Panasonic®

အသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်ချက်များ

မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖို

အိမ်တွင်သုံးရန်သာ

မြန်မာ

မော်ဒယ်နံပါတ် . NN-SM33HM/W
NN-SM32HM
NN-ST34HM/W

NN-SM33HM

NN-ST34HM

ဤပစ္စည်းကိုအသုံးမပြုမီအသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်ချက်များကိုသေချာစွာဖတ်ရှုပြီးနောက်တွင်ဆက်လက်အသုံးပြုနိုင်ရန်ဤစာအုပ်ကိုသိမ်းဆည်းထားပါ။

မာတိကာ

အရေးကြီးလုံခြုံရေးလမ်းညွှန်ချက်များ ၂
ယေဘုယျအသုံးပြုနည်းများ ၆
အသုံးပြုရန်ခွက်များ(သို့)အိုးများ ၉
မီးဖိုရဲ့အစိတ်အပိုင်းများ ၁၂

NN-SM33HM/W, NN-SM32HM

ထိန်းချုပ်နိုင်မှုမျက်နှာပြင် ၁၃
မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အသုံးပြု၍ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အရည်ဖျော်ခြင်း ၁၄

NN-ST34HM/W

ထိန်းချုပ်နိုင်မှုမျက်နှာပြင် ၁၅
နာရီမှတ်ခြင်း ၁၆
ကလေးဘေးကင်းလုံခြုံရေးစနစ် ၁၆
မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အသုံးပြု၍ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အရည်ဖျော်ခြင်း ၁၇
အဆင့်ဆင့်သတ်မှတ်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၁၈
မိနစ်၃၀အမြန်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၁၉
အချိန်ထည့်သည့်စနစ် ၂၀
အလိုအလျောက်အစီအစဉ်များ ၂၂
အလိုအလျောက်အရည်ဖျော်ခြင်း ၂၂
အလိုအလျောက်အပူပေးခြင်း ၂၃
အလိုအလျောက်အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း ၂၅
ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အပူပေးခြင်းအသုံးပြုနည်း ၂၇
အမေးအဖြေများ ၂၈
မီးဖိုအားထိန်းသိမ်းခြင်း ၂၉
အသေးစိတ်အချက်အလက်များ ၃၀

ပန်နာဆိုးနစ်ထုတ်ကုန်များကိုဝယ်ယူအားပေးသည့်အတွက်ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါသည်။

မြန်မာ

အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ

အရေးကြီးသတိပေးချက်များ

၁။ တံခါးလေလုံရန် အသုံးပြုထားသောအရာများနှင့် လေလုံရန်အသုံးပြုထားသောနေရာများအား နူးညံ့သော အဝတ်ဖြင့် သန့်စင်ပေးသင့်သည်။တံခါးလေလုံရန် အသုံးပြုသောအရာနှင့် တံခါးလေလုံရန် ပြုလုပ်ထားသော နေရာများ ပျက်စီးခြင်းရှိမရှိစစ်ဆေး၍ ပျက်စီးနေပါက မီးဖိုအားအသုံးမပြုဘဲ ထုတ်လုပ်သည့်နေရာမှလေ့ကျင့်ပေးထားသော ပညာရှင်များ ပြုပြင်ပြီးမှသာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

၂။ အရည်များ၊ အလုံပိတ်ခွက်များနှင့် အပူမပေးသင့်သော အစားအစာများမှာ ပေါက်ကွဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

၃။ **သင့်မီးဖိုအား ပြုပြင်ရန် လိုအပ်ပါက ပန်နာဆိုးနစ်မှ ပညာရှင်အား အကြောင်းကြားပါ။**မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင်များ ပေါက်ကွဲမှုမှ ကာကွယ်ရန် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက်မှ မီးဖိုဖြုတ်ခြင်းကဲ့သို့ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပြုပြင်လုပ်ဆောင်ခြင်းထက် တခြားသူတစ်ယောက်ယောက် လုပ်ဆောင်ပါက အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည်။

သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက်များ

၁။ မီးဖိုအား ကလိခြင်း၊ တစ်ခြားချိန်ညှိခြင်းများ၊ ထိန်းချုပ်မျက်နှာပြင်၊ တံခါးများ၊ အံဝင်ခွင်ကျ ပြုလုပ်ထားသော ခလုတ်များ(သို့)တစ်ခြား အစိတ်အပိုင်းများအား ပြုပြင်ခြင်းပြုလုပ်ရ။ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင်ပေါက်ကွဲမှုမှ ကာကွယ်ထားသော မီးဖိုမျက်နှာပြင်အား မဖယ်ရှားပါနှင့်။နားလည်တတ်ကျွမ်းသူများသာ ပြုပြင်သင့်သည်။

၂။ မီးဖိုကြိုး (သို့) မီးဖိုပလပ်များ ပျက်စီးနေခြင်း(သို့) မီးဖိုပျက်စီးခြင်း၊ လွတ်ကျခြင်းများ ဖြစ်ပွားပါကအသုံးမပြုသင့်ပါ။ ထုတ်လုပ်သောနေရာမှ လေ့ကျင့်ပေးထားသောကျွမ်းကျင်သူများထံပို့သင့်သည်။

၃။ အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် မီးကြိုးပျက်စီးမှုဖြစ်ပေါ်ပါက ထုတ်လုပ်သည့် နေရာ၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးသောနေရာများနှင့် အလားတူကျွမ်းကျင်သောသူများထံ ပို့သင့်ပါသည်။

၄။ ဤမီးဖို သည်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်နည်းပါးသော(သို့)အာရုံခံနိုင်စွမ်းလျော့နည်းသောပုဂ္ဂိုလ်များ (ကလေးများအပါအဝင်) အားအသုံးပြုရန်ရည်ရွယ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ထို့အပြင် ဤမီးဖိုနှင့်ပတ်သတ်၍ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန်လိုက်နာရမည့်လမ်းညွှန်ချက်များ၊သတိပေးချက်များကိုငှင်းမီးဖိုအကြောင်းကျွမ်းကျင်နားလည်သူတစ်ဦးမှလမ်းညွှန်ပြောပြခြင်းမရှိပါကလည်းငှင်းကိုအသုံးမပြုသင့်ပါ။ငယ်ရွယ်သောကလေးငယ်များကိုဤမီးဖိုနှင့်မကစားမိစေရန်အုပ်ထိန်းသူလူကြီးမိဘများကကြီးကြပ်သင့်ပါသည်။

၅။ မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုသည်အစားအစာနှင့်အဖျော်ယမကာများကိုအပူပေးရန်အတွက်ရည်ရွယ်သည်။အစားအစာ (သို့)အဝတ်အထည်များကိုခြောက်သွေ့စေခြင်းနှင့်ပူနွေးသောအဝတ်ထုပ် ဖိနပ်များ၊ရေမြှုပ်များ၊စိုစွတ်သောအဝတ်အထည်များနှင့်အလားတူပစ္စည်းများကိုအပူပေးခြင်းဖြင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်ခြင်း၊လောင်ကျွမ်းခြင်းနှင့်မီးလောင်ခြင်းများဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

၆။ အသုံးမပြုမီ မီးဖိုတွင်အသုံးပြုသောပန်းကန်ခွက်ယောက်များသည်မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုတွင်အသုံးပြုရန်သင့်တော်ခြင်းရှိမရှိကိုသုံးစွဲသူမှစစ်ဆေးသင့်သည်။

၇။ မီးဖိုတံခါး ပိတ်မှသာ လည်ပတ်နိုင်ပါသည်။

၈။ မတော်တဆ မီးဖိုဖွင့်မိနိုင်သဖြင့် မီးဖိုအသုံးပြုပြီးပါက မီးဖိုသုံးပစ္စည်းမှ လွဲ၍ တခြားပစ္စည်းများမထားပါနှင့်။

၉။ မီးဖိုအားပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းစနစ် (သို့) မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အား အစားအစာ မပါဘဲ အသုံးမပြုပါနှင့်။ ယင်းအသုံးပြုသည့် မီးဖိုအား ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

၁၀။ အကယ်၍မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုမှအငွေ့များထွက်လာလျှင်မီးဖို၏တံခါးကိုပိတ်ထားပြီးစက်ရှိ Stop/Reset ခလုတ်နှိပ်၍ပိတ်လိုက်ပါ ။ပြီးနောက် ပါဝါပလပ်ကြိုးကိုဖြုတ်ပြီးဖျူးစ်(သို့)ဆားကစ်ဘရိတ်ကာကိုပါဝါပိတ်လိုက်ပါ။

၁၁။ မီးဖို အချက်ပြမီးအား ထုတ်လုပ်သည့်နေရာမှ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များမှ ပြုပြင်ရမည်။ မီးဖိုမှ အပြင်ကာဗာ ဖြုတ်ရန် မကြိုးပမ်းပါနှင့်။

တပ်ဆင်ခြင်း

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုအား စစ်ဆေးပါ။

မီးဖိုဘူးအား ဖွင့်၍ ထုပ်ပိုးထားသော ပစ္စည်းများအားဖယ်၍ ချိုင့်နေခြင်း၊ တံခါးချပ်များ၊ မှန်များပျက်စီးနေခြင်း (သို့) အက်နေခြင်းများအား စစ်ဆေးပါ။ပျက်စီးနေပါက ဝယ်ယူသော နေရာသို့ ချက်ချင်း အကြောင်းကြားပါ။ ပျက်စီးနေသော မီးဖိုအား မသုံးပါနှင့်။

မြေစိုက်ကြိုးချခြင်း လမ်းညွှန်ချက်

အရေးကြီးသည် : မီးဖိုအား ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန် မြေစိုက်ကြိုးအား ကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်ရမည်။

လျှပ်စစ်အတွက် ကြိုးအားမြေစိုက်မထားပါက မီးဖိုအား နံရံရှိ မီးခုံနှင့် သင့်တော်စွာ ထားရှိရန် အသုံးပြုသူ၏ တာဝန်သာဖြစ်သည်။

အသုံးပြုရမည့် လျှပ်စစ်ပမာဏ

လျှပ်စစ်သည် မီးဖိုတွင် ဖော်ပြထားသော လျှပ်စစ် ပမာဏနှင့် တူညီရမည်။ လျှပ်စစ်ပမာဏမြင့်မားပါက မီးလောင်ခြင်း(သို့) တခြားပျက်စီးမှုများဖြစ်နိုင်သည်။

မီးဖိုကိုနေရာချခြင်း

ဤပစ္စည်းသည် အိမ်သုံးရန်နှင့် အလားတူနေရာများတွင်

- ဆိုင်၊ ရုံးနှင့် တစ်ခြား အလုပ်နေရာများ၊ ဝန်ထမ်းချက်ပြုတ်ရာနေရာ။
- လယ်တဲများ။
- ဟိုတယ်၊ မိုတယ်နှင့် တခြား လူထိုင်ရာနေရာမှ ဧည့်သည်များ။
- ညစာ၊ မနက်စာ ပြုလုပ်သည့်နေရာများတွင် အသုံးပြုရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

၁. မီးဖိုအား ကြမ်းပြင်မှ အမြင့် ၈၅ စင်တီမီတာမြင့်သော ပြေပြစ်ခိုင်မာသောနေရာတွင်ထားပါ။ဤပစ္စည်းသည် ထိန်းချုပ်စင်မလိုသော ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ဗီဒိုဖြင့်မထားသင့်ပါ။

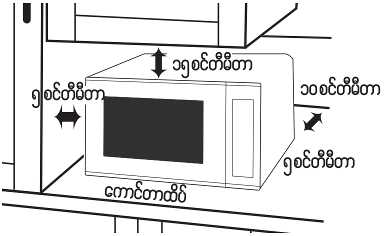
၂. မီးဖိုနေရာချသောအခါ မီးပလပ် အလွယ်တကူ ဆွဲထုတ်နိုင်သော နေရာသို့ လျှပ်စစ် စီးဝင်မှုမှ ခွဲထုတ်နိုင်သော နေရာတွင် ထားသင့်သည်။

၃. ကောင်းမွန်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရန် မီးဖိုအား လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာတွင်ထားပါ။

မီးဖိုခုံအသုံးပြုပုံ

(က) မီးဖိုအပေါ်ပိုင်းနှင့်အနောက်ပိုင်းတွင်၁၀စင်တီမီတာ ဘေးနှစ်ဖက်အား ၅စင်တီမီတာစီချန်ထားပါ။

(ခ) မီးဖို၏ဘေးတစ်ဖက်သည်နံရံနှင့်အညီထားပါကကျန်တစ်ဖက် (သို့) အပေါ်ဖက် တွင် အပိတ်ဖြစ်နေရမည်။



၄. မီးဖိုအား လျှပ်စစ် (သို့) ဓာတ်ငွေ့သုံးပေါင်းအိုးနှင့် တန်း၍ မထားပါနှင့်။

၅. မီးဖိုခြေထောက်များ မဖြုတ်ပါနှင့်။

၆. မီးဖိုသည် အိမ်တွင်းသုံးရန်သာ ဖြစ်ပြီး အိမ်တွင်မသုံးပါနှင့်။

၇. အစိုဓာတ်မြင့်မားသောနေရာတွင် မီးဖိုအား မသုံးပါနှင့်။

၈. မီးကြိုးအား မီးဖို၏ အပြင်ဘက်ကိုယ်ထည်နှင့် မထိပါစေနှင့်။ မီးကြိုးအား ပူပြင်းသော မျက်နှာပြင်နှင့် ဝေးဝေးထားပါ။မီးကြိုးအား စားပွဲအစွန်း (သို့) မီးဖိုခုံပေါ်မှ တွဲလောင်းချမထားပါနှင့်။ မီးဖို(သို့)မီးကြိုး (သို့) ပလပ်အား ရေထဲမကျပါစေနှင့်။

၉. မီးဖို၏ ဘယ်ဘက်နှင့် အနောက်ဘက် လေဝင်ပေါက်အား မပိတ်ပါနှင့်။မီးဖို အသုံးပြုနေစဉ် လေဝင်ပေါက်ပိတ်ပါက အပူလွန်ကဲနိုင်သည်။ဤကဲသို့ဖြစ်ပွားမှုအားလုံခြုံရေး အပူချိန်ထိန်းကိရိယာမှ အေးသွားလျှင် ပြန်လည် လည်ပတ်သော စနစ်ဖြင့် ကာကွယ်ပေးထားသည်။

၁၀. မီးဖိုအား ပြင်ပအချိန်ညှိစက်သို့ သီးခြား ထိန်းချုပ်ကိရိယာတို့ဖြင့် သုံးရန် မရည်ရွယ်ပါ။

အပိုပစ္စည်းများ

မီးဖိုသည် အသုံးပြုရန် အပိုပစ္စည်းများစွာဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ရည်ညွှန်းချက်အတိုင်းလိုက်နာပါ။

လည်ပတ်နေသောကွင်း

- ■ လည်ပတ်နေသောကွင်းနှင့် မီးဖိုအောက်ခြေအား ဆူညံသံများ မထွက်စေရန် အစာအကြွင်းအကျန်များစုမနေစေရန် အမြဲသန့်ရှင်းပေးသင့်သည်။
- ■ ချက်ပြုတ်ရာတွင် သံကွင်းနှင့်ဖန်ပြားအား တွဲ၍ အသုံးပြုပါ။

ဖန်ပန်းကန်ပြား

- ■ လည်နေသောသံကွင်းအပေါ်တွင် ဖန်ပြားကိုတင်၍ အသုံးပြုပါသည်။
- ■ ဖန်ပြားသည်ဤမီးဖိုအတွက် အထူးဒီဇိုင်းဆွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။တစ်ခြားဖန်ပန်းကန်ပြားများဖြင့် အစားမထိုးပါနှင့်။
- ■ ဖန်ပန်းကန်ပြားပူနေပါက သန့်ရှင်းခြင်းမပြုလုပ်မီ (သို့)ရေမဆေးမီ အေးအောင်ထားရပါမည်။
- ■ ဖန်ပန်းကန်ပြားအားလိုချင်သောအနေအထားသို့ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သည်။
- ■ ဖန်ပန်းကန်ပေါ်ရှိ အစားအစာထည့်သည့်အိုးသည် မီးဖိုနံရံသို့ ထိနေလျှင် ဖန်ပန်းကန်လည်ပတ်မှု ရပ်တန့်သွားပြီး ဖန်ပန်းကန်သည် ဆန့်ကျင်ဘက် အနေအထားသို့လည်နေလိမ့်မည်။မီးဖိုအား ဖွင့်၍ နေရာပြန်ချပြီး ပြန်ဖွင့်ပါ။
- ■ ဖန်ပန်းကန်ပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်တင်၍ မချက်ပြုတ်ပါနှင့်။မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သော ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင် ထား၍ ချက်ပါ။
- ■ ချက်ပြုတ်နေစဉ် ဖန်ပန်းကန်ပြားတုန်ခါနေလိမ့်မည်။၎င်းတုန်ခါမှုသည် ချက်ပြုတ်ခြင်းအား မထိခိုက်နိုင်ပါ။

> **အရေးကြီးအချက်**
>
> ချက်ပြုတ်ချိန်လွန်ကဲစွာ သက်မှတ်ထားပါက အစားအစာများ ပျက်စီးသွားပြီး ပြင်းထန်သောအခြေအနေတွင် မီးဖို၏ အတွင်းပိုင်းပျက်စီးပြီး မီးလောင်နိုင်သည်။

တိုတောင်းသော ဟင်းချက်ချိန် သက်မှတ်ခြင်း

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် တခြားချက်ပြုတ်သည့်နည်းများထက်အချိန်ပိုမြန်စေသကဲ့သို့ အစားအသောက်အား အရင်မစစ်ဆေးဘဲ ချက်ပြုတ်ချိန် အလွန်အမင်း ချိန်ညှိမထားရန် အကြံပြုသည်မှာ သဘာဝ ဖြစ်သည်။

ချက်ပြုတ်ချိန်ကို သက်ရောက်စေနိုင်သော အချက်များမှာ စတင်ချက်ပြုတ်သော အပူချိန်၊ ပုံစံ၊ ပမာဏ၊အရွယ်အစားနှင့်အစားအစာပုံသဏ္ဍာန်နှင့်သုံးစွဲသော ပစ္စည်းဖြစ်သည်။မီးဖို အသုံးပြုပုံနှင့် ကျွမ်းဝင်သောအခါ ဤအချက်များကို ချိန်ညှိနိုင်ပါမည်။

အစားအစာများအား အကျက်လွန်အောင်ချက်ခြင်းထက် မကျက်အောင်ချက်ခြင်းက ပိုသင့်တော်ပါသည်။ အစားအစာမကျက်သေးလျှင် မီးဖိုထဲသို့ပြန်ထည့်၍ ချက်နိုင်ပြီး အကျက်လွန်သွားပါက ပြင်၍ မရနိုင်ပါ။ အမြဲတမ်း အနည်းဆုံးချက်ပြုတ်ချိန်မှ စ၍ ချက်ပါ။

စားစရာ အနည်းငယ် ချက်ပြုတ်ခြင်း

အစားအစာ အနည်းငယ် ချက်ပြုတ်ပါက မီးအပူအား သတိထား၍ ပေးပြီး အစားအစာများသည် အလွယ်တကူ တူးခြင်း၊ ကပ်သွားခြင်း (သို့) အချိန်ကြာပါက မီးလောင်နိုင်သည်။ချက်ပြုတ်ချိန် အနည်းငယ်သာပေး၍ မကြာခဏ စစ်ဆေးပေးပါ။

အစိုဓာတ်နိမ့်သော အစားအစာများ

အစိုဓာတ်နည်းသော အစားအစာများအားအပူပေးလျှင် ဥပမာ – ပေါင်မုန့်များ၊ ဘီစကစ်၊ ချောကလက်၊ ပေါက်ပေါက်နှင့်အစာသွပ်မုန့်များဖုတ်ခြင်းအား သတိပြုပါ။၎င်းအရာများသည် အလွယ်တကူ တူးခြင်း၊ ခြောက်သွားခြင်း (သို့) ချက်ပြုတ်ချိန်ကြာပါက မီးလောင်နိုင်သည်။ ပေါက်ပေါက်နှင့် ပေါင်မုန့်ကဲသို့ အစိုဓာတ်နိမ့်သော အစားအစာများအားအပူပေးခြင်းကို အကြံမပြုချင်ပါ။ ဤမီးဖိုသည် ချက်ပြုတ်ရန်အတွက်သာ ဖြစ်သည်။ ဂျုံအိတ်(သို့) ရေနွေးပုလင်းများကဲသို့ အစားအစာမဟုတ်သော ပစ္စည်းများ အပူပေးခြင်းများအား အကြံမပြုပါ။

အစားအစာများကို နွေးခြင်း

အစားအစာများကို အငွေ့တထောင်းထောင်းဖြစ်အောင်နွေးခြင်းမှာ လိုအပ်ပါသည်။မီးဖိုအတွင်းမှ ထုတ်၍ အငွေ့တထောင်းထောင်း ဖြစ်စေရန် စစ်ဆေးခြင်း၊ ဆိုလိုရင်းမှာ နေရာတိုင်းမှ ရေနွေးငွေ့များထွက်လာပြီး ဟင်းအနှစ်များမှ လေပူပေါင်းများ ထွက်လာရန်ဖြစ်သည်။(အစားအစာအပူချိန်တိုင်း ပြဒါးတိုင်ကိုသုံး၍အစားအစာ ၇၂ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် ရောက်နေသည်ကို သိနိုင်ပြီး အစားအစာ အပူချိန်တိုင်းကိရိယာအား မိုက်ကရိုဝေ့ဖ် အတွင်းတွင် မသုံးပါနှင့်။

အစာသွပ်မုန့်၊ သိုးသားပိုင်း စသည့် မွှေ၍မရသော အစားအစာများ၏ အလယ်အား ဓားဖြင့် ခွဲ၍တစ်ခုလုံး အပူကောင်းစွာ ရောက်မရောက်စစ်ဆေးနိုင်သည်။ ထုတ်လုပ်သူများ၏ လမ်းညွှန်ချက်များအား လိုက်နာပြီး အစားအစာ မစားမီ အငွေ့တထောင်းထောင်းထနေသည်ကို စစ်ဆေးပြီး သံသယရှိပါက မီးဖိုအတွင်းသို့ ပြန်ထည့်၍ အပူပေးပါ။

အချိန်ရပ်ထားခြင်း

ရပ်တန့်ထားခြင်းဆိုသည်မှာ အစားအစာချက်ပြုတ်ခြင်း (သို့) အပူပေးခြင်း အဆုံး အစားအစာမစားမီထားထားခြင်း ဥပမာ – အစားအစာ၏ အေးသောအပိုင်းများဖယ်ရှားပြီး အစားအစာအတွင်းပိုင်းမှ အပူများကူးစက်စေရန် ထားရှိသောအချိန်ဖြစ်သည်။

အဖုံးများ

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့် အစားအစာမချက်ပြုတ်မီ ဘူးများနှင့် အိုးများ အစားအစာထည့်သောအိုးများမှ အဖုံးများကို ဖယ်ရှားပါ။ အဖုံး ဖုံးထားပါကရေငွေ့ နှင့်ဖိအားများအတွင်းတွင်စုနေပြီးပေါက်ကွဲမှုများဖြစ်နိုင်၍ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းတောင် ရပ်တန့်နိုင်သည်။

ကလေးနို့ဗူးများနှင့်အစားအစာထည့်သောဗူးများ

ကလေးနို့ဗူးများကို အပူပေးသောအခါ အပေါ်မှ နို့သီးခေါင်းနှင့် အဖုံးကိုဖယ်ပါ။ဗူးအပေါ်ပိုင်းရှိနို့များသည် အောက်ပိုင်းထက်ပိုပူနေသဖြင့် အပူချိန်ကို သိရှိရန် ဖြည်းညှင်းစွာလှုပ်ပြီး စစ်ဆေးပါ။ အပူမလောင်စေရန် ဤသို့ပြုလုပ်သင့်သည်။ စာမျက်နှာ ၂၆ကို ကြည့်ပါ။

ကြက်ဥပြုတ်ခြင်း

ကြက်ဥများကို အခွံနှင့် မာအောင်ပြုတ်ထားသော ကြက်ဥများကို မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုအတွင်း အပူမပေးသင့်ပါ။မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့် အပူပေးပြီးပါက ပေါက်ကွဲနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အခွံပါသောအစားအစာများ

အာလူး၊ပန်းသီး၊ ကြက်ဥအနှစ်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် အထဲကို မစိမ့်ဝင်နိုင်သော အစားအစာများအတွက် ဥပမာဖြစ်သည်။၎င်းတို့ကို မချက်မီ ခက်ရင်းဖြင့် အပေါက်များ ပြုလုပ်သင့်သည်။

ပလတ်စတစ်နှင့်စက္ကူများ

ပလတ်စတစ် (သို့) စက္ကူခွက်များသည် မီးလောင်လွယ်သောကြောင့် အပူပေးသောအခါ မီးဖိုအား အမြဲကြည့်နေပါ။လျှပ်စစ်စီးနိုင်သောကြောင့် အကင်အိတ်ကို သတ္တုကြိုးဖြင့် ချည်၍မသုံးပါနှင့်။

ပြန်သုံး၍ရသောစက္ကူများကို အသုံးမပြုပါနှင့်၊ ဥပမာ – မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုအတွက် သီးသန့် ထုတ်လုပ်ထားသည်ဟု မပါသောစက္ကူများ၊ ၎င်းပစ္စည်းများသည် မီးပွားများ (သို့) မီးလောင်စေနိုင်သည့် အညစ်အကြေးများပါရှိပါသည်။

အရည်များ

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့် အပူပေးသောအခါ အရည်များသည် ဆူပွက်ရန် ကြာမြင့်သည်။ ထို့ကြောင့် ဗူးများကို ကိုင်တွယ်သောအခါ သတိထားပါ။ ချက်ချင်း ဆူပွက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အောက်ပါလုပ်ငန်းစဉ်များကို လုပ်ဆောင်ပါ။

(က) လည်ပင်းကျဉ်းသောပုလင်း အရည်များကို မသုံးပါနှင့်။

(ခ) အပူအလွန်အကျွံပေးခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။

(ဂ) မီးဖိုပေါ်မတင်မီ မွှေပေးပြီးအပူပေးချိန်တစ်ဝက်ခန့်တွင် တစ်ခါမွှေပေးပါ။

(ဃ) အပူပေးပြီးမီးဖိုထဲတွင် ခနထား၍ ခွက်အားမဖယ်ရှားခင်မွှေထားပါ။

အဆီများသောအစားအစာများကိုကြော်ခြင်း

အဆီများသောအစားအစာများကိုဤစက်ကိုသုံး၍မကြော်ပါနှင့်။

မြန်မာ

လျှပ်ကူးခြင်း

လျှပ်ကူးခြင်းဖြစ်ရခြင်းမှာ သတ္တုအိုးအသုံးပြုခြင်း (သို့)အစားအစာအလေးချိန် မှားယွင်းအသုံးပြုခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။လျှပ်ကူးခြင်းဆိုသည်မှာမီးဖိုအတွင်းအပြာရောင်မီးတောက်များမြင်ရခြင်းဖြစ်သည်။ဤကဲ့သို့ဖြစ်ပွားပါကမီးဖိုအားချက်ချင်းပိတ်ပါ။သတိမပြုဘဲဆက်လက်အသုံးပြုပါကမီးဖိုပျက်စီးနိုင်သည်။

အသားအပူချိန်တိုင်းသာမိုမီတာ

အသားအပူချိန်တိုင်းသာမိုမီတာကို အသားတုံးများနှင့် ကြက်သားများ ချက်ပြီး မီးဖိုအတွင်းမှ ဖယ်ရှာပြီး အပူချိန်တိုင်းရန်သုံးသည်။ အကယ်၍မကျက်ပါက သက်မှတ်ထားသော အပူချိန်အတိုင်း မိနစ်အနည်းငယ်ထပ်ချက်ပါ။မိုက်ကရိုဝေ့ဖ် အသုံးပြုနေစဉ် သာမာန်သာမိုမီတာအား မထားပါနှင့်။

ယေဘုယျအသုံးပြုနည်းများ

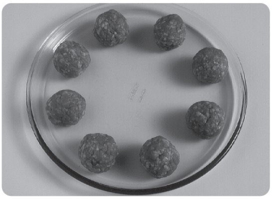
အချိန်ရပ်နားထားခြင်း

သိပ်သည်းသောအစားအစာများ ၊ ဥပမာ – အသား၊ အခွံပါသောအာလူး၊ ကိတ်မုန့်ပြုလုပ်ပြီး(မီးဖိုအတွင်း(သို့)အပြင်တွင်) အစားအစာ၏ အလယ်မှ အပူများပြီးဆုံးအောင်ကူးစက်နိုင်ရန် အစားအစာများအား သည်အတိုင်းထားရန် လိုအပ်ပါသည်။သည်အတိုင်းထားစဉ်အသားတုံးများ(သို့) အာလူးများကို သတ္တုပြားဖြင့် ပတ်ထားပါ။ အသားတုံးသည် အနည်းဆုံး ၁၀ – ၁၅ မိနစ်၊ အာလူးသည် ၅ မိနစ်ထားရန်လိုအပ်သည်။အသားပြားများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ငါးစသည့် အခြားအစာအစာများမှာ ၂–၅ မိနစ်ထားရန် လိုပါသည်။ အရည်ဖျော်ပြီးသောအစားအစာများလည်း အချိန်ရပ်ထားသင့်ပါသည်။

အရေအတွက်

အရေအတွက်နည်းနည်းချက်ပြုတ်ခြင်းသည် များများချက်ပြုတ်ခြင်းထက် ပိုမြန်ပြီး၊ ဟင်းနည်းနည်းအပူပေးခြင်းသည် များများအပူပေးခြင်းထက် ပိုမြန်သည်။

နေရာထားခြင်း



အစားအစာများအား ခြားထားခြင်းသည် ညီညီညာညာနှင့် မြန်မြန်ကျက်စေသည်။ အစားအစာများကို ပုံမထားပါနှင့်။

စိုထိုင်းသောအစားအစာများ

လတ်ဆတ်သောအစားအစာများ ဥပမာ – ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အသီးများသည် ရာသီတစ်ခုလုံးကွဲပြားသောရေဓာတ်များပါရှိသည်။ထိုရာသီအတွက်ချက်ပြုတ်ချိန်အား ညှိပေးရမည်။ ခြောက်သွေ့သောအရာများ ဥပမာ – ဆန်၊ အီတလီခေါက်ဆွဲခြောက်၊ သိမ်းထားစဉ်ခြောက်သွေ့နိုင်ပြီး ချက်ပြုတ်ချိန်ကွားခြားနိုင်သည်။

အပေါက်ဖောက်ခြင်း

အချို့သောအစားအစာများသည် အရေပြား(သို့) အမြှေးပါးများ ပါသဖြင့် ချက်ပြုတ်နေစဉ် ရေငွေ့များထွက်ပေါ်ပြီးစုနေနိုင်သည်။ ၎င်းအစားအစာများကို ရေငွေ့များထွက်သွားစေရန် အပေါက်ဖောက်ခြင်း(သို့) အရေခွံများ ခွာခြင်းများပြုလုပ်သင့်သည့်။ကြက်ဥ၊ အာလူး၊ ပန်းသီးနှင့် အသားချောင်းများသည် မချက်ခင် အခွံခွာသင့်သည်။ ကြက်ဥများအား အခွံဖြင့် မပြုတ်ပါနှင့်။

ဖုံးအုပ်ခြင်း

အစားအစာများအားအပူခံဖလင်ပြား (သို့) အဖုံး ဖုံးပါ။ ငါးများ၊ အသီးအရွက်များ၊ ဟင်းအိုးများ၊ ဟင်းရည်များ အားအဖုံးဖုံးအုပ်ပါ။ ကိတ်မုန့်၊ ဝက်အူချောင်းနှင့် အာလူး (သို့) အစာသွပ်မုန့်များအားမဖုံးပါနှင့်။

သိပ်သည်းသောအစားအစာများ

လေဝင်လေပေါက်ရှိသောအစားအစာများသည် သိပ်သည်းသောအစားအစာများထက်အပူပိုမြန်သည်။

အပူခံဖလင်ပြား

အပူခံဖလင်ပြားသည် အစားအစာ၏ ရေငွေ့ကို ထိန်းပေးပြီး ရေငွေ့စုထားခြင်းသည် ချက်ပြုတ်ချိန်ကို မြန်စေသည်။မချက်ပြုတ်ခင် အပေါက်ဖောက်ထားခြင်းသည် ရေငွေ့များကို ထွက်စေသည်။အပူခံဖလင်ပြားအား ဖယ်ရှားလျှင် အထဲရှိရေငွေ့များ အလွန်ပူနေနိုင်သောကြောင့် သတိပြုပါ။

ပုံသဏ္ဍာန်

ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးစုံချက်ပြုတ်ခြင်း၊မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ရာတွင် လေးဒေါင့်ပုံခွက်များဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းထက် လုံးဝန်းသော အိုးများဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းက ပိုကောင်းသည်။

မြန်မာ

စစ်ခြင်းအပူချိန်

အစားအစာအေးလျှင်အပူပေးရသောအချိန်ကြာမြင့်သည်။ သာမာန်အပူချိန်ရှိ အစားအစာထက် ရေခဲသေတ္တာထဲရှိ အစားအစာအား အပူပေးရန်ပို၍ကြာမြင့်သည်။

အရည်များ

အရည်များအားအပူမပေးမီနှင့် အပူပေးစဉ်နှင့်အပူပေးပြီးမွှေပေးပါ။ရေများအားဝေမကျစေရန်အပူမပေးခင်မွှေပေးပြီးအပူပေးနေစဉ်မွှေရန်လိုအပ်သည်။
ဆူပြီးသားအရည်များအားအပူထပ်မပေးပါနှင့်။အပူအလွန်အကျွံမပေးပါနှင့်။

လှန်ပေးခြင်း နှင့်မွှေပေးခြင်း

အချို့သောအစားအစာများသည်ချက်ပြုတ်နေစဉ်မွှေပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။အသားနှင့်ကြက်သားများကိုချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်တွင်လှန်ပေးသင့်သည်။

ပြင်ဆင်ခြင်း

သီးသန့်ချက်ပြုတ်ရသောအစားအစာများ ဥပမာ – ကြက်သားအပိုင်းအစများ ၊ကြက်သားတုံးများကို ကြီးသောအပိုင်းများအားအပြင်ဘက်တွင်ထားသင့်သည်။

အစားအစာကိုစစ်ဆေးခြင်း

အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်စနစ်အသုံးပြုသော်လည်းသတ်မှတ်ထားသောချက်ပြုတ်ချိန်အတွင်းအစားအစာများကိုစစ်ဆေးရန်လိုအပ်ပါသည်။
(သာမန်မီးဖိုတွင်စစ်ဆေးသကဲ့သို့)ထပ်ချက်ရန်လိုအပ်ပါက မီးဖိုအတွင်းပြန်ထည့်ပါ။

ပန်းကန်အရွယ်အစား

ချက်ပြုတ်နည်းတွင်ဖော်ပြထားသော ပန်းကန်အရွယ်အစားကိုသုံးခြင်းသည် ချက်ပြုတ်ချိန်နှင့်အပူပေးချိန်အားသက်ရောက်မှုရှိပါသည်။

သန့်ရှင်းခြင်း

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းသည်အစားအစာအမှုန့်များဖြစ်စေခြင်းကြောင့်မီးဖိုအားအမြဲသန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ သန့်ရှင်း၍မရသောအစားအစာအစက်များအား မီးဖိုသန့်စင်ဆေးရည်အား နူးညံ့သောအဝတ်ပေါ် ဖြန်း၍ဖယ်ရှားနိုင်သည်။သန့်ရှင်းပြီးခြောက်အောင်သုတ်ပါ။

အသုံးပြုရန် ခွက်များ

အသုံးပြုသည့်အိုးရွေးချယ်မှုမှန်ကန်ခြင်းသည်အစားအစာချက်ပြုတ်မှုအောင်မြင်ခြင်း၊မအောင်မြင်ခြင်း အတွက်အရေးပါသောအချက်ဖြစ်သည်။

မီးဖုတ်ထားသောဖန်ထည်များ

ဖန်ထည်များသည်အပူခံနိုင်ခြင်း၊ဥပမာ –အပူခံဖန်ထည်များမှာအကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီးမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အကင်ကင်ခြင်းနှင့်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင်အသုံးပြုသည်။အစားအစာမှအပူကြောင့်ကွဲနိုင်သောဖန်ထည်များကိုမသုံးပါနှင့်။ကွဲနိုင်သော (သို့)လျှပ်ကူးနိုင်သောဖန်ထည်အကောင်းစားများမသုံးပါနှင့်။

ကြွေထည်များနှင့်မြေထည်များ

ကြွေရည်သုတ်တရုတ်ပန်းကန်များ၊လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်၊ပန်းကန်လုံးမတ်ခွက်နှင့်ခွက်များကိုအပူဒဏ်ခံနိုင်လျှင်အသုံးပြုနိုင်သည်။ကြွေထည်နှင့်မြေထည်များသည်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ရောစပ်ထားသောကြွေထည်များကိုအချိန်တိုအတွင်းအပူပေးသောအခါတွင်သာအသုံးပြုပြီးအပူချိန်ပြောင်းလဲပါကအက်ကွဲခြင်း(သို့) ချက်ပြုတ်ပြီးပါကအားပျော့သွားစေသည်။သတ္တုဖြင့်ပုံဖော်ထားသော(သို့)သတ္တုအနားကွတ်ပါသောပန်းကန်လုံးများ မသုံးပါနှင့်။လက်ကိုင်တပ်ထားသောရေကရား(သို့)မတ်ခွက်များသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အတွင်းအရည်ပျော်နိုင်သောကြောင့်အသုံးမပြုပါနှင့်။

မြေခွက်များ၊မြေပန်းကန်များ၊စဥ့်အိုးခွက်များ

ကြွေရည်အပြည့်သုတ်ထားသောအိုးများသာ အသုံးပြုပါ။ကြွေရည်တစ်ဝက်သုတ်ထားခြင်း(သို့)လုံးဝမသုတ်ထားသောအိုးများသည်ရေများကိုစုပ်ယူသကဲ့သို့မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင် အားစုပ်ယူသောကြောင့်အလွန်ပူပြီးချက်ပြုတ်ရာတွင်နှောင့်နှေးစေသည်။

သတ္တုပြား(သို့) သတ္တုအိုးများ

သတ္တု(သို့) သတ္တုပြားအုပ်ထားသောအိုးများသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင်မဖြတ်နိုင်သောကြောင့်အစားအစာများအားအပူညီညာစွာမရနိုင်သကဲ့သို့မီးဖိုကိုလည်း ပျက်စီးစေနိုင်သည်။သတ္တုတံစို့ အစားသစ်သားတံစို့ကိုသာသုံးသင့်သည်။

အပူခံဖလင်ပြား

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင်အစားအစာများအားဖလင်ပြားနှင့်မထိစေရန် ဂရုစိုက်ပြီးအစားအစာများချက်ပြုတ်ခြင်း (သို့)အပူပေးလျှင် မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အပူခံဖလင်ပြားဖြင့်အုပ်ပါ။အကင်ကင်ခြင်း(သို့) ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင်မသုံးပါနှင့်။

ပလတ်စတစ်များ

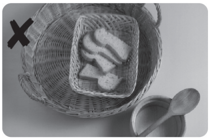
ပလတ်စတစ်ခွက်များသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုတွင်အသုံးပြုရန် ဒီဇိုင်းပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အတွက်ထုတ်လုပ်ထားသောခွက်များသာအသုံးပြုနိုင်သည်။ မယ်လမင်းကဲ့သို့မီးကျွမ်းနိုင်သောပလတ်စတစ်များမသုံးပါနှင့်။ ပလတ်စတစ်ခွက်များကိုသကြားဓာတ်များသော(သို့)အဆီများသော(သို့) ကြာရှည်စွာချက်ပြုတ်ရသော ဥပမာ – ဆန်ကြမ်းများချက်ပြုတ်ရာတွင်မသုံးပါနှင့်။ အစားမစာမှအပူနှင့်အရည်ပျော်သွားနိုင်သောမာဂျရင်းခွက်(သို့) ဒိန်ခဲခွက်များဖြင့်မချက်ပါနှင့်။

စက္ကူများ

မီးဖိုချောင်သုံးစက္ကူအဖြူများကိုအချိန်အနည်းငယ်သာချက်ပြုတ်ရသောအစာသွပ်မုန့်ခွက်များနှင့်အသားချောင်းများကိုဆီစင်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်ဖုံးအုပ်ရာတွင်အသုံးပြုသည်။မီးဖိုချောင်သုံးအဝတ်များကိုပြန်မသုံးပါနှင့်။လက်လုပ်ချည်မျှင်များပါသောကြောင့်မီးဖိုသုံးစက္ကူများကိုမသုံးပါနှင့်။မီးဖိုအသုံးပြုနိုင်သောနာမည်ကြီးပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သောအဝတ်များကိုသာသုံးပါ။မီးဖိုအတွင်း အရည်ပျော်နိုင်သောဖယောင်း(သို့)ပလတ်စတစ်အုပ်ထားသောခွက်များမသုံးပါနှင့်။ပန်းကန်အောက်ခြေနှင့်အဆီများသောအစားအစာများကိုဖုံးရန်ဆီစိမ်စက္ကူများကိုအသုံးပြုနိုင်ပြီး မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်အချိန်ခဏအပူပေးသောအခါစက္ကူပန်းကန်ပြားသုံးနိုင်သည်။

ကြိမ်၊သစ်သားနှင့်ကောက်ရိုးခြင်းများ

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုတွင် ဤအရာများမသုံးပါနှင့်။ ဆက်တိုက်သုံးခြင်းနှင့်ကြာမြင့်စွာသုံးခြင်းကြောင့်ကွဲ အက်ခြင်း(သို့)မီးလောင်ခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။မည်သည့်ချက်ပြုတ်စနစ်တွင်မျှ မသုံးပါနှင့်။



အလူမီနီယမ်ပြား

ချောမွေ့သော အလူမီနီယမ်ပြား အနည်းငယ်ကို အသားတုံးများနှင့်အသားများအားအုပ်၍အရည်ဖျော်ရာတွင်အသုံးပြုနိုင်သည်။မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင်မဖြတ်နိုင်သောကြောင့်ကာကွယ်ထားသောအပိုင်းမှအပူလွန်ကဲခြင်း(သို့)အလွန်အမင်းအရည်ပျော်ခြင်းမှကာကွယ်ပေးသည်။သတ္တုပြားအားမီးဖိုအတွင်းပိုင်း(သို့) အမိုးပိုင်း နှင့်မထိစေရ။ လျှပ်ကူးခြင်းများဖြစ်စေနိုင်ပြီး မီးဖိုပျက်စီးစေနိုင်သည်။

အကင်အိတ်များ

စွမ်းအင်နှင့်အချိန်သုံး၍ကင်သောအခါအိတ်၏တစ်ဖက်မှအသား းတုံးများထည့်၍ကင်ခြင်းတွင်အသုံးဝင်သည်။**သတ္တုကြိုးများပတ်၍မသုံးရ။**

မီးဖိုရဲ့အစိတ်အပိုင်းများ

၁. တံခါးလက်ကိုင်

တံခါးဖွင့်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်ပယ်ဖျက်ခြင်းစနစ်မပြုလုပ်ဘဲ တံခါးဖွင့်လိုက်ပါက မီးဖိုရပ်သွားမည်။ချက်ပြုတ်နေစဉ်အချိန်မရွေးတံခါးကို လုံခြုံစွာဖွင့်နိုင်ပြီး မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ပေါက်ကြွမှုမဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါ။NN-33HM/W နှင့် NN-SM32HMHM အတွက် တံခါးပြန်ပိတ်သောအခါပြန်လည်ချက်ပြုတ်နေမည်။NN-34HM/W အတွက်တံခါးပြန်ပိတ်ပြီးစတင်သည့်ခလုတ်နှိပ်ပါက ပြန်လည်ချက်ပြုတ်နေမည်။

၂. မီးဖိုပြတင်းပေါက်

၃. လေဝင်ပေါက်

၄. မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အသုံးပြုနည်း(မဖြုတ်ပါနှင့်)

၅. အပြင်လေဝင်ပေါက်များ

၆. ထိန်းချုပ်မှုမျက်နှာပြင်

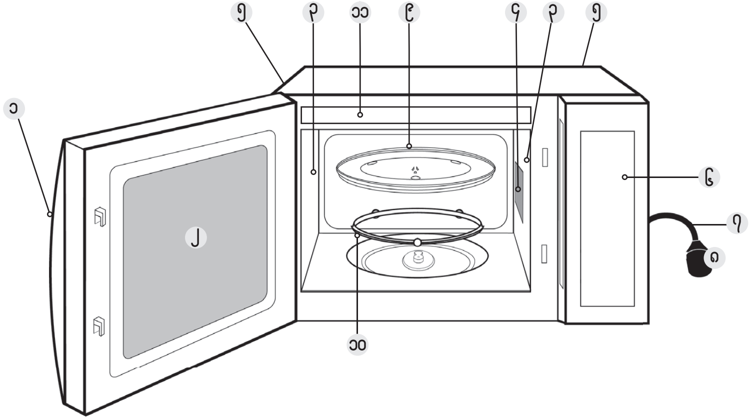
၇. မီးကြိုး

၈. မီးပလပ်ခေါင်း

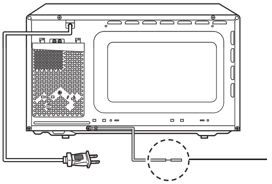
၉. ဖန်ပြား

၁၀. လည်ပတ်နေသောကွင်း

၁၁. လုပ်ဆောင်ချက်ပြဇယား



မြေစိုက်ကြိုးချခြင်းအတွက်နမူနာ



မြေစိုက်ကြိုးချခြင်း

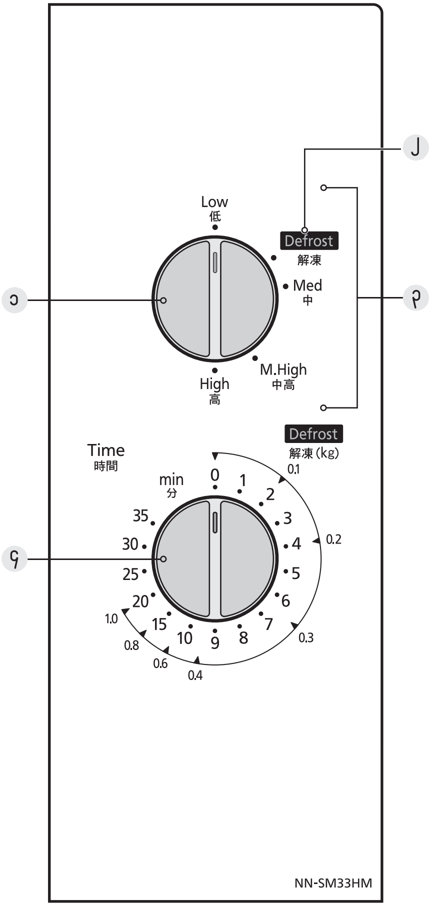
လျှပ်စစ်ပတ်လမ်းရှိသောမြေကြီးနှင့်ဆက်သွယ်ရမည်။

မှတ်ပုံတင်နှင့် သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များမီးဖိုတွင်ပါရှိသည်။

■ မှတ်ချက်

ဖော်ပြပါသရုပ်ပြပုံများသည်အကိုးအကားအတွက်သာဖြစ်သည်။

ထိန်းချုပ်မှုမျက်နှာပြင်



၁. ချက်ပြုတ်စနစ်ရွေးရန်ဒိုင်ခွက်

၂. အရည်ဖျော်စွမ်းအင်

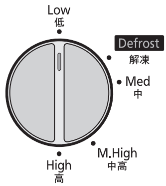
၃. မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင်

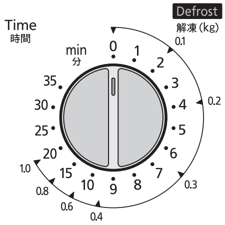
၄. အချိန် / အလေးချိန်ရွေးချယ်သည့်ဒိုင်ခွက်

- သင်၏ထိန်းချုပ်မှုမျက်နှာပြင်သည် ပုံစံကွဲပြားနေလိမ့်မည်။
  သို့သော် မျက်နှာပြင်ပြားပေါ်တွင်ပါရှိသောစာများနှင့် စနစ်များတူလိမ့်မည်။

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အရည်ဖျော်ခြင်း

မီးဖိုအသုံးပြုလျှင် ဖန်ပြားသည် အတွင်းထဲတွင်ရှိနေရမည်။





လိုအပ်သောစွမ်းအင်ပမာဏရရှိရန်ဒိုင်ခွက်အားလှည့်၍ သက်မှတ်ပါ။

ဒိုင်ခွက်အားလှည့်၍ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ရန် အချိန်(သို့) အရည်ဖျော်ရန် အလေးချိန်သက်မှတ်ပါ။

အချိန်တိုချက်ပြုတ်ရန်အချိန်(သို့) အရည်ဖျော်ရန် အလေးချိန်သက်မှတ်ပါ။အချိန်တိုချက်ပြုတ်ရန်ဒိုင်ခွက်အား၅မိနစ်ကျော်လှည့်ပြီးလိုအပ်သောအချိန်ကို သက်မှတ်ပါ။

အလေးချိန် ၀.၂ကီလိုဂရမ် ထက်နည်းပါက ၀.၂ကီလို ကိုကျော်ပြီး လိုအပ်သောအလေးချိန် သက်မှတ်ပါ။

စွမ်းအင်ပမာဏ	အသုံးပြုရန်ဥပမာ
အမြင့်ဆုံး	ရေနွေး၊ အသီးများချက်ခြင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဆန်၊ အီတလီခေါက်ဆွဲနှင့် ခေါက်ဆွဲခြောက်။
အလယ်အလတ်အမြင့်	ကြက်သားချက်ခြင်း၊ အသားများ၊ ကိတ်မုန့်နှင့် အချိုပွဲများ၊ နို့အပူပေးခြင်း။
အလယ်အလတ်	**ဥများချက်ခြင်း၊ ဒိန်ခဲများ၊ ငါး ၊ ဝက်သားကင်ခြင်း၊ အိုးလိုက်ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အသားတုံးများ၊** အရည်ပျော်နေသော ချောကလက်များ။
အရည်ဖျော်ခြင်း	အရည်မပျော်နိုင်သောအစားအစာများ။
အနိမ့်ဆုံး	ချက်ပြီးသားဟင်းများနွှေးခြင်း၊ တဖြေးဖြေးဆူလာစေရန်။

■ မှတ်ချက်

၁. မီးဖိုတံခါးပိတ်သွားလျှင်ချက်ချင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း / အရည်ဖျော်ခြင်းအား ချက်ခြင်းလုပ်ဆောင်လိမ့်မည်။

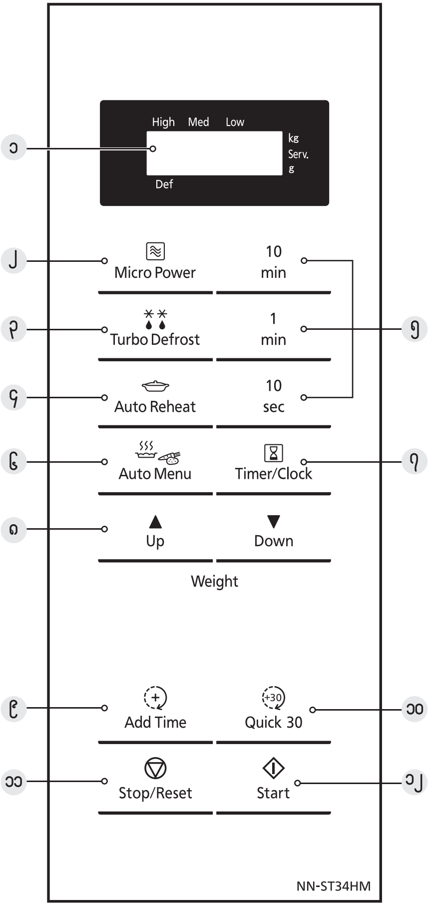
၂. ချက်ပြုတ်နေစဉ်စစ်ဆေးလိုလျှင်တံခါးကို ဖွင့်လိုက်ပါ။မီးဖိုချက်ချင်းရပ်တန့်သွားမည်။ ပြန်လည်ချက်ပြုတ်လိုပါက တံခါးပြန်ပိတ်ပါ။

၃. ချက်ပြုတ်မှုရပ်တန့်လိုပါကအချိန် / အလေးချိန်ရွေးချယ်ဒိုင်ခွက်ကို သုံညအနေအထားသို့ လှည့်ပါ။ ချက်ပြုတ်နေစဉ် အတွင်းဒိုင်ခွက်အား လှည့်ခြင်းဖြင့် ချက်ပြုတ်ချိန်ကို ပြန်လည်သက်မှတ်နိုင်သည်။

၄. ချက်ပြုတ်ပြီးအစားအစာများကို မီးဖိုမှ ထုတ်လျှင် အချိန် / အလေးချိန်သက်မှတ်ဒိုင်ခွက်ကို သုံည အနေအထားရောက်ရှိသည်ကို စစ်ဆေးပါ။

၅. အရည်ဖျော်နေသည့်အချိန် တစ်ဝက်လောက်ရောက်လျှင် အစားအစာကို လှန်ပေးပြီး အရည်ပျော်နေသော အပိုင်းကို ဖယ်ရှားပါ (သို့) ပါးလွှာသောအစွန်းများ၊ အဆီများ ကင်ထားသော အရိုးများကို သတ္တုပြားဖြင့်အုပ်ပါ။ အရည်ဖျော်နည်းများကို စာမျက်နှာ ၂၁ တွင် အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည်။

ထိန်းချုပ်မှုမျက်နှာပြင်



- ထိန်းချုပ်မှုမျက်နှာပြင်သည် ပုံသဏ္ဍာန်ခြားနားနေနိုင်ပြီး ခလုတ်ပြားပေါ်တွင် ရေးထားသောစာများနှင့် စနစ်များ တူနိုင်ပါသည်။

၁. ပုံစံမျက်နှာပြင်

၂. မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ပါဝါသုံးခလုတ်

၃. အမြန်အရည်ဖျော်ရန်ခလုတ်

၄. အလိုအလျောက်အပူပေးခြင်း

၅. အချိန်သက်မှတ်ခလုတ်

၆. အလိုအလျောက်အစီအစဉ်များ

၇. အချိန်သက်မှတ်ခြင်း/နာရီခလုတ်

၈. အလေးချိန်အတွက်အပေါ်အောက်ချိန်ညှိခလုတ်

၉. အချိန်ပေါင်းထည့်သည့်ခလုတ်

၁၀. အချိန်မှတ်ခြင်း/နာရီခလုတ်

၁၁. မိနစ်သုံးဆယ်အမြန်ခလုတ်
ပိတ်ခြင်း/ ပြန်လည်ပတ်ရန် ခလုတ်

မချက်ပြုတ်မီ

သင်ပေးထားသောလမ်းညွှန်ချက်များကို ဖျက်ရန် တစ်ချက်နှိပ်ပါ။

ချက်ပြုတ်နေစဉ်

ချက်ပြုတ်မှုခနရပ်တန့်လိုလျှင်တစ်ချက်နှိပ်ပါ။ မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ဖော်ပြထားသည့် အချိန်(သို့) အမှတ်အသားများနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များကို ဖျက်ရန် နောက်တစ်ချက်နှိပ်ပါ။

၁၂. စတင်အသုံးပြုရန်ခလုတ်

တစ်ကြိမ်နှိပ်လျှင်မီးဖိုစတင်လည်ပတ်သည်။ တံခါးပွင့်နေလျှင်ပိတ်ခြင်း၊ ပြန်လည်ပတ်ခလုတ်အား မီးဖိုလည်ပတ်နေစဉ် နှိပ်လျှင် စတင်ရန်ခလုတ်ကို နှိပ်၍ပြန်လည်ပတ်စေနိုင်သည်။

■ တတီတီမြည်သံ

ခလုတ်မှန်ကန်စွာနှိပ်သောအခါ အသံကြားရလိမ့်မည်။ခလုတ်ကိုနှိပ်၍အသံမကြားပါကရွေးချယ်မှုမဟုတ်ခြင်း(သို့)လမ်းညွှန်ချက်အားလက်မခံခြင်းဖြစ်သည်။မီးဖိုချက်ပြုတ်မှုပုံစံရွေးချယ်နေစဉ်အတွင်းအသံနှစ်ချက်မြည်ပါမည်။ရွေးချယ်ထားသောစနစ်အားလုံးဆောင်ရွက်ပြီးပါက ၅ကြိမ် မြည်လာမည်။

■ မှတ်ချက်

ချက်ပြုတ်မှုပုံစံရွေးချယ်ပြီးစတင်ရန်ခလုတ်ကို၆မိနစ်ကြာသည်အထိမနှိပ်ပါကရွေးချယ်ထားသောချက်ပြုတ်မှုပုံစံများအလိုအလျောက်ဖျက်သွားပါမည်။မျက်နှာပြင်သည်နာရီ(သို့) အမှတ်အသားနေရာ သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားပါမည်။

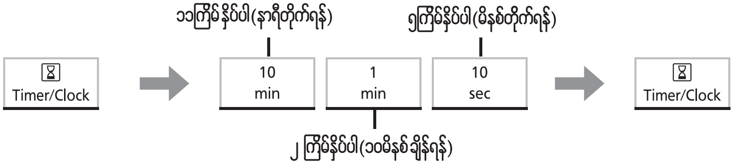
မြန်မာ

NN-ST34HM/W

နာရီသတ်မှတ်ခြင်း

မီးဖိုအားပထဆုံးအကြိမ်မီးပလပ်ထိုးပါက မျက်နှာပြင်တွင် “ ၈၈.၈၈ ” ဟုပေါ်လာမည်။

ဥပမာ : ၁၁ နာရီ ၂၅မိနစ် ဟုချိန်ရန်



အချိန် / နာရီခလုတ်အားနှစ်ကြိမ် နှိပ်ပါ။

အမှတ်အသားမှာ မှိတ်တုတ်မှိတ်တုတ်ဖြစ်နေမည်။

နေ့၏အချိန်ကိုထည့်ပါ။

အချိန် / နာရီခလုတ်အားနှိပ်ပါ။

အမှတ်အသားငြိမ်သွားပါမည်။မျက်နှာပြင်တွင်နာရီမှန် မှတ်သားပြီးဖြစ်နေမည်။

■ မှတ်ချက်

၁။ နာရီပြန်တိုက်ရန်၊ အထက်ပါအဆင့် ၁ မှ ၃အထိပြန်လုပ်ပါ။

၂။ နာရီသည်မီးဖိုပလပ်တပ်၍လျှပ်စစ်စီးနေသမျှဖော်ပြနေပါလိမ့်မည်။

၃။ ၁၂နာရီပြနာရီသာဖြစ်သည်။

NN-ST34HM/W

ကလေးငယ်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးခလုတ်

ဤစနစ်သည် အသုံးပြုထားလျှင်မီးဖို၏ထိန်းချုပ်စနစ်များအလုပ်မလုပ်တော့ပါ။သို့သော် တံခါးဖွင့်၍ရပါသည်။ ကလေးဘေးကင်းလုံခြုံစနစ်သည် အမှတ်အသား(သို့)အချိန်ပြသော မျက်နှာပြင်တွင်ဖော်ပြထားနိုင်သည်။

ချိန်ညှိရန်

ပယ်ဖျက်ရန်

၁၀စက္ကန့်အတွင်း ၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။

နာရီပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။မူလအချိန် မပျောက်ပါ။ “ကလေးအတွက်” ဟူ၍မျက်နှာပြင်တွင်ဖော်ပြထားသည်။

ရပ် /ပြန်စ ခလုတ်အား၁၀ စက္ကန့်အတွင်း (၃)ကြိမ်နှိပ်ပါ။

မျက်နှာပြင်တွင်နာရီပြန်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်သုံး၍ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အရည်ဖျော်ခြင်း

ဖန်ပန်းကန်ပြားသည်မီးဖိုအသုံးပြုနေစဉ်နေရာတကျဖြစ်နေရမည်။

Micro Power → 10 min | 1 min | 10 sec → Start

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ခလုတ်အားလိုအပ်သော စွမ်းအားရရှိစေရန်ရွေးချယ်ပါ။

ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ခြင်း

မီးဖိုသည်အလယ်အလတ်အမြင့်၊အလယ်အလတ်၊အရည်ဖျော်ခြင်းနှင့်အနိမ့်ဆုံးအပူချိန်များအတွက် ၉၉မိနစ် ၅၀ စက္ကန့် အထိအစီအစဉ်ချထားနိုင်သည်။အပူချိန်အမြင့်ဆုံး အတွက်မိနစ် ၃၀အစီအစဉ်ချနိုင်သည်။

စတင်ရန်ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။

မျက်နှာပြင်တွင် အချိန်မှတ်နေမည်။

နှိပ်ရန်	အပူချိန်သတ်မှတ်ခြင်း	အသုံးပြုပုံပမာဏ
၁ကြိမ်	အမြင့်ဆုံး	ရေနွေး၊ အသီးများချက်ခြင်း၊ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ထမင်း၊အီတလီခေါက်ဆွဲ၊ခေါက်ဆွဲနှင့်အချိုပွဲ
၂ကြိမ်	အလယ်အလတ်အမြင့်ဆုံး	ကြက်သားချက်ခြင်း၊အသားနှင့်ကိတ်မုန့်၊နို့ပြန်ကျိုရန်။
၃ကြိမ်	အလယ်အလတ်	ငါးချက်ခြင်း၊ ပင်လယ်စာ ၊ဥများနှင့်ဒိန်ခဲများ
၄ကြိမ်	အရည်ဖျော်ရန်	အရည်ပျော်သည့်အစားအစာ၊နူးညံ့သောရေခဲမုန့်နှင့်ဒိန်ခဲရေခဲများ
၅ကြိမ်	အနိမ့်ဆုံး	ချက်ပြီးသားအစားအစာများနွေးရန် ။ ဖြည်းဖြည်းချင်း ဆူလာရန်။

(၄) မှတ်ချက်

၁. မီးဖိုအားအချိန်သတ်မှတ်ပြီးပါကအရင်သတ်မှတ်ထားသောစွမ်းအင်နှုန်းမပါဘဲအမြင့်ဆုံးစွမ်းအားဖြင့်အလိုအလျောက်လည်ပတ်နေမည်။

၂. ချက်ပြုတ်နေစဉ် ဖန်ပန်းကန်ပြားတုန်ခါနေသည်။ ၄င်းသည်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုမထိခိုက်နိုင်ပါ။

၃. ချက်ပြုတ်ခြင်းအဆင့်များအတွက်စာမျက်နှာ ၁၈ ကိုကြည့်ပါ။

၄. အပူပေးရန်အချိန်ကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအားနှင့်အချိန်သတ်မှတ်ပြီးအစီအစဉ်ဆွဲနိုင်သည်။စာမျက်နှာ တွင်ကြည့်ပါ။

၅. မီးဖိုအတွင်းသတ္တုပစ္စည်းတစ်မျိုးတည်းဖြင့်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအားမသုံးပါနှင့်။

၆. အစားအစာများအားအရည်ဖျော်နေစဉ်မီးဖိုတံခါးအားဖွင့်၍စစ်ပါ။ထို့နောက်ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။အရည်ဖျော်နေစဉ်အတွင်းအဖုံးဖုံးရန်မလိုပါ။ရလဒ်ကောင်းရစေရန် မွှေခြင်း၊လှန်ခြင်း (သို့) အရည်ဖျော်နေစဉ်အကြိမ်များစွာ ထုတ်ပေးပါ။ကြီးမားသောအရိုးပိုင်းနှင့်ကြက်သားအတွက်အရည်ဖျော်စဉ်အချိန်တစ်ဝက်တွင်လှန်ခြင်းနှင့်အစွန်းနှစ်ဖက်နှင့်အဖျားတို့အားအပူခံသတ္တုပြားဖြင့်အုပ်ပါ။အရည်ဖျော်ခြင်းအသုံးပြုနည်းအားစာမျက်နှာ ၂၂ တွင် အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည်။

မြန်မာ

အဆင့်ဆင့်ချက်ပြုတ်ခြင်း

ဤစနစ်တွင်အဆင့်သုံးဆင့်တစ်ဆက်တည်းချက်ပြုတ်နိုင်သည်။

ဥပမာ : အမြင့်ဆုံးစွမ်းအားဖြင့် ၂မိနစ်၊အလည်အလတ်ဖြင့်၃မိနစ်နှင့်အနိမ့်ဆုံး ၂မိနစ်ဆက်တိုက်သက်မှတ်နိုင်သည်။

Micro Power → 10 min | 1 min | 10 sec →

နှစ်ကြိမ်နှိပ်ပါ။ (1 min)

အမြင့်ဆုံးစွမ်းအင်ရွေးရန်မိုက်ကရိုပါဝါခလုတ် ၁ကြိမ်နှိပ်ပါ။

ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ပါ

Micro Power → 10 min | 1 min | 10 sec →

သုံးကြိမ်နှိပ်ပါ။ (1 min)

အလယ်အလတ်စွမ်းအင်ရွေးရန်မိုက်ကရိုပါဝါခလုတ် ၂ ကြိမ်နှိပ်ပါ။

ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ပါ

Micro Power → 10 min | 1 min | 10 sec → Start

နှစ်ကြိမ်နှိပ်ပါ။ (1 min)

အနိမ့်ဆုံးစွမ်းအင်ရွေးရန်မိုက်ကရိုပါဝါခလုတ် ၄ ကြိမ်နှိပ်ပါ။

ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ပါ

Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။
မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပထမအဆင့်အချိန်ရေတွက်နေမည်။

■ မှတ်ချက်

၁. အလိုအလျောက်စနစ်တွင်အဆင့်ဆင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းအသုံးမပြုနိုင်ပါ။

၂. ချက်ပြုတ်နေစဉ်စနစ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြားတွင်အသံနှစ်ချက်မြည်၍အဆင့်အားလုံးပြီးပါက ၅ချက်မြည်မည်။

NN-ST34HM/W

မိနစ်၃၀ အမြန်ချက်ပြုတ်စနစ်

ဤစနစ်တွင်အမြင့်ဆုံး မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်အပူဖြင့်ချက်ပြုတ်ချိန် ၃၀စက္ကန့် မှ ၅မိနစ် အထိချက်ပြုတ်နိုင်သည်။

Quick 30 → Start

လိုချင်သောအချိန်ရရှိသည်အထိ စက္ကန့်၃၀ အမြန်ခလုတ်အားနှိပ်ပါ။

Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။
မျက်နှာပြင်တွင်အချိန်ရေတွက်နေမည်။

■ မှတ်ချက်

၁။ လိုအပ်ပါကတခြားပါဝါသတ်မှတ်ချက်များရွေးချယ်နိုင်သည်။လိုအပ်သောပါဝါသတ်မှတ်ချက်အား ၃၀ အမြန်ခလုတ်မနှိပ်ခင် ရွေးပါ။

၂။ ရိုးရိုးချက်ပြုတ် ပြီး ၁မိနစ် အတွင်း ဤ စနစ်ဖြင့် မချက်ပြုတ်နိုင်ပါ။

NN-ST34HM/W

အချိန်ပေါင်းထည့်ခြင်းစနစ်

ဤစနစ်သည် ချက်ပြုတ်နေစဉ်နှင့်ချက်ပြုတ်ပြီးအချိန်ထပ်မံပေါင်းထည့်နိုင်သည်။

ဥပမာ ： ချက်ပြုတ်ပြီးလျှင် ၅မိနစ် ထပ်ပေါင်းရန်။

၅ကြိမ်နှိပ်ပါ။

Add Time → 10 min | 1 min | 10 sec → Start

ချက်ပြုတ်ပြီးအချိန်ပေါင်းရန် ခလုတ်နှိပ်ပါ။

ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ပါ

Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။
မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပထမအဆင့်အချိန်ရေတွက်နေမည်။

■ မှတ်ချက်

၁။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်အချိန်ပေါင်းထည့်ခလုတ်နှိပ်ပြီး ၅စက္ကန့် အတွင်း (၁မှ ၁၀ မိနစ်)ချက်ပြုတ်ချိန် ထပ်ပေါင်းထည့်ပါ။စတင်ရန်ခလုတ်မနှိပ်ပဲအချိန်ပေါင်းသွားပါမည်။

၂။ ချက်ပြုတ်ပြီးလျှင်အချိန်ထည့်ခြင်းမှာအမြင့်ဆုံးမိုက်ကရိုဝေ့ဗ်ဖြင့်မိနစ်၃၀၊အခြားစနစ်များအတွက် (၉၉မိနစ် ၅၀စက္ကန့် အထိ) သတ်မှတ်နိုင်သည်။ ချက်ပြုတ်ပြီး ၁မိနစ်အတွင်းမည်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်မှမပြုလုပ်ပါကယင်းစနစ်ပယ်ဖျက်သွားမည်။

၃။ အချိန်ပေါင်းစနစ်အားအဆင့်ဆင့်ချက်ပြုတ်ပြီးအသုံးပြုနိုင်သည်။နောက်ဆုံးအသုံးပြုခဲ့သောစွမ်းအင်ပမာဏနှင့်တူနေမည်။နောက်ဆုံးအဆင့်တွင်ရပ်နားထားလျှင် ၄င်း စနစ်အသုံးမပြုနိုင်ပါ။

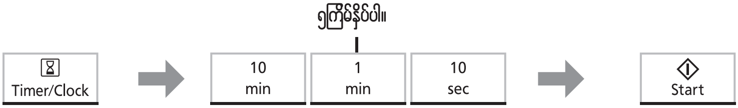
၄။ အချိန်ပေါင်းထည့်စနစ်သည်အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်စနစ်တွင်အသုံးပြု၍မရပါ။

အချိန်မှတ်ကိရိယာအသုံးပြုခြင်း

ဤစနစ်ကိုမီးဖိုချောင်သုံးအချိန်သတ်မှတ်ခြင်း (သို့) အချိန်ရပ်ခြင်း / အချိန်ဆွဲ၍ပြန်စခြင်းသကဲ့သို့ သုံးနိုင်သည်။

မီးဖိုချောင်သုံးအချိန်သတ်မှတ်ခြင်း

ဥပမာ : ၅မိနစ်ရေတွက်ရန်



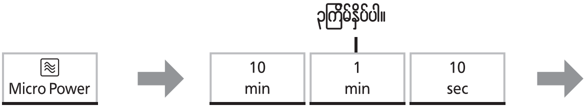
နာရီမှတ်ခြင်း/
နာရီခလုတ်နှိပ်ပါ။

လိုချင်သောအချိန်ရွေးပါ။
(၉၉မိနစ် ၅၀စက္ကန့် အထိ)

Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။
မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပထမအဆင့်အချိန်ရေတွက်နေမည်။

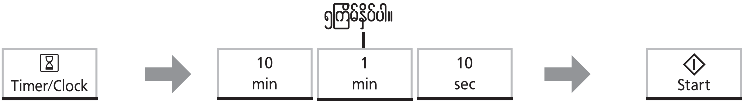
အချိန်ရပ်တန့်ထားခြင်း

ဥပမာ : အလယ်အလတ်ဖြင့် ၃မိနစ်ချက်ပြုတ်ပြီး ချက်ပြုတ်ခြင်းအား ၅မိနစ် ရပ်ထားရန်။



မိုက်ကရိုပါဝါအလယ်အလတ်
ရရန် ၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။

လိုချင်သောအချိန်ရွေးပါ။



အချိန်မှတ်ခြင်း/ နာရီ
ခလုတ်နှိပ်ပါ။

လိုချင်သောအချိန်ရွေးပါ။
(၉၉မိနစ် ၅၀စက္ကန့် အထိ)

Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။
ချက်ပြုတ်မှုစတင်၍ချက်ပြုတ်ပြီးရပ်နား
နေသောအချိန်ရေတွက်နေမည်။

အချိန်မှတ်ကိရိယာအသုံးပြုခြင်း

အချိန်ဆွဲဆန့်ချက်ပြုတ်ခြင်း

ဥပမာ ： ၅မိနစ်ရပ်နားပြီးအလယ်အလတ်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ပါဝါဖြင့်၃မိနစ်ချက်ပြုတ်ရန်။

Timer/Clock → 10 min | 1 min | 10 sec →

၅ကြိမ်နှိပ်ပါ။ (1 min)

လိုချင်သောအချိန်ရွေးပါ။
(၉၉မိနစ်၅၀စက္ကန့်အထိ)

Micro Power → 10 min | 1 min | 10 sec → Start

၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။ (1 min)

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ပါဝါရရှိရန် ၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။

လိုချင်သောအချိန်ရွေးပါ။

Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။
မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပထမအဆင့်အချိန်ရေတွက်နေမည်။

■ **မှတ်ချက်**

၁။ အဆင့်ဆင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင်အချိန်ရပ်ခြင်းနှင့်အချိန်ဆွဲဆန့်ခြင်းထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်သည်။

၂။ မီးဖိုအသုံးချိန်မှတ်ခြင်း၊ရပ်တန့်ခြင်း၊ဆွဲဆန့်ချက်ပြုတ်နေစဉ်မီးဖိုတံခါးဖွင့်ထားလျှင်မျက်နှာပြင်တွင်အချိန်ရေတွက်နေလိမ့်မည်။

၃။ ရပ်ထားခြင်း/အချိန်ဆွဲ၍ချက်ပြုတ်ခြင်းများသည်အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ပြီး/မတိုင်မီအသုံးမပြုနိုင်ပါ။

NN-ST34HM/W

အလိုလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်း

ဤစနစ်ဖြင့်အစားအစာ၏အလေးချိန် ပေါ်မူတည်၍အရည်ဖျော်ခြင်း ၊အပူပေးခြင်း၊ချက်ပြုတ်ခြင်းများပြုလုပ်နိုင်သည်။အမျိုးအစားရွေး၍အလေးချိန် သတ်မှတ်ပါ။အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်းအတွက် ကီလိုဂရမ် ဖြင့်အလိုအလျောက်အစီအစဉ် / အပူပေးခြင်းကိုဂရမ် ဖြင့်သတ်မှတ်ထားသည်။ ချက်ပြုတ်ချိန်ကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ပါဝါအဆင့်အလိုက်အလိုအလျောက်ခွဲခြား သတ်မှတ်ပေးသည်။ အမြန်ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင် အမျိုးအစားကိုယေဘုယျအလေးချိန်များမှစတင် သတ်မှတ်နိုင်သည်။ရေနှင့်အိုး၏အလေးချိန်ထည့်မပေါင်းပါနှင့်။

(၄) **မှတ်ချက်**

၁. အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုဖော်ပြထားသောအစားအစာများအတွက်သာသုံးနိုင်သည်။

၂. အလေးချိန်သတ်မှတ်ထားသောအတိုင်းသာအရည်ဖျော်ခြင်း /ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

၃. အထုပ်တွင်ပါရှိသောအလေးချိန်ကိုမယူဘဲအလေးချိန်ချိန်ပါ။

၄. အချို့အစားအစာများသည်အချိန်ရပ်နားခြင်းဖြင့်အကျိုးကျေးဇူးရနိုင်သည်။အလိုလျောက်ချက်ပြုတ်ပြီးအပူကူးစက်စေရန်ထားပေးပါ။

အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်း

ခဲနေသောအစားအစာအလေးချိန်ကို သတ်မှတ်ပါ။

အလေးချိန် ကို ၀.၁ကီလိုဂရမ် ဆတိုးဖြင့် အတိုး /အလျော့ ဖြင့်ရေတွက်ပါ။

Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။

မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပထမအဆင့်အချိန်ရေတွက်နေမည်။

အစားအစာများ	အများဆုံးအလေးချိန်
နုပ်နုပ်စဉ်းထားသောအသား၊ကြက်သားစများ၊အပိုင်းများ	၂.၀ကီလိုဂရမ်
အမဲသား ၊သိုးသား ၊ကြက်ကောင်လုံး	၂.၀ကီလိုဂရမ်
ငါးတစ်ကောင်လုံး ၊ဝုံးကောင် ၊ပုဇွန် ၊ငါးအသားလွှာ	၁.၀ကီလိုဂရမ်

အရည်ဖျော်ခြင်းအသုံးပြုနည်း

အကောင်းဆုံးရလဒ်များရရန်

၁. အစားအစာများကိုသင့်တော်သောအိုးတွင်ထည့်ပါ။ အသားတုံးနှင့်ကြက်သားများကိုအောက်ခံ ပန်းကန်ပြား ဖြင့်ထည့်သင့်သည်။

၂. အစားအစာများတွင်ကွဲပြားသော အရည်ဖျော်နှုန်းရှိသဖြင့် အရည်မဖျော်ခင် စစ်ဆေးပါ။

၃. အစားအစာတစ်ခုလုံးဖုံးထားရန်မလိုပါ။ (အချက် ၆ ကိုကြည့်ပါ။

၄. မီးဖိုမှအသံမြည်လာပါကမွှေပေးခြင်း (သို့) လှန်ခြင်းများပြုလုပ်ပါ။

၅. နုပ်နုပ်စဉ်းထားသော အသား ၊အပိုင်းများနှင့် တခြားသေးငယ်သောအပိုင်းများကိုခွဲ၍ တစ်လွှာတည်း ထားပါ။

အလိုလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်း

၆. ဖုံးအုပ်ခြင်းသည် အစားအစာများ ချက်ပြုတ် ခြင်းမှကာကွယ်သည်။ အသားတုံးနှင့်ကြက်သားများအားအရည်ဖျော်ရာတွင်၎င်းအချက်သည်မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။အပြင်ဘက်အပိုင်းအရင်အရည်ပျော်သွားပြီး အတောင်ပံများ / ရင်အုံနှင့် အဆီပါသော အပိုင်းများမှာအလူမီနီယမ် ပြားထဲတွင် အတွဲ လိုက် ရှိနေမည်။

၇. နပ်နပ်စဉ်းထားသော အသား ၊အပိုင်းများနှင့် တခြားသေးငယ်သောအပိုင်းများကိုခွဲ ၍ တစ်လွှာတည်း ထားပါ။

တစ်လွှာတည်းဖြစ်စေရန် ပြင်ဆင်ပါ။

ဖြစ်နိုင်ပါကလှန်ခြင်း(သို့) ခွဲထုတ်ခြင်း ပြုလုပ်ပေးပါ။

ကြက်သားနှင့် အသားများကိုအုပ်ပါ။

အလိုအလျောက်အပူပေးခြင်း

Auto Reheat → ▲ Up / ▼ Down → Start

အလိုရှိသောအပူပေးခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။

လိုအပ်သောပမာဏ(သို့)အလေးချိန် သတ်မှတ်ပါ။

Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။
မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပထမအဆင့်အချိန်ရေတွက်နေမည်။

■ မှတ်ချက်

၁. အစားအစာများတွင်ခြားနားနိုင်သဖြင့် အစားအစာမစားမီ အငွေ့တထောင်းထောင်းထ၍ပူခြင်းနှင့် အစားအစာကျက်ခြင်းကိုစစ်ဆေးပါ။

အစီအစဉ်	လမ်းညွှန်ချက်
၁. အလိုအလျောက် အပူပေးခြင်း Auto Reheat ၁ကြိမ်နှိပ်ပါ။	**အလေးချိန် :** ၂၀၀ / ၄၀၀ / ၆၀၀ / ၈၀၀ ဂရမ် ချက်ပြုတ်ပြီးသောအစားအစာများကို အစားအစာ၏ အလေးချိန်အား သတ်မှတ်၍ အလိုအလျောက် အပူပေးနိုင်သည်။ ရေခဲသေတ္တာ၏အတွင်းအစားအစာအပူချိန်သည် (၅–၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) ရှိသင့်သည်။ အရွယ်အစားသင့်တော်သော အပူခံအိုးကို သုံး၍ လိုအပ်သော ရေပမာဏ ၁–၄ စားပွဲတင်ဇွန်း ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ အိုးအားဖန်ပြားပေါ်တွင် တင်ပါ။ အလိုအလျောက် အပူပေးသော ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။ အစားအစာ၏ အလေးချိန်သတ်မှတ်၍ စတင်ရန်ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။ အသံမြည်လျှင်မွှေပါ။ **မှတ်ချက် :** စွပ်ပြုတ်များချက်ပြုတ်ထားသောဟင်းအိုး၊ အိုးလိုက်အပူပေးခြင်းများ ပြုလုပ်လျှင် အပူပေးချိန် တစ်ဝက်ရောက်လျှင် မွှေပြီး အပူပေးပြီးသွားပါကထပ်၍ မွှေရန် အကြံပြုပါသည်။

အလိုအလျောက်အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း

Auto Menu → Up / Down → Start

လိုအပ်သောအလိုအလျောက်အစီအစဉ်

သတ်မှတ်ရန်အလိုအလျောက်အစီအစဉ်

သတ်မှတ်ခလုတ်နှိပ်ပါ။

လိုအပ်သောအစားအစာအလေးချိန် (သို့) ပမာဏ ကိုရွေးပါ။

Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။

မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပထမအဆင့်အချိန်ရေတွက်နေမည်။

■ မှတ်ချက်

၁။ အစားအစာများတွင်ခြားနားနိုင်သဖြင့် အစားအစာမစားမီ အငွေ့တထောင်းထောင်းထ၍ပူခြင်းနှင့် အစားအစာကျက်ခြင်းကိုစစ်ဆေးပါ။

<table>
<tr><th>အစီအစဉ်</th><th>လမ်းညွှန်ချက်</th></tr>
<tr><td>၂။ ဆန်ပြုတ် /ကွေကာကျိုခြင်း

Auto Menu ၁ကြိမ်နှိပ်ပါ။</td><td>အလေးချိန် : ၅၀/၁၀၀/၁၅၀ ဂရမ်
<table>
<tr><th>ဆန်</th><th>ရေပမာဏသတ်မှတ်ချက်</th></tr>
<tr><td>၅၀ ဂရမ်</td><td>၂၅၀ –၄၀၀ မီလီလီတာ</td></tr>
<tr><td>၁၀၀ ဂရမ်</td><td>၆၀၀–၈၀၀ မီလီလီတာ</td></tr>
<tr><td>၁၅၀ ဂရမ်</td><td>၈၀၀–၁၀၀၀ မီလီလီတာ</td></tr>
</table>
အရွယ်အစားသင့်တော်သောအပူခံအိုးထဲသို့ဆန်များထည့်ပါ။အထက်တွင်ဖော်ပြထားသောရေပမာဏထည့်ပါ။ရေငွေ့ကြောင့်ဝေကျခြင်းမှကာကွယ်ရန်ရေတစ်ဝက်ထည့်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်အဖုံးတစ်ဝက်ဖုံးထားပါ။အိုးအားဖန်ပြားပေါ်တွင်ထားပါ။အလိုအလျောက်စီစဉ်သည့်ခလုတ်တစ်ကြိမ်နှိပ်ပါ။အလေးချိန်သတ်မှတ်၍စတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။ အသံမြည်လျှင်မွှေပေးပါ။</td></tr>
<tr><td>၃။ ခေါက်ဆွဲခြောက်ချက်ပြုတ်ခြင်း

Auto Menu ၂ကြိမ်နှိပ်ပါ။</td><td>ပမာဏ : ၁ချပ် / ၂ချပ်
<table>
<tr><th>ပမာဏ</th><th>ရေပမာဏသတ်မှတ်ချက်</th></tr>
<tr><td>၁ ချပ်</td><td>၄၅၀မီလီလီတာ</td></tr>
<tr><td>၂ ချပ်</td><td>၈၀၀မီလီလီတာ</td></tr>
</table>
သင့်တော်သောအဖုံးပါအပူခံအိုးအတွင်းခေါက်ဆွဲနှင့်ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များထည့်ပါ။အပေါ်တွင်ပြထားသောရေပမာဏထည့်ပါ။ရေငွေ့ကြောင့်ဝေမကျစေရန်ရေတစ်ဝက်ခန့်ထည့်ပါ။အိုးအားဖန်ပြားပေါ်တွင်ထားပါ။ပမာဏရွေးချယ်၍စတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။ အသံမြည်လျှင်မွှေပါ။ချက်ပြုတ်ပြီး၁ – ၂မိနစ်ခန့်ထားပါ။</td></tr>
</table>

အလိုအလျောက်အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း

<table>
<tr><th>အစီအစဉ်</th><th>လမ်းညွှန်ချက်</th></tr>
<tr><td>၄။ နှစ်ခါပြန်ပြုတ်ခြင်း

Auto Menu ၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။</td><td>

ပမာဏ ： ၄–၆စာ / ၁–၃စာ

<table>
<tr><th>ပမာဏ</th><th>ရေပမာဏသတ်မှတ်ချက်</th></tr>
<tr><td>၄–၆စာ</td><td>၄၀၀ဂရမ်အသား
၃၀၀ဂရမ်အမြစ်ပါသောအသီးအရွက်များ
၈၀၀မီလီလီတာရေ</td></tr>
<tr><td>၁–၃စာ</td><td>၂၀၀ဂရမ်အသား
၁၅၀ဂရမ်အမြစ်ပါသောအသီးအရွက်များ
၆၀၀မီလီလီတာရေ</td></tr>
</table>

ရိုးရာဟင်းချိုများ၊ဆေးရွက်ပြုတ်၊ငှက်သိုက်ပြုတ်စသည်တို့သည်မီးအေးအေးဖြင့်ဆူခြင်း(သို့)နှစ်ခါပြန်ဖြုတ်ရန်လိုအပ်သည်။ဤနည်းလမ်းသည်အစားအစာအားနူးညံ့၍၎င်း၏ပုံစံမပျက်စေရန်သေချာစေသည်။အစားအစာ၏အနံ့နှင့်အရသာများကိုကျန်ရှိစေသည်။ပါဝင်ပစ္စည်းများအားအပူခံအိုးအတွင်းသို့ထည့်ပါ။ဖော်ပြထားသည့်ပါဝင်ပစ္စည်းများအတိုင်းထည့်ပါ။ဝေမကျရန်ရေတစ်ဝက်ထည့်ပါ။အဖုံးအုပ်ပါ။အိုးအားဖန်ပြားပေါ်တွင်ထည့်ပါ။အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခလုတ် ၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။ပမာဏရွေးပြီးစတင်ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။အသံမြည်လျှင်မွှေပါ။
</td></tr>
<tr><td>၅။ အသီးအရွက်များ

Auto Menu ၄ကြိမ်နှိပ်ပါ။</td><td>

အလေးချိန် ： ၁၂၀/၁၈၀/၂၅၀/၃၇၀ ဂရမ်

ဖရုံသီး၊ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ဂေါ်ဖီ၊ကညွတ်၊တရုတ်နံနံ၊မုန်ညင်းစိမ်း၊ပန်းဂေါ်ဖီ၊ပဲအမျိုးမျိုး၊ခရမ်းသီး၊ရွေက်ပွနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များရောနှောခြင်းကဲ့သို့အရွက်၊အစိမ်းရောင်နှင့်နူးညံ့သောဟင်းသီးဟင်းရွက်များချက်ပြုတ်ခြင်းတွင်သုံးသည်။အရွယ်အစားသင့်တော်သောအိုးအတွင်းထည့်ပါ။လိုအပ်ပါက ရေ၂–၄ဇွန်းထည့်ပါ။အဖုံးဖုံးပါ။အိုးအားဖန်ပြားပေါ်တင်ပါ။အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခလုတ်၄ကြိမ်နှိပ်ပါ။အလေးချိန်သတ်မှတ်ပြီးစတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။အသံမြည်လျှင်မွှေပါ။
</td></tr>
<tr><td>၆။ အာလူးများ

Auto Menu ၅ကြိမ်နှိပ်ပါ။</td><td>

အလေးချိန် ： ၂၀၀/၄၀၀/၆၀၀ ဂရမ်

အာလူးများအား ခရင်းဖြင့် ၆ ကြိမ်ထိုးပါ။ အရွယ်အစားသင့်တော်သော အပူခံအိုးဖြင့် ထည့်ပါ။ လိုအပ်သောရေ ၁.၃ စားပွဲတင်ဇွန်း ပမာဏ ထည့်ပါ။ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ အိုးအားဖန်ပြားပေါ်တင်ပါ၊ အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ် ခလုတ်ကို ၅ ကြိမ်နှိပါပ်ပါ။ အစားအစာအလေးချိန်ကို သက်မှတ်၍ စတင်ရန် ခလုတ်နှိပ်ပါ။ အသံမြည်လာလျှင် လှန်ပေးပါ။
</td></tr>
<tr><td>၇။ အဖုံးပါမီးခံအိုးဖြင့်ထမင်းချက်ခြင်း

Auto Menu ၆ကြိမ်နှိပ်ပါ။</td><td>

အလေးချိန် ： ၁၀၀/၂၀၀/၃၀၀ ဂရမ်

<table>
<tr><th>ပမာဏ</th><th>ရေပမာဏသတ်မှတ်ချက်</th></tr>
<tr><td>၁၀၀ဂရမ်</td><td>၁၈၀မီလီလီတာ</td></tr>
<tr><td>၂၀၀ဂရမ်</td><td>၃၀၀မီလီလီတာ</td></tr>
<tr><td>၃၀၀ဂရမ်</td><td>၄၅၀မီလီလီတာ</td></tr>
</table>

ဆန်ကြမ်း၊အဆီမပါသောဆန်၊ဆန်အရှည်၊အတို ကဲ့သို့ ဆန်ဖြူများချက်ပြုတ်ရန်အတွက်သုံးသည်။အရွယ်အစားသင့်တော်သောအိုးထဲသို့ထည့်ပါ။အထက်ပါဖော်ပြပါရေပမာဏအတိုင်းထည့်ပါ။ဝေမကျစေရန်ရေအားတစ်ဝက်ခန့်ထည့်ပါ။အဖုံးအုပ်ထားပါ။အိုးအားဖန်ပန်းကန်ပေါ်တွင်ထားပါ။အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခလုတ် ၆ကြိမ် နှိပ်ပါ။အလေးချိန်သတ်မှတ်၍စတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်ပြီး၅မိနစ်ထားပါ။
</td></tr>
</table>

အလိုလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်း

<table>
<tr><th>အစီအစဉ်</th><th>လမ်းညွှန်ချက်</th></tr>
<tr><td>၉. ငါး
 ၇ကြိမ်နှိပ်ပါ။</td><td>အလေးချိန် : ၁၀၀/၂၀၀/၃၀၀ /၄၀၀ ဂရမ်
<table><tr><th>ငါး</th><th>ရေပမာဏသတ်မှတ်ချက်</th></tr><tr><td>၁၀၀ဂရမ်</td><td>ရေ(သို့)အသားပြုတ်ရည်စားပွဲတင်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း</td></tr><tr><td>၂၀၀ဂရမ်</td><td>ရေ(သို့)အသားပြုတ်ရည်စားပွဲတင်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း</td></tr><tr><td>၃၀၀ဂရမ်</td><td>ရေ(သို့)အသားပြုတ်ရည်စားပွဲတင်ဇွန်းသုံးဇွန်း</td></tr><tr><td>၄၀၀ဂရမ်</td><td>ရေ(သို့)အသားပြုတ်ရည်စားပွဲတင်ဇွန်းသုံးဇွန်း</td></tr></table>ငါးတစ်ကောင်လုံးနှင့်ငါးအသားလွှာများချက်ပြုတ်ရန်ဖြစ်သည်။အပူခံပန်းကန်ပြားပေါ်သို့ပြင်ဆင်ထားသောငါးကိုထည့်ပါ။ပန်းကန်အားပလပ်စတစ်ပါးဖြင့်အုပ်ပါ။ပန်းကန်ပြားအားဖန်ပြားပေါ်တင်ပါ။အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခလုတ် ၆ကြိမ်နှိပ်ပါ။အလေးချိန်သတ်မှတ်ပြီးစတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။</td></tr>
<tr><td>၁၀. ကြက်သား
 ၈ကြိမ်နှိပ်ပါ။</td><td>အလေးချိန် : ၂၀၀/၄၀၀/၆၀၀ ဂရမ်
အတောင်ပံ၊ ပေါင်၊ ဆီဘူး ရင်အုံခြမ်းများကဲ့သို့ ကြက်အပိုင်းများချက်သောအခါ အသုံးပြုသည်။ ကြက်သားများအား မချက်ပြုတ်မီ အပေါက်ဖောက်ပါ။ ပြင်ဆင်ထားသော ကြက်သားများအား သင့်တော်သော် အပူခံပန်းကန်ပြားဖြင့်ထည့်ပါ။ လိုအပ်သောဆီ ၁–၅ စားပွဲတင်ဇွန်း ထည့်ပါ။ အဖုံးအုပ်ပါ။ ပန်းကန်ပြားအား ဖန်ပြားပေါ်တွင်ထားပါ။ အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခလုတ်အား ၈ ကြိမ် နှိပ်ပါ။ အလေးချိန်သတ်မှတ်၍ စတင်ရန်ခလုတ်အား နှိပ်ပါ။ အသံမြည်လာပါက လှန်ပေးပါ။</td></tr>
</table>

ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အပူပေးခြင်းအသုံးပြုနည်း

အချိန်အစားအစာများအားအမြင့်ဆုံးအပူချိန် ဖြင့်အမြန်အပူချိန်ပေးနိုင်သည်။အသားများကိုမိနစ်ပိုင်းအတွင်းနဝိုအပူချိန်ရောက်ရှိရန်ပြုလုပ်နိုင်သည်။အငွေ့တထောင်းထောင်းထနေခြင်းနှင့်လိုအပ်ပါကမီးဖိုထဲပြန်ထည့်ရန်စစ်ဆေးပါ။

စိစွတ်သောအစားအစာများကိုဖုံးအုပ်ခြင်းသည်ယေဘုယျစည်းမျဉ်းဖြစ်သည်။ဥပမာ –စွပ်ပြုတ်၊ အသား၊အိုးနှင့်ပန်းကန်များ

အစာအခြောက်များကိုဖုံးမထားပါနှင့်။ ဥပမာ–ပေါင်မုန့်လိပ်များ၊အသားဌာပနာမုန့်များ၊အသားချောင်းလိပ်များစသည်။

မည်သည့်အစားအစာမဆိုချက်ပြုတ်ခြင်း(သို့)အပူပေးခြင်းများပြုလုပ်သောအခါနေရာတိုင်းလှန်ပေးခြင်း(သို့) မွှေပေးပါ။ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အပူပေးခြင်းတွင်အပူများအပြင်ပိုင်းနှင့်အတွင်းပိုင်းထိရောက်ရှိရန်သေချာပြုလုပ်ပါ။

အစာသွပ်မုန့်များ –သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များ

အစာသွပ်မုန့်များအေးနေပြီးအတွင်းအစာများပူနေပြီးအစာသွပ်မုန့်တစ်ခုလုံးအပူပြန့်သွားမည်။အစာများတွင်သကြားဓာတ်နှင့်အဆီများမြင့်မားစွာပါသောကြောင့်မီးလောင်နိုင်သဖြင့်အပူအလွန်အကျွံမပေးပါနှင့်။အပူလောင်ခြင်းမဖြစ်စေရန်မစားခင်အစာ၏အပူချိန်ကိုစစ်ဆေးပါ။

ပူတင်းအရည်များ –သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များ

ပူတင်းနှင့်အဆီ (သို့) သကြားဓာတ်များသောအစားအစာများ ၊ဥပမာ –ယိုများ ၊အစာသွပ်မုန့်များအားအပူအရမ်းမပေးပါနှင့်။၎င်းအစားအစာများသည်မီးလောင်နိုင်သဖြင့်သတိမပြုပဲမထားပါနှင့်။အပူပေးသောအခါသတိထားပါ။

သတိမပြုဘဲမထားပါနှင့်။

ကလေးနို့ဗူးများ –သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များ

နို့နှင့်ဖော်စပ်ထားသောနို့များအားအပူမပေးမီနှင့်အပူပေးပြီးလှုပ်ပေး၍ကလေးများအားမတိုက်မီသတိပြုစစ်ဆေးပါ။

ထိပ်ပိုင်းနှင့်နို့သီးခေါင်းကိုဖယ်၍ ၇–၈ အရည်– အောင်စ အတွက်ရေခဲသေတ္တာအတွင်းအပူချိန်ဖြစ်သည်။အပူချိန်အမြင့်ဖြင့် ၃၀–၅၀ စက္ကန့်အပူပေးပါ။

ထိပ်ပိုင်းနှင့်နို့သီးခေါင်းကိုဖယ်၍ နို့ ၃ အရည် –အောင်စအတွက်ရေခဲသေတ္တာအတွင်းအပူချိန်ဖြစ်သည်။အပူချိန်အမြင့်ဖြင့် ၁၅– ၂၀စက္ကန့်အပူပေးပါ။

ဥပမာ–ပုလင်းအပေါ်ပိုင်းရှိအရည်များသည်အောက်ခြေရှိအရည်ထက်ပို၍ပူသည်။

ပုလင်းအားလှုပ်၍စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

ကလေးနို့ဗူးအားပိုးသတ်ရန်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မသုံးပါနှင့်။

သင့်မီးဖိုတွင်ပိုးသတ်စနစ်ပါရှိနေသော်လည်းရေပမာဏနည်းသောကြောင့်သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရန်တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။ထုတ်လုပ်သူများ၏လမ်းညွှန်ချက်များကိုအတိအကျလိုက်နာရန်အရေးကြီးပါသည်။

ပန်းကန်ထဲထည့်ထားသောဟင်းများ

လူတိုင်း၏စားချင်စိတ်များခြားနားသဖြင့်အပူပေးချိန်မှာဟင်း၏ပမာဏအပေါ်မူတည်သည်။သိပ်သည်းသောအစားအစာများ ဥပမာ–ချောထားသောအာလူးများကိုဖြန့်ထားသင့်သည်။ဟင်းအနှစ်များပါကအချိန်ပိုလိုအပ်ပါသည်။

သိပ်သည်းသောအစားအစာများကိုပန်းကန်အပြင်တွင်ထားပါ။သာမန်ဟင်းပမာဏအတွက်အမြင့်ဆုံးအပူချိန်ဖြင့် ၂–၄ မိနစ်အတွင်းအပူပေးရမည်။အစားအစာများအားပုံမထားပါနှင့်။

ဗူးထဲထည့်ထားသောအစားအစာများ

အပူမပေးမီ ဗူးထဲမှအစားအစာများကိုပန်းကန်ပြားထဲထည့်ပါ။

စွပ်ပြုတ်များ

ပန်းကန်လုံးကိုအသုံးပြု၍အပူမပေးမီနှင့်အပူပေးချိန်တွင်တစ်ခါမွှေပြီးအပူပေးပြီးထပ်မွှေပါ။

အဖုံးပါသောအပူခံဟင်းအိုးများ

အပူပေးချိန်တစ်ဝက်တွင်မွှေပြီးအပူပေးပြီးထပ်မွှေပါ။

မြန်မာ

မေးခွန်းနှင့်အဖြေများ

မေးခွန်း– **ဘာကြောင့်မီးဖိုပါဝါမပွင့်တာလဲ။**

အဖြေ– မီးဖိုပါဝါမပွင့်လျှင်အောက်ပါတို့ကိုစစ်ဆေးပါ။

၁ မီးဖို၏ပလပ်ကိုပလပ်ပေါက်ထဲသို့သေချာစွာထည့်ထားပါသလား။

ပလပ်ခုံမှပလပ်ကိုချွတ်၍ ၁၀ စက္ကန့်စောင့်ပါ။ ပလပ်ကိုပလပ်ပေါက်အတွင်းသို့ထည့်ပါ။

၂ ဆားကစ်ဘရိတ်ကာနှင့် ဖျူးစ်ကိုစစ်ဆေးပါ။

ဆားကစ်ဘရိတ်ကာကိုပြန်ချိန်ပါ။ (သို့) ဖျူးစ်ပေါက်နေလျှင်(သို့) ပျက်နေလျှင်လဲလှယ်ပါ။

၃ ဆားကစ်ဘရိတ်ကာ(သို့) ဖျူးစ်ကောင်းနေလျှင်အခြားစက်ကိရိယာ၏ပလပ်ကိုပလပ်ပေါက်ထဲသို့ထည့်ပါ။

ထိုစက်အလုပ်လုပ်ပါကမီးဖိုတွင်ပြဿနာတစ်ခုခုရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ အခြားစက်ကိရိယာအလုပ်မလုပ်ပါကပလပ်ပေါက်တွင်ပြဿနာတစ်ခုခုရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ မီးဖိုတွင်ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာရှိနေလျှင်တရားဝင်ဆားဗစ်စင်တာကိုဆက်သွယ်ပါ။

မေးခွန်း– **မီးဖိုကြောင့်တီဗွီတွင်အနှောင့်အယှက်သံများ၊ လှိုင်းများဝင်သည်။ ဒါဟာပုံမှန်ဖြစ်စဉ်လား။**

အဖြေ– မီးဖိုကိုအသုံးပြု၍ချက်ပြုတ်ရာတွင်အချို့ရေဒီယိုနှင့်တီဗွီတွင်အနှောင့်အယှက်သံများ၊ လှိုင်းများဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့သောအလားတူအနှောင့်အယှက်မျိုးကို မွှေစက်၊ ဖုန်စုပ်စက်၊ အခြောက်ခံစက်စသောကိရိယာများအလုပ်လုပ်ရာတွင်ဖြစ်နိုင်သည်။ မီးဖိုတွင်ပြဿနာရှိနေခြင်းမဟုတ်ပါ။

မေးခွန်း– **တစ်ခါတစ်ရံလေပူများမီးဖိုလေဝင်လေထွက်ပေါက်မှထွက်နေသည်။ ဘာကြောင့်လဲ။**

အဖြေ– ချက်ပြုတ်သည့်အစားအစာမှထွက်လာသောအပူသည်မီးဖိုအတွင်းရှိလေကိုပူနွေးစေသည်။ ပူနွေးသောလေကိုမီးဖိုထဲရှိလေစီးဆင်းမှုပုံစံဖြင့်မီးဖိုထဲမှထုတ်ယူသည်။ ထိုလေထဲတွင်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဓာတ်ရောင်ခြည်မပါဝင်ပါ။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်းမီးဖို၏လေဝင်လေထွက်အပေါက်များကိုပိတ်ဆို့စေခြင်းဘယ်သောအခါမှမပြုလုပ်ပါနှင့်။

မေးခွန်း– **မီးဖိုတွင်သာမန်မီးဖိုသုံးသာမိုမီတာကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသလား။**

အဖြေ– အချို့သောသာမိုမီတာထဲတွင်ရှိသောသတ္တုသည်မီးဖိုထဲတွင်လျှပ်ကူးခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံတွင်အသုံးမပြုသင့်ပါ။

မေးခွန်း– **မီးဖိုသည်မိမိထည့်သွင်းသည့်အစီအစဉ်ကိုလက်မခံပါ။ ဘာကြောင့်လဲ?**

အဖြေ– မမှန်ကန်သောအစီအစဉ်များထည့်သွင်းပါကမီးဖိုသည်လက်မခံပါ။ ဥပမာ – အစီအစဉ်များသွင်းရာတွင်အဆင့်သုံးဆင့်ထိသာလက်ခံပြီးအဆင့် ၄ဆင့်ကိုလက်မခံပါ။

သင်၏မီးဖိုကိုဂရုစိုက်ပါ။

၁။ သန့်ရှင်းရေးမပြုလုပ်မီ၊ မီးဖိုကိုပိတ်ထားပါ။

၂။ မီးဖိုအတွင်းရှိတံခါး၏အလုံပိတ်နေရာနှင့်ထိုနေရာဝန်းကျင်ကိုသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။ နံရံပေါ်၊ ကြွေဗန်း၊ အလုံပိတ်နေရာနှင့်၄င်း၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင်အစားအစာဖိတ်စင်ခြင်း (သို့) အရည်များဖိတ်ကျလျှင်ရေစိုအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။ ၄င်းတို့အလွန်ညစ်ပေလာလျှင်အားပျော့သောဆပ်ပြာမှုန့်ကိုသုံး၍သန့်စင်ပါ။ သန့်စင်ရာတွင်အားပြင်းသောဆပ်ပြာမှုန့်(သို့) ပွန်းစားသောအရာများဖြင့်သန့်စင်ရန်အကြံမပြုထားပါ။မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်ရှိသည့်မီးဖိုအတွင်းညာဘက်ခြမ်းကိုသန့်ရှင်းခြင်းအားရှောင်ကြဉ်ပါ။ လုပ်ငန်းသုံးမီးဖိုသန့်ရှင်းစေနိုင်သောစက်ကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။

၃။ မှန်ကွဲ၍တစ်စစီဖြစ်ခြင်းနှင့်မျက်နှာပြင်တွင်ခြစ်ရာများဖြစ်လာနိုင်သောကြောင့်မီးဖို၏မှန်တံခါးကိုသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရာတွင်မာကျောသော၊ပွန်းစားနိုင်သော(သို့)ချွန်ထက်သောသတ္တုခြစ်တံကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။

၄။ မီးဖို၏အပြင်ဘက်မျက်နှာပြင်ကိုရေစိုအဝတ်ဖြင့်သန့်ရှင်းသင့်သည်။ မီးဖိုအတွင်းရှိအလုပ်လုပ်နေသောအစိတ်အပိုင်းများမပျက်စီးစေရန်လေဝင်လေထွက်ပေါက်ထဲသို့ရေမဝင်စေရန်ဂရုပြုပါ။

၅။ ထိန်း ချုပ်မျက်နှာပြင်ညစ်ပေလာလျှင်ခြောက်သွေ့၍ပျော့ပျောင်းသောအဝတ်ဖြင့်သန့်စင်ပါ။ အားပြင်းသောဆပ်ပြာမှုန့်(သို့)ပွန်းစားနိုင်သောပစ္စည်းများဖြင့်ထိန်းချုပ်မျက်နှာပြင်ကိုသန့်စင်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ ထိန်းချုပ်မျက်နှာပြင်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရာတွင်မတော်တဆပါဝါခလုတ်ကိုဖွင့်မိခြင်းမဖြစ်စေရန်မီးဖို၏တံခါးကိုဖွင့်ထားပါ။ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီးသောအခါ Stop/Cancel ခလုတ်ကိုနှိပ်၍ပုံဖော်မျက်နှာပြင်ကိုရှင်းလင်းလိုက်ပါ။

၆။ မီးဖို၏အတွင်းတွင်(သို့) မီးဖိုတံခါး၏အပြင်ဘက်ဝန်းကျင်တွင်ရေငွေ့ များဖြစ်လာလျှင်နူးညံ့သောအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။ မီးဖိုသည်စိုစွတ်မှုများသောအခြေအနေတွင်အလုပ်ပါကဤအခြေအနေမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာစက်ချို့ယွင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။

၇။ ဖန်ပြားအားမကြာခဏသန့်ရှင်းရန်လိုအပ်ပါသည်။ဆပ်ပြာထည့်ထားသောရေနွေးငွေ့(သို့)ပန်းကန်ဆေးရည်ဖြင့်ဆေးပါ။

၈။ လည်ပတ်နေသောသံကွင်းနှင့်မီးဖိုအတွင်းပိုင်းအားအသံမထွက်စေရန်ပုံမှန်သန့်ရှင်းသင့်သည်။ဆပ်ပြာမှုန့်အပျော့(သို့)ရေနွေးဖြင့်မီးဖိုအောက်ခြေမျက်နှာပြင်အားသုတ်ပြီးအဝတ်ခြောက်ဖြင့်ပြန်သုတ်ပါ။လည်ပတ်နေသောသံကွင်းအားဆပ်ပြာထည့်ထားသောရေဖြင့်ဆေးပါ။ချက်ပြုတ်မှုများခြင်းကြောင့်ရေငွေ့ များနခြင်းသည်လည်ပတ်နေသောသံကွင်းနှင့်မီးဖိုအောက်ခြေအားမထိခိုက်နိုင်ပါ။လည်ပတ်နေသောသံကွင်းအားသန့်ရှင်းရန်မီးဖိုအောက်ခြေမှယူပြီးအသင့်ဆော့သည့်အနေအထားပြန်၍ထားပါ။

၉။ ရေနွေးငွေ့ သုံးသန့်စင်စက်ကိုအသုံးပြု၍သန့်စင်ခြင်းမပြုပါနှင့်။

၁၀။ ဤမီးဖို၏ပြုပြင်၊ ပြင်ဆင်ခြင်းများကိုအရည်အသွေးပြည့်မီသောသူများဖြင့်သာပြုလုပ်သင့်သည်။ထိန်းသိမ်းခြင်းများနှင့်ပြုပြင်ခြင်းများအတွက်အနီးဆုံးတရားဝင်ကိုယ်စားစားလှယ်ဖြင့်ဆက်သွယ်ပါ။

၁၁။ မီးဖိုကိုပုံမှန်သန့်စင်ခြင်းပျက်ကွက်ပါကမီးဖို၏မျက်နှာပြင်များကိုပျက်စီးစေနိုင်ပြီးထိုမှတစ်ဆင့်မီးဖို၏သက်တမ်းကိုထိခိုက်နိုင်သည်။ အန္တရာယ်ရှိသောအခြေအနေများလည်းဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

၁၂။ လေဝင်လေထွက်ပေါက်ကိုအမြဲသန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ မီးဖို၏အပေါ်ဘက်၊ အောက်ဘက်(သို့) နောက်ဘက်ရှိလေဝင်လေထွက်ပေါက်များတွင်ဖုန်(သို့)အခြားသောအရာဝတ္ထုများမပိတ်ဆို့နေစေရန်စစ်ဆေးပါ။ လေဝင်လေထွက်ပေါက်များပိတ်ဆို့နေလျှင်အပူလွန်ကဲမှုများဖြစ်ပေါ်နိုင်ပြီးမီးဖို၏လုပ်ဆောင်မှုများကိုထိခိုက်နိုင်သည်။ အန္တရာယ်ရှိသောအခြေအနေများလည်းဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များ

မော်ဒယ်နံပါတ်	NN-SM32HM	NN-SM33HM/W	
စွမ်းအင်အရင်းအမြစ်ပမာဏ	၂၂၀ဗို့~၅၀ဟတ်စ်	၂၂၀ဗို့~၅၀ဟတ်စ်	၂၃၀ဗို့ – ၂၄၀ဟတ်စ် ~ ၅၀ဟတ်စ်
လျှပ်စစ်သုံးစွဲမှုပမာဏ	၃.၆ အမ်ပီယာ ၇၅၀ ဝပ်	၅.၉ အမ်ပီယာ ၁၂၇၀ ဝပ်	၅.၅ အမ်ပီယာ ၁၂၇၀ ဝပ်
ချက်ပြုတ်နိုင်အား	၄၅၀ဝပ် (နိုင်ငံတကာ အသိအမှတ်ပြု –၆၀၇၀၅)	၈၀၀ဝပ် (နိုင်ငံတကာအသိအမှတ်ပြု –၆၀၇၀၅)	
အပြင်ဘက်အတိုင်းအတာ	(၄၈၅အလျား × ၄၀၀အနံ × ၂၈၇အမြင့်) မီလီမီတာ		
မီးဖိုအတွင်းအတိုင်းအတာ	(၃၁၅အလျား × ၃၄၉ အနံ × ၂၂၇အမြင့်) မီလီမီတာ		
မီးဖိုအတွင်း၌အစားအစာဝင်ဆန့်နိုင်သည့်ထုထည်	၂၅ လီတာ		
ဖန်ဗန်းထုထည်အချင်း	၂၈၈မီလီမီတာ		
လည်ပတ်သည့်ကြိမ်နှုန်း	၂၄၅၀ ဟတ်စ်		
စက်၏အလေးချိန်	၁၂.၇ ကီလိုဂရမ်		

မော်ဒယ်နံပါတ်	NN-ST34HM/W		
စွမ်းအင်အရင်းအမြစ်ပမာဏ	၂၂၀ဗို့~၅၀ဟတ်စ်	၂၂၀ဗို့ ~ ၆၀ဟတ်စ် ၂၃၀ဗို့ ~ ၆၀ဟတ်စ်	၂၃၀ဗို့ – ၂၄၀ဟတ်စ် ~ ၅၀ဟတ်စ်
လျှပ်စစ်သုံးစွဲမှုပမာဏ	၅.၉ အမ်ပီယာ ၁၂၇၀ ဝပ်		၅.၅ အမ်ပီယာ ၁၂၇၀ ဝပ်
ချက်ပြုတ်နိုင်အား	၈၀၀ဝပ် (နိုင်ငံတကာအသိအမှတ်ပြု –၆၀၇၀၅)		
အပြင်ဘက်အတိုင်းအတာ	(၄၈၅အလျား × ၄၀၀အနံ × ၂၈၇အမြင့်) မီလီမီတာ		
မီးဖိုအတွင်းအတိုင်းအတာ	(၃၁၅အလျား × ၃၄၉ အနံ × ၂၂၇အမြင့်) မီလီမီတာ		
မီးဖိုအတွင်း၌အစားအစာဝင်ဆန့်နိုင်သည့်ထုထည်	၂၅ လီတာ		
ဖန်ဗန်းထုထည်အချင်း	၂၈၈မီလီမီတာ		
လည်ပတ်သည့်ကြိမ်နှုန်း	၂၄၅၀ ဟတ်စ်		
စက်၏အလေးချိန်	၁၂.၇ ကီလိုဂရမ်		

- ဇယားတွင်ပြထားသည့်အလေးချိန်နှင့်အတိုင်းအတာသည်ခန့်မှန်းခြေသာဖြစ်သည်။
- အသေးစိတ်အချက်အလက်များသည်သတိပေးချက်မပါဘဲနှင့်လည်းပြောင်းလဲနိုင်သည်။
- ဗို့အားလိုအပ်ချက်၊ထုတ်လုပ်သည့်လ၊နိုင်ငံနှင့်အမှတ်စဉ်အတွက်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုပေါ်ရှိသက်သေခံကတ်ပြားကိုဖတ်ပါ။

Kitchen Appliances Business Division,
Appliances Company, Panasonic Corporation

2-3-1-2 Noji-higashi, Kusatsu City, Shiga 525-8555, Japan