

Panasonic®

အသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်

မိုက်ခရိုဝေ့ဖို

(အိမ်သုံးအတွက်သာ)

မော်ဒယ်နံပါတ် **NN-SF564W**



အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ
ဤစာအုပ်ကိုသေချာစွာဖတ်ပြီးနောင်တွင်ဆက်လက်အသုံးပြုနိုင်ရန်သိမ်းဆည်းထားပါ။

ပါဝင်သည့်အကြောင်းအရာများ

အရှေ့ကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံရေးကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလမ်းညွှန်ချက်များ	၃
စက်တင်ဘာလဆန်းနှင့်အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်များ	၅
အသွင်အပြင်ပုံကြမ်း	၆
စက်ထိန်းချုပ်မှုများနှင့်ပြင်	၈
စက်၏ပုံစံချက်နှင့်ပြင်	၉
နာရီတိုက်ခြင်း	၉
ကလေးငယ်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးလုပ်ငန်းစဉ်အသုံးပြုခြင်း	၉
ပိတ်ဆို့အချိန်ညှိခြင်း၊ အရည်ပေါက်ခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်းများပြုလုပ်ပုံ	၁၀
အရည်ပေါက်ခြင်းများပြုလုပ်ပုံ	၁၁
အရည်ပေါက်ပုံ	၁၁
အရည်ပေါက်ခြင်းအကြံပြုချက်နှင့်နည်းပညာများ	၁၂
အဆင့်သုံးဆင့်ပြင်ချက်ပြုတ်ခြင်း	၁၃
အလိုအလျောက်ခွေးခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း	၁၄
အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း	၁၅
အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းစီစဉ်မှုများ	၁၆
တိုင်မာကိုချိန်ညှိခြင်း (မီးခိုးချောင်းသုံးတိုင်မာ၊ ရင်ချိန်တိုင်မာ၊ နောက်ကျ၍တောင်ခြင်းတိုင်မာ)	၂၀
ပြင်ဆင်သည့်ဝန်ဆောင်မှုကိုခေါ်ယူခြင်းမပြုမီ	၂၁
မိုက်ကရိုဝေ့ဖမ်းမိုက်ဂျာပြုပါ။	၂၂
နည်းပညာဆိုင်ရာအသေးစိတ်အချက်အလက်များ	၂၂
အမြန်လမ်းညွှန်	၂၃

အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ

ဤအချက်များကိုသေချာစွာဖတ်ပြီးနောင်တွင်ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ရန်သိမ်းဆည်းထားပါ။

မိုက်ခရိုဝေ့ဖြင့်အစားအစာများကိုအပူပေးရာတွင်လိုက်နာရမည့်ကြိုတင်သတိပေးချက်များ

ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုမဖြစ်စေရန်စစ်ဆေးခြင်း

အောက်ဖော်ပြပါအခြေအနေများကိုအတည်ပြုစစ်ဆေးပြီးမှသာမိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုချိန်အသုံးပြုသင့်သည်။

- (၁) မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုချိန်တံခါးကိုလုံခြုံစွာပိတ်ပြီးမှတွင်းသည့်ပိတ်သည့်အခါတွင်ညင်ညင်သာသာဖွင့်ခြင်း၊ ပိတ်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။
- (၂) တံခါးပစ္စည်းများကိုကောင်းမွန်သောအခြေအနေတွင်ရှိပါစေ။
- (၃) တံခါးအတွင်းရှိအလုံပိတ်ရန်သုံးသောသတ္တုပြားကိုပုံပျက်ခြင်းမဖြစ်ပါစေနှင့်။
- (၄) တံခါးအတွင်းရှိအလုံပိတ်ရန်သုံးသည့်ရာဘာလှိုင်းကိုအစားအသောက်များ(သို့)ဟင်းအဆီအနှစ်များစွန်းထင်းပေကျန်ခြင်းမရှိစေရပါ။

ကြိုတင်သတိပေးချက်များ

အကယ်၍အောက်ဖော်ပြပါကြိုတင်သတိပေးချက်များကိုမလိုက်နာပါကမိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုမှလာသောမိုက်ခရိုဝေ့ရောင်ခြည်များသည်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

- (၁) တံခါးပေါ်ရှိချိတ်ဆက်ထားသောကိရိယာများကိုဖြုတ်ခြင်း(သို့)လက်ဖြင့်ဆွဲကစားခြင်းလုံးဝမပြုလုပ်ပါနှင့်။
- (၂) မီးဖိုဖြင့်ချက်ပြုတ်နေစဉ်တွင်းမီးဖိုနှင့်တံခါးကြား(သို့)လေဝင်လေထွက်အပေါက်တစ်လျှောက်အခြားမသက်ဆိုင်သောအရာဝတ္ထုများ၊ အထူးသဖြင့်သတ္တုအရာဝတ္ထုများကိုလုံးဝမထိုးထည့်ပါနှင့်။
- (၃) လက်ကိုင်တံခါးအလုံပိတ်ထားသောစဉ်သွတ်ဗူး(သို့)အခြားသောလေးလံသည့်အရာဝတ္ထုများကိုမီးဖိုထဲသို့လုံးဝမထည့်ပါနှင့်။
- (၄) အခြားသတ္တုနှင့်တူသောပစ္စည်းများဖြစ်သည့်ဥပမာ - ချက်ချင်းစားနိုင်သည့်အစားအစာထည့်ထားသောဗူးများနှင့်မီးဖို၏ဘေးဘက်ကိုမထိပါစေနှင့်။
- (၅) မီးဖိုအတွင်းခန်း၊တံခါးနှင့်အလုံပိတ်ရန်သုံးသည့်ရာဘာလှိုင်းတို့ကိုအနှံ့မပြင်းသောဆစ်ပြာမှုန့်နှင့်ရေတို့ဖြင့်ပုံမှန်ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။
- (၆) ဤမီးဖိုကိုထုတ်လုပ်ထားသောသူမှအကြံပြုထောက်ခံထားသောမီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကိုသာ၎င်းမီးဖိုနှင့်တွဲဖက်အသုံးပြုပါ။
- (၇) အထူးသဖြင့်ဤမီးဖိုကိုထုတ်လုပ်သူ၏လမ်းညွှန်ထားသောစာထဲတွင်ခွင့်ပြုထားခြင်းမရှိပါက အစားအစာ(သို့) ရေတို့သို့သောအရာများကိုမီးဖိုထဲသို့ထည့်ထားခြင်းမရှိဘဲမီးဖိုထဲတွင်မည့်သည့်အစားအစာမှမထည့်ထားဘဲစက်မလည်ပတ်ပါစေနှင့်။
- (၈) မီးဖိုတံခါးသည်အလျားလိုက်အောက်သို့ဖွင့်ချရသည့်တံခါးဖြစ်သည့်အတွက်တံခါးဖွင့်ထားစဉ်အစားအစာဗူးကဲ့သို့သောလေးလံသောအရာဝတ္ထုများကိုတံခါးပေါ်တွင်လုံးဝမတင်ပါနှင့်။
- (၉) မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုထဲသို့အလုံပိတ်ထားသောဗူး(လေလုံဗူး)များကိုမထည့်ပါနှင့်။ အရစ်ပါသောကလေးနို့ဗူးအဖုံး(သို့)နို့သီးခေါင်းကိုအလုံပိတ်ဗူးများဟုသတ်မှတ်ထားပါသည်။
- (၁၀) ဤမီးဖိုသည်စိတ်ဝိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်နည်းပါးသော(သို့)အာရုံခံနိုင်စွမ်းလျော့နည်းသောပုဂ္ဂိုလ်များ(ကလေးများအပါအဝင်) အားအသုံးပြုရန်ရည်ရွယ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ ထို့အပြင်ဤမီးဖိုနှင့်ပတ်သက်၍ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန်လိုက်နာရမည့်လမ်းညွှန်ချက်များသတိပေးချက်များကို၎င်းမီးဖိုအကြောင်းကျွမ်းကျင်နားလည်သူတစ်ဦးမှလမ်းညွှန်ပြောပြခြင်းမရှိပါကလည်း၎င်းကိုအသုံးမပြုသင့်ပါ။
- (၁၁) ငယ်ရွယ်သောကလေးငယ်များကိုဤမီးဖိုနှင့်မကစားစီစေရန်အုပ်ထိန်းသူလူကြီးမိဘများကကြိုတင်သတိပေးပါသည်။
- (၁၂) ဤမီးဖိုမှထွက်သောမိုက်ခရိုဝေ့စွမ်းအင်ထိတွေ့မှုအကဲမကွယ်ပေးထားသည့်အဖုံးကိုဖယ်၍အခြားမည်သည့်တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှမလုပ်ဆောင်သင့်ပါ။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ပါကအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- (၁၃) အသုံးပြုနေစဉ်အတွင်း၎င်းမီးဖို၏မျက်နှာပြင်များသည်ပူနေတတ်ပါသည်။

အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ

အရေးကြီးသောလမ်းညွှန်ချက်များ

သတိပေးချက် - ပြင်းထန်သောမိုက်ခရိုဝေ့စွမ်းအင်ကြောင့်ထိခိုက်အန္တရာယ်ရှိခြင်း၊ လျှပ်စစ်ရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့်မီးလောင်ခြင်းစသောအန္တရာယ်များကိုလျော့ချရန် :

- (၁) မိုက်ခရိုဝေ့စွမ်းအင်ကိုအသုံးမပြုမီလမ်းညွှန်ချက်အားလုံးကိုဖတ်ပါ။
- (၂) ဥများနှင့်အလုပ်တိမ်းများကဲ့သို့အချို့သောထုတ်ကုန်များ - (ဥပမာ - အလုပ်တိမ်းပုလင်းနှင့်နို့သီးခေါင်းတပ်ထားသောအလုပ်တိမ်းများ) တို့ကိုမိုက်ခရိုဝေ့စွမ်းအင်ထည့်၍ အပူပေးသင့်ပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ပါကပေါက်ကွဲစေနိုင်ပါသည်။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကိုဟင်းချက်လမ်းညွှန်စာအုပ်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။
- (၃) ဤမီးမိုက်လမ်းညွှန်စာအုပ်တွင်ဖော်ပြထားသောအသုံးပြုရန်သင့်တော်သည့်သူများသာသုံးပါ။
- (၄) မည်သည့်ပစ္စည်းကိုမိုက်ခရိုဝေ့စွမ်းအင်များအသုံးပြုရာတွင်အုပ်စုသီးသီးအမျိုးမျိုးကပ်စောင်ကြည့်ကြီးကြပ်မှုကိုလိုအပ်ပါသည်။
- (၅) အကယ်၍မီးဖိုအလုပ်ကောင်းကောင်းမလုပ်လျှင်(သို့)ပြုတ်ကျခြင်း၊ ထိခိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်လျှင်၎င်းမီးမိုက်အသုံးမပြုပါနှင့်။
- (၆) ဤပစ္စည်းကိုအပြင်ဘက်တွင်သိမ်းထားခြင်း(သို့)အသုံးပြုခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။
- (၇) ၎င်းမီးဖို၏ပလပ်(သို့)ကြိုးကုတ်ရေထဲတွင်မနှစ်ပါနှင့်။
- (၈) အပူဓာတ်ရှိသောမျက်နှာပြင်များမှကြိုးကိုအဝေးတွင်ထားပါ။
- (၉) ကြိုးစီးစီးမှုအစွန်း(သို့)ကောင်စာအစွန်းတွင်တွဲလောင်းကျခြင်းမဖြစ်ပါစေနှင့်။
- (၁၀) မီးဖိုအတွင်းခန်းထဲတွင်မီးလောင်ခြင်းအန္တရာယ်မဖြစ်စေရန်
 - (က) အစားအစာကိုအကျက်မလွန်ပါစေနှင့်၊ ချက်ပြုတ်မှုလွယ်ကူစေရန်စက္ကူ၊ ပလတ်စတစ်(သို့)အခြားသောမီးလောင်လွယ်သည့်ပစ္စည်းများကိုမီးဖိုထဲတွင်ထားရှိပါက ၎င်းမီးဖိုကိုသေချာစွာစိုက်ပါ။
 - (ခ) မီးဖိုထဲသို့အစားအစာအိတ်ထည့်၍အပူပေးမိ၎င်းအိတ်ကိုချည်ထားသောကြိုးများကိုဖယ်ရှားပါ။
 - (ဂ) မီးဖိုထဲရှိပစ္စည်းများလောင်ကျွမ်းမှုဖြစ်ပါကတံခါးကိုဆက်ပိတ်ထားပါ။ မီးဖိုပိတ်သွားရန်နံရံတွင်ရှိသောလုတ်ကိုင်တံလှိုက်ပါ(သို့)ပျံ့နှံ့ကြိုးထားကပ်ဘက်ကန်ခံရှိ ပါဝါမီးကိုင်ပိတ်လိုက်ပါ။
 - (ဃ) ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်း(သို့)ပြန်လှည့်နေစဉ်မီးဖိုကိုလူသူမရှိဘဲအတိုင်းထားခဲ့ပါနှင့်။
- (၁၁) မီးဖိုအပြင်ဘက်အခွံကိုဖယ်ရှားခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။
- (၁၂) ပစ္စည်းများကိုပြင်ပအချိန်သတ်မှတ်ပေးစက်(သို့)သီးခြားအဝေးထိန်းရှိမဝန်စနစ်ဖြင့်အသုံးပြုရန်ရှည်လွယ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။
- (၁၃) မီးဖိုသန့်ရှင်းခြင်း၊ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်းတို့ဆောင်ရွက်ခြင်းမရှိပါကအန္တရာယ်ရှိနိုင်သောအခြေအနေများဖြစ်သည့်ပစ္စည်း၏သက်တမ်းကိုဆုံးရှုံးစွာထိခိုက်စေနိုင်ခြင်း နှင့်၎င်း၏မျက်နှာပြင်များကိုလည်းယိုယွင်းပျက်စီးစေခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

လျှပ်စစ်ပတ်လမ်းများ

သင်၏မိုက်ခရိုဝေ့စွမ်းအင်မိုက်အခြားသောစက်ပစ္စည်းများမှသီးခြားလျှပ်စစ်ပတ်လမ်းတွင်သာအလုပ်လုပ်လည်ပတ်စေသင့်သည်။ အသုံးပြုသည့်မိုက်အားသည်ဤမီးဖိုတွင်သတ်မှတ်ထားသော မိုက်အားနှင့်တူရမည်။ ဤသို့မိုက်အားမတူညီပါကပါဝါဘုတ်ရှိပျံ့နှံ့မှုကိုပေါက်သွားစေခြင်း(သို့)ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုငြှော့စေသလုံနှစ်ဖျိုးစလုံးလည်းဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ ပါဝါဘုတ်ထဲသို့ခံနိုင် အားမြင့်သောပျံ့နှံ့မှုကိုမထည့်ပါနှင့်။

မြေအောက်ကြိုးချခြင်းလမ်းညွှန်ချက်များ

မိုက်ခရိုဝေ့စက်ဆင်ကုတင်အပေါ်ကြိုးချရသည်။ လျှပ်စစ်ပတ်လမ်းတို့ဖြစ်ပေါ်သောအခြေအနေမျိုးတွင်မြေအောက်ကြိုးချခြင်းသည်လျှပ်စစ်ကြောင်းအတွက်အထွက်ပါယာကိုထောက်ပံ့ပေးခြင်းဖြစ်ရာဖြစ်နိုင်ခြေကိုလျော့နည်းစေသည်။ ဤမိုက်ခရိုဝေ့စက်တွင်မြေအောက်ကြိုးတပ်ဆင်ထားသည်။ စက်၏ပလပ်ကိုမြေအောက်ကြိုးချထားသောပလပ်ခုံတွင်တပ်ဆင်ရမည်။ သတိပေးချက် - မြေအောက်ကြိုးချခြင်းကိုမသင့်လျော်စွာပြုလုပ်ပါကရှေ့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

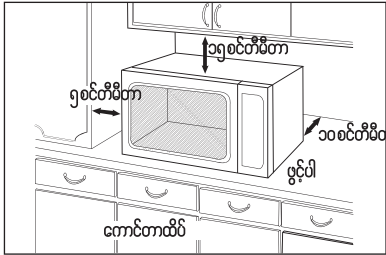
တပ်ဆင်ပုံတပ်ဆင်နည်းနှင့်ယေဘုယျအသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်

ယေဘုယျအသုံးပြုပုံ

- ၁။ ဖိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုသို့အစားအစာများမထည့်ဘဲစက်လည်ပတ်စေခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ ထိုသို့မရှောင်ကြဉ်ဘဲပြုလုပ်ပါက ဖိုက်ခရိုဝေ့မှလျှပ်စစ်စွမ်းအင်များသည် ချက်စရာအစားအစာမရှိသောကြောင့် အပြင်သို့ထွက်လာနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင်လျှပ်စစ်များသည် မီးဖို၏နံရံများတွင် စီးဆင်းနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။
- ၂။ အကယ်၍ ဖိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုမှ အငွေ့များထွက်လာလျှင် မီးဖို၏ဘေးကပ်ထားပြီးစက်ရှိ Stop/Reset ခလုတ်နှိပ်၍ ပိတ်လိုက်ပါ။ ပြီးနောက် ပါဝါပလတ်ကြိုးကြိုက်ပြီး ဖျူးစ်(သို့) ဆားကပ်ဘိုက်ကာကို ပါဝါပိတ်လိုက်ပါ။
- ၃။ ဖိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုသို့သို့ခြောက်သွေ့သော အဝတ်၊ သတင်းစာ၊ အခြားသောပစ္စည်းကို ဖိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုထဲထည့်ပါနှင့်။ ဤအရာများသည် မီးလောင်ခြင်းကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။
- ၄။ အညစ်အကြေးများရှိသော အသုံးပြုပြီးသော စက္ကူ၊ ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ထုတ်ကုန်များကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ ဤအရာများသည် မီးပွားထွက်ခြင်းနှင့် မီးလောင်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ၅။ မီးဖိုခြင်းတင်းများ ချက်ပြုတ်သည့် အခါ သတင်းစာများ၊ စက္ကူအိတ်များကို အသုံးမပြုပါနှင့်။
- ၆။ စက်ပေါ်ရှိ မီးဖိုချက်သည် ခလုတ်များရှိသည့် နေရာကို တိုက်မိခြင်း၊ ထိပ်ခြင်းတို့မှ ဖြစ်စေရန် သတိထားသင့်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပွားပါက စက်ကို ထိန်းချုပ်သည့် အခါတွင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။
- ၇။ အစားအစာများအပူသည် ချက်ပြုတ်သည့်အခါ အပူကူးသွားပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် စားဖွဲ့(သို့) အပူကူးနိုင်သော ကြောင့် အိုးကိုင်လက်အိတ်လိုအပ်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်သည့်အိုးကို မီးဖိုမှပယ်ရှားပြီး နောက်စားဖွဲ့သည် အလွန်ပူနိုင်ပါသည်။
- ၈။ မီးလောင်လွယ်သော ပစ္စည်းများကို မီးဖိုဘေးတွင်၊ ထိပ်(သို့မဟုတ်) မီးဖိုထဲ၌ မသိမ်းဆည်းပါနှင့်။ ထိုအရာသည် မီးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ၉။ အချက်ပြတ်လမ်းညွှန်ချက်တွင် မဖော်ပြထားပါက အစားအစာကို စားဖွဲ့ပေါ်တို့ကို ရိုက်တင်၍ မချက်ပြုတ်ပါနှင့်။ (အစားအစာများကို သင့်လျော်သော တင်းချက်ပန်းကန်ခွက်ယောက်များတွင် ထားသင့်သည်။)
- ၁၀။ အခြားသော အစားအစာမဟုတ်သော ပစ္စည်းများ၊ ဓာတုပစ္စည်းများကို အပူပေးရန် ဤမီးဖိုကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ ပွန်းစားနိုင်သော ဓာတုဗေဒပစ္စည်းပါဝင်သည့် ဟုရေသားထားသော မည်သည့်ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းကိုမဆို အသုံးပြု၍ ဆေးကြောခြင်းမပြုပါနှင့်။ မီးဖိုအတွင်းတွင် ပွန်းစားနိုင်သော ဓာတုဗေဒပစ္စည်းကို အပူပေးခြင်းသည် ဖိုက်ခရိုဝေ့မီးဖို၏ ကျောင့်ခြင်းတို့ထွက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။
- ၁၁။ ချက်ပြုတ်နေစဉ် ရေခဲခွေးခွေးများသည် မီးဖိုအတွင်း(သို့) တံခါးပေါ်တွင် သိမ်းဆည်းလာနိုင်ပါသည်။ ဤဖြစ်စဉ်မှာ မှန်အခြေအနေ ဖြစ်ပါသည်။ အန္တရာယ်မရှိပါ။ မီးဖိုပြန်အေးသွားသော အခါ ရေခဲခွေးခွေးများ ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။
- ၁၂။ ဖိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုသည် အစားအစာနှင့် အခြားယဉ်ကျေးမှုများကို အပူပေးရန် အတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။ အစားအစာ(သို့) အဝတ်အထည်များကို ခြောက်သွေ့စေခြင်းနှင့် ပူခွေးသော အဝတ်ထုပ်၊ ဖိနပ်များ၊ ရွှေမြှုပ်များ၊ စိုစွတ်သော အဝတ်အထည်များနှင့် အလားတူပစ္စည်းများကို အပူပေးခြင်းဖြင့် ထိခိုက်အန္တရာယ်ရှိခြင်း၊ လောင်ကျွမ်းခြင်းနှင့် မီးလောင်ခြင်းများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

မီးဖိုကို နေရာချခြင်း

- ၁။ မီးဖိုကို မျက်နှာပြင်၌ အောက်ခြေခြံသော နေရာတွင် ကြမ်းပြင်မှ ၈၅၀ မီလီမီတာထပ်ကျော်လွန်သော နေရာတွင် ထားပါ။ မီးဖိုထဲတွင် ထည့်၍ မထားသင့်ပါ။ မီးဖို၏ ထိပ်မှ အပေါ်သို့ ၁၅၀ မီလီမီတာ အကွာအဝေးနှင့် မီးဖိုကြား ၁၅၀ မီလီမီတာ အကွာနှင့် ဘေးတစ်ဖက်တချက်စီတွင် ၅၀၀ မီလီမီတာ အကွာထားရှိဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ မီးဖို၏ တစ်ဖက်ခြမ်းသည် နံရံကို မျက်နှာမူ၍ ထားပါက အခြားတစ်ဖက်နှင့် မီးဖို၏ အပေါ်ဘက်ခြမ်းကို လုံလောက်သည့် အကွာအဝေးထားရမည်။ မီးဖိုတွင် ရှိသော ခြေထောက်များကို ဖယ်ရှားပါနှင့်။



- က။ မီးဖိုတွင် ရှိသော လေဝင်လေထွက်အပေါက်များကို ပိတ်လိုက်ပါနှင့်။ အလုပ်လုပ်အချိန်အတွင်း လေဝင်လေထွက်များကို ပိတ်လိုက်လျှင် မီးဖိုသည် အပူလွန်ကဲခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မီးဖိုအပူလွန်ကဲပါက ၎င်းတွင် ပါဝင်သော သာဓိကတိစ်လုံခြုံရေး ကိရိယာမှ စက်ကို အလိုအလျောက် ပိတ်ပေးလိမ့်မည်။ မီးဖိုအေးသွားသည့် အခါမှ စက်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ ပြန်လည်စတင်ပေးလိမ့်မည်။



တပ်ဆင်ပုံတပ်ဆင်နည်းနှင့်ယေဘုယျအသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်

မြန်မာ

- ၁။ မီးဖိုကိရိယာစင်(သို့)လျှပ်စစ်ရိုသောနေရာပတ်ဝန်းကျင်၊ဂရိတ်မီးဖိုကဲ့သို့သောအပူ(သို့)အအေးမျက်နှာပြင်ရှိသောနေရာများနှင့်နီးကပ်စွာမထားပါနှင့်။
 - ၂။ အသုံးပြုအပူချိန်သည်စိုထိုင်းစအလွန်များနေပါကမီးဖိုကဲ့သို့သောအပူချိန်နှင့်။
 - ၃။ မီးဖိုသည်အိမ်တွင်းသုံးရန်အတွက်သာထုတ်လုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။
- အားအား**
- ၁။ အိမ်လုပ်စဉ်သွပ်ပူး(သို့)မည်သည့်ပတ်ဝန်းကျင်အားမဆိုသင်၏မီးဖိုထဲထည့်၍အသုံးပြုပါနှင့်။မီးအားများဖြစ်တည်၍အိုးပေါက်ကွဲနိုင်ပါသည်။ထပ်ဆင့်ပြောရလျှင်မိုက်ကရိုဝေ့မီးဖိုသည်မှန်ကန်သောစည်သွပ်ပူးအပူချိန်တွင်အားအားတစ်ခုထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။မလျော်ကန်သောစည်သွပ်ပူးအားများသည်ပျက်စီးယိုယွင်းပြီးစားသုံးရန်အန္တရာယ်ရှိသည်။
 - ၂။ ကြွပ်ကြပ်ကြော်ခြင်းကိုမိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုတွင်မပြုလုပ်ပါနှင့်။
 - ၃။ အကူရိုသောပစ္စည်းများကိုမပြုတ်ပါနှင့်(ချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်တွင်ဖော်ပြထားလျှင်)။မီးအားများဖြစ်တည်၍အိုးပေါက်ကွဲနိုင်ပါသည်။
 - ၄။ အားလုံးပေးသီး၊ဥအနစ်အစာအပြည့်သွပ်ထားသောအားအားများနှင့်ဝက်အူချောင်းတို့သည်မစိမ့်ဝင်နိုင်သောအခွံရှိသည့်အားအားများဖြစ်ကြသည်။ပေါက်ကွဲခြင်းမဖြစ်ပေါ်စေရန်ထိုကဲ့သို့သောအားအားများကိုမချက်ပြုတ်မီဖောက်ထားရှိလိုအပ်ပါသည်။
 - ၅။ အချောမယက၊အချိုရည်၊ဟင်းရည်ကဲ့သို့သောအရည်များကိုမိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုတွင်အပူပေးသောအခွံပွက်ပွက်သောပူပေးမှုများဖြစ်ပေါ်ခြင်းမရှိဘဲရေဆူအမှတ်ကိုကျော်လွန်သွားခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။ရုတ်တရက်ရေချခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။ဤဖြစ်နိုင်ခြေများကိုတားဆီးရန်အတွက်အောက်ပါအဆင့်များကိုလုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။
 - ၆။ ရေဖျော်သုံးအိမ်လုပ်ကိရိယာများအသုံးပြုခြင်းကိုရှောင်ပါ။
 - ၇။ အပူပေးပေးပါစေနှင့်။
 - ၈။ ဖုန်းမီးဖိုထဲထည့်သွင်းချက်ပြုတ်သည့်အချိန်တစ်ဝက်လောက်အကြာတွင်အရည်ကိုမွှေပေးပါ။
 - ၉။ အပူပေးပြီးနောက်မီးဖိုထဲကထုတ်ထားပါ။ဖုန်းကရုတ်စိုက်မယပ်မီထပ်မွှေပါ။
 - ၁၀။ မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုတွင်ရိုသောအားအပူချိန်တိုင်းကိုရိုသောအသုံးပြုပါနှင့်။အသားကင်ရာတွင်ကြတ်သားကင်ခြင်းများပြုလုပ်ရာတွင်အသား၏အပူချိန်ဒီဂရီကိုတိုင်းတာရန်အတွက်မိုက်ခရိုဝေ့သစ်သားမိုက်ကွက်အသုံးပြုပါ။နောက်တစ်မျိုးအနေဖြင့်မီးဖိုမှအသားကိုထုတ်ပြီးသောအခါတွင်အသား၏အပူချိန်ကိုတိုင်းရန်မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုသစ်သားမိုက်ကွက်ကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။အစားအသောက်များမကျက်သေးပါကမီးဖိုတွင်ပြန်တင်၍အကြိုပြုထားသောမီးအားတိုင်းမိနစ်အနည်းငယ်အကြာရှိချက်ပြုတ်ပါ။ကြတ်သားနှင့်အခြားသောအသားများချက်ပြုတ်ရာတွင်သေချာစွာကျက်ဖို့အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
 - ၁၁။ ချက်ပြုတ်လမ်းညွှန်တွင်ပေးထားသောချက်ပြုတ်ချိန်များသည်ခန့်မှန်းခြေသာဖြစ်သည်။သုံးစွဲသောအားခွက်များအစားအစာ၏ပုံသဏ္ဌာန်၊အရွယ်အစား၊ထုထည်၊အမြင့်၊စတင်သောအပူချိန်၊အစိုပါဝင်မှုဒီဂရီတို့သည်ချက်ပြုတ်ချိန်ကိုအကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်သောအချက်များဖြစ်သည်။
 - ၁၂။ အကျက်လွန်သောအစားအစာများထက်မကျက်တကျက်အစားအစာများကပိုကောင်းသည်။အစားအစာမကျက်သေးလျှင်မီးဖိုကိုပွင့်၍ထပ်မံချက်ပြုတ်ပါ။အစားအစာအကျက်လွန်သွားပါကသာမှပြုပြင်၍ရတော့မည်မဟုတ်ပါ။အနိမ့်ဆုံးချက်ပြုတ်ချိန်ဖြင့်အမြဲစတင်ချက်ပြုတ်ဖို့အကြံပြုလိုပါသည်။
 - ၁၃။ မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုတွင်ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်ကိုချက်ပြုတ်ရာတွင်အထူးသတိထားဖို့လိုအပ်သည်။ချက်ပြုတ်ချိန်အနိမ့်ဆုံးတွင်ထား၍ချက်ပြုတ်ဖို့ထုတ်လုပ်သူကအကြံပြုထားပါသည်။မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုကိုလမ်းညွှန်တွင်ညွှန်ကြားထားသည့်ဖို့အားတိုင်းအသုံးပြုပါ။ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်သံမည်သောအခါအနားတွင်လူမရှိဘဲချက်ပြုတ်ပါနှင့်။
 - ၁၄။ အစားအစာထည့်ထားသည့်ပလတ်စတစ်ဖုံးစက္ကူများကိုငွေ့ပေးသောအခါလောင်ကျွမ်းမှုဖြစ်ပေါ်နိုင်သောကြောင့်မီးဖိုကိုမကြာခဏကြည့်ရှုပါ။
 - ၁၅။ မီးလောင်မှုကိုရှောင်ရှားရန်အတွက်နီထည်ထားသောနီဖုံး၊ကလေးအစားအစာဖုံးကိုမွှေခြင်း(သို့)လှုပ်ခြင်းများပြုလုပ်ပြီးအပူချိန်ကိုစစ်ဆေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

အသွင်အပြင်ပုံကြမ်း

ပြန်စာ

အောက်ခံအပြား

- ၁။ အကယ်၍ အောက်ခံအပြားသည် ပူနေပါက ၎င်းကို သန့်ရှင်းရေးမပြုလုပ်မီ အအေးခံပါ။
- ၂။ အစားအစာများကို ၎င်းအောက်ခံအပြားပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်တင်၍ ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။ အစားအစာများကို ဖူးထဲထည့်၍ (သို့) အစားအစာများတင်သည့် အပြားပေါ်တွင် တင်ပြီးမှ သမိုက်ခရိုဂျင်ထဲသို့ ထည့်ပါ။

မီးဖို၏ လေဝင်လေထွက် အပေါက်

သတိပေးစာ

ဘေးကင်းလုံခြုံသော တံခါးလှောင်စနစ်

မီးနူးလေဘယ်လ်

မီးဖို၏ လေဝင်လေထွက် အပေါက်

ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် မျက်နှာပြင်

ပိတ်ပါလပ်

ပိတ်ကြိုး

မီးဖို၏ လေဝင်လေထွက် အပေါက်

စက်၏ သက်သေခံအပြား

တံခါးဖွင့်သည့် ခလုတ်

တံခါးဖွင့်ရန် ဤအရာကို တွန်းပါ။ ချက်ပြုတ်နေစဉ် အတွင်းမီးဖိုတံခါးကို ဖွင့်ပါက စက်မှ ပြုလုပ်နေသော ချက်ပြုတ်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်သည် သင်ပယ်ချက်ခြင်းမရှိဘဲ ရပ်တန့်သွားပါလိမ့်မည်။ မီးဖိုတံခါးကို ပိတ်လိုက်ပြီး start ဟု ခေါ်သည့် မီးဖိုအပြင်ဘက်ရှိ ခလုတ်ကို စတင်နှိပ်လိုက်သည့် နှင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း စတင်ပါသည်။ မီးဖိုတံခါးဖွင့်သည့် အခါ တိုင်း မီးဖိုအတွင်းရှိ မီးသည် လင်းလာပါလိမ့်မည်။ ဖရိုဖရဲ ဖြင့် ချက်ပြုတ်နေစဉ် အတွင်းမှ သည့် အချိန်တွင် မသိမီးဖိုတံခါးကို ဖွင့်လျှင် အန္တရာယ်မရှိပါ။ မိုက်ကရိုဝေ့စာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ထိတွေ့နိုင်သော အန္တရာယ်မရှိပါ။

မှတ်ချက်

ဤသရုပ်ဖော်ချက်သည် အကိုးအကား သက်သက်သာဖြစ်သည်။

မီးဖိုအတွင်းရှိ မီး

တံခါးဖွင့်သော အချိန်နှင့် ချက်ပြုတ်သော အချိန်တွင် မီးဖိုအတွင်းရှိ မီးလင်းလိမ့်မည်။

အသွင်အပြင်ပုံကြမ်း

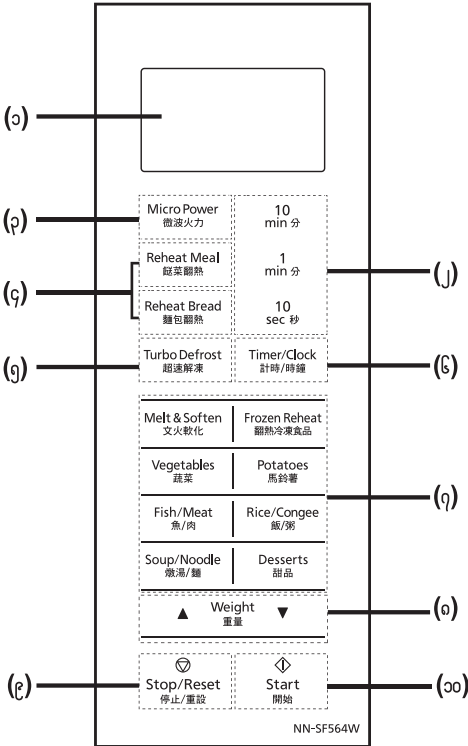
၁၈၅

သတိပေးချက်

- (က) တံခါး၏အလုံပိတ်ကုဘာလှိုင်းနှင့်ထိုနေရာဝန်းကျင်ကိုရေစိုဝတ်ဖြင့်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။အလုံပိတ်ကုဘာလှိုင်းနှင့်ထိုနေရာပတ်ဝန်းကျင်တွင်ပေါက်ပြဲပျက်စီးခြင်းရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။ထိုနေရာများပျက်စီးနေပါကထုတ်လုပ်သူမှသင်တန်းပေးထားသောကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ဖြင့်ပြင်ဆင်ပြီးမှသာအသုံးပြုသင့်ပါသည်။
- (ခ) ထုတ်လုပ်သူမှသင်တန်းပေးသောကျွမ်းကျင်ပညာရှင်မှလွဲ၍အခြားတစ်ဦးဦးဖြင့်ဆင်ပါကအန္တရာယ်ရှိပါသည်။
- (ဂ) ထောက်ပံ့ထားသောပါဝါကြိုးပျက်စီးလျှင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစေရန်ထုတ်လုပ်သူ (သို့) ၎င်း၏ဝန်ဆောင်မှုအကျိုးဆောင်(သို့)အလားတူအရည်အချင်းပြည့်မှီသောလူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦး၏အကူအညီဖြင့်အစားထိုးလဲလှယ်တပ်ဆင်ရမည်။
- (ဃ) အသုံးမပြုမီဖိစီးမှုတွင်အသုံးပြုသောပန်းကန်ခွက်ကောက်များသည်မှိုက်ခရိုဝေ့ဖိစီးမှုတွင်အသုံးပြုရန်သင့်တော်ခြင်းရှိမရှိကိုသုံးစွဲသူမှစစ်ဆေးသင့်သည်။
- (င) အလုံပိတ်မူအတွင်းရှိအရည် (သို့) အခြားအစားအစာများကိုအပူပေးရုံ၊ပေါက်ကွဲနိုင်သောကြောင့်ပြင်နိုင်ပါသည်။တပြိုင်နက်ထဲတွင်ပွက်ပွက်ဆူသောအရည်များဘေးသို့လွှင့်စင်ခြင်းမဖြစ်စေရန်ရှောင်ရှားသင့်သည်။
- (စ) လုံလောက်သောညွှန်းကြားချက်များပေးသောအခါကလေးများသည်ဖိစီးမှုကိုဘေးကင်းလုံခြုံစွာအသုံးပြုနိုင်ပြီးမလျော်ကန်သောအသုံးပြုမှု၏အန္တရာယ်ကိုနားလည်သဘောပေါက်ပြီးသောကလေးများကိုသာကြီးကြပ်မှုမရှိပဲအသုံးပြုခွင့်ပြုပါ။

ထိန်းချုပ်နိုင်သည့်မျက်နှာပြင်

မြန်မာ



- (၁) လုပ်ဆောင်ချက်များကိုပြသည့်နေရာ
- (၂) အချိန်များကိုရွေးချယ်သည့်လက်များ
- (၃) ဖိုက်ခရိုပါဝါလက်များ
- (၄) အလိုအလျောက်ပြန်နွေးသောလက်
- (၅) အစားအစာများကိုပြန်နွေးရာတွင်သုံးသည့်လက်
- (၆) တိုင်မာပေးခြင်း/အချိန်နာရီတို့ကိုချိန်ညှိရာတွင်သုံးသည့်လက်
- (၇) မိမိချက်ပြုတ်ချင်သည့်အစားအစာအမျိုးအစားကိုရွေးချယ်၍အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်နိုင်စေရန်အသုံးပြုသည့်လက်များ
- (၈) အလေးချိန်အနည်းအများကိုချိန်ညှိနိုင်သောလက်များ
- (၉) လုပ်ဆောင်ချက်ကိုရပ်သည့်အခါ/စက်ရုံမှချိန်ညှိထားသည့်အတိုင်းဖြစ်အောင်လုပ်ရာတွင်သုံးသောလက်
- (၁၀) မချက်ပြုတ်မီတစ်ချက်နှိပ်ရုံဖြင့်သင်ရွေးချယ်ထားသောလုပ်ဆောင်ချက်များကိုပြန်ပျက်နိုင်သည်။ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်းတစ်ချက်နှိပ်ရုံဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းလုပ်ဆောင်ချက်ကိုယာယီရပ်တန့်သွားစေသည်။နောက်တစ်ချက်နှိပ်ပါကသင်ရွေးချယ်ထားသောလုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးကိုပယ်ဖျက်ပြီးသားဖြစ်သွားပြီးသင်ရောက်ရှိနေသောနေရာမှအချိန်နေရာကိုတို့ကိုပြသောမူလစာမျက်နှာသို့ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားပါလိမ့်မည်။

တတိတီမြည်သံ

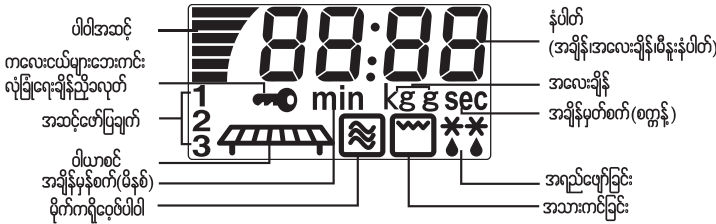
လုပ်ဆောင်ချက်စတင်လုပ်ဆောင်ရန်လက်များကိုနှိပ်လိုက်သောအခါတတိတီမြည်သံကိုကြားရပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍သင်သည်လက်ကိုနှိပ်ပြီးသော်လည်းတတိတီမြည်သံကိုမကြားရလျှင်သင်၏ဖိုက်ခရိုဓာတ်မီဇာသည်အလုပ်မလုပ်ခြင်း(သို့)သင်၏ညွှန်ကြားချက်များကိုလက်မခံနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။စက်လည်ပတ်နေစဉ်အတွင်းဖိုက်ခရိုဓာတ်မီဇာတတိတီမြည်သံ(၅)ကြိမ်ထွက်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်

သင်ချက်ပြုတ်ပြီးသွားသည့်အခါမည်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်ကိုမူရွေးချယ်ထားခြင်းမရှိပါက(၆)မိနစ်အကြာတွင်မီးဖိုသည်ချက်ပြုတ်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်ကိုအလိုအလျောက်ပယ်ဖျက်သွားပြီးအချိန်နာရီပြထားသောမူလနေရာသို့ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားပါလိမ့်မည်။

စက်၏ပုံဖော်မျက်နှာပြင်

မိုက်ကရိုဝေ့ဖိုအားအသင့်ပြောအသုံးပြုနိုင်ရန်စက်၏လက်ရှိအခြေအနေသည်စက်၏ပုံဖော်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပေါ်လာလိမ့်မည်။



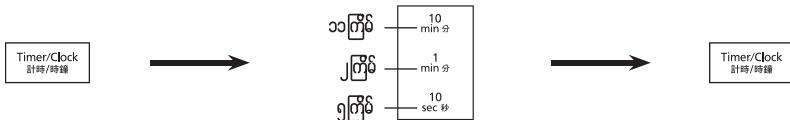
မြန်မာ

နာရီတိုက်ခြင်း

မိုက်ကရိုဝေ့ဖိုဖိုတိုနာရီတိုက်ဘဲနှင့်လည်းအသုံးပြုနိုင်သည်။

နာရီသည်စက်အသုံးပြုသူများအတွက်စိတ်ကြိုက်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိသည်။နာရီ၏တိကျမှုသည်သာမန်လျှပ်စစ်ပမာဏအခြေအနေပေါ်တွင်မူတည်ပါသည်။

နာရီချိန်ပုံ : ဥပမာ-မနက်၁၁နာရီ ဂြိုဟ်နှစ်တွင်ထားပါ။



၁. ချက်နှိပ်ပါ။

ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်အစက် ၂၀၈၇
မိုက်တပ်မိုက်တပ်ပေါ်နေမည်။

၂. အချိန်ခလုတ်ကိုသုံး၍နေ့တစ်နေ့၏
အချိန်ကိုတိုင်းပါ။
စက်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်အချိန်ပေါ်လာ၍
အစက်နှစ်စက်သည်မိုက်ချည် /ပေါ်ချည်ဖြစ်မည်။

၃. တချက်နှိပ်ပါ။

အချိန်တိုက်ပြီးသွား၍အစက် ၂၀၈၇မသုန်တော့ဘဲ
ရပ်သွားပြီးနာရီသည်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ပြသ
နေမည်။အချိန်ကိုမိနစ်ပြင်ရေတွက်နိုင်သည်။

မှတ်ချက် :

- အချိန်ပြန်တိုက်ရန်အတွက်ဖော်ပြပါအဆင့်၁မှ၃အထိပြန်လုပ်ဆောင်ပါ။
လျှပ်စစ်မီးမှပြီးပယ်ပစ်ထားသောနာရီသည်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ဖော်ပြနေမည်။
နာရီသည်၁၂နာရီထိဖော်ပြသောအမျိုးအစားဖြစ်သည်။
အစက်ကလေးမိုက်တပ်မိုက်တပ်ဖြစ်နေချိန်တွင်မီးဖိုအလုပ်မလုပ်ပါ။

ကလေးငယ်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးခလုတ်ကိုအသုံးပြု

ဤဖန်ရှင်ကကလေးသူငယ်များ၍စက်ကိုအသုံးပြုခြင်းမှကာကွယ်ထားသည်။သို့သော်တစ်ခါကလေးနှင့်နိုင်သည်။အစက် ၂၀၈၇(သို့)အချိန်တိုက်ပြသောအချိန်တွင်ဤကလေးငယ်၏ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကိုချိန်ညှိနိုင်သည်။

ချိန်ညှိရန် :



သုံးချက်နှိပ်ပါ။

“Start” ကိုသုံးချက်နှိပ်ပါ။

► “ ” သည်စက်၏ပုံဖော်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပေါ်လာမည်။

ထပ်ဖြတ်ရန် :



သုံးချက်နှိပ်ပါ။

“Stop/Reset” ကိုသုံးချက်နှိပ်ပါ။

► အစက် ၂၀၈၇(သို့)အချိန်သည်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ပြန်ပေါ်လာမည်။

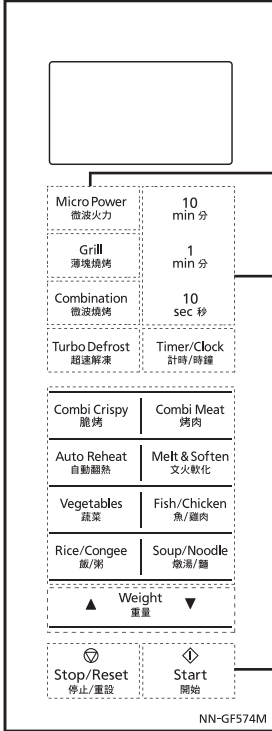
မှတ်ချက် :

ကလေးလုံခြုံရေးဆိုင်ရာစနစ်ကိုသတ်မှတ်ခြင်း(သို့)ဖျက်သိမ်းရန် start (သို့) stop/reset ခလုတ်ကို ၁၀စက္ကန့်အတွင်းသုံးကြိမ်နှိပ်ပါ။

ပါဝါနှင့်အချိန်ညှိ၍နွေးခြင်း၊ အရည်ဖျော်ခြင်းနှင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းများပြုလုပ်ပုံ

ဤပုံရင်းသည် သင်ကိုယ်တိုင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် သက်မှတ်လိုသောပါဝါနှင့် အချိန်ကို ချိန်ညှိပေးပါ။

မြန်မာ



၁. အစားအစာများကို ဖိုက်ကရိုဝေ့ဖီးနိုင်းသိုထည့်ပါ။



၂. ဖိုက်ကရိုဝေ့ဖီးနိုင်းပါဝါအဆင့်ကိုရွေးပါ။

သတ်မှတ်လိုသောပါဝါသည် စက်၏မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပေါ်လာသည်အထိ ဖိုက်ကရိုဝေ့ဖီးနိုင်းပါဝါလတ်ကိုနှိပ်ပါ။ (အောက်ပါဇယားတွင်ကြည့်ပါ။)

၃. ချက်ပြုတ်ချိန်ညှိပါ။

သတ်မှတ်လိုသောချက်ပြုတ်ချိန်သည် စက်၏မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပေါ်လာသည့်အထိ “Time” လတ်ကိုနှိပ်ပါ။

ဥပမာ : ၁၂ မိနစ် ၃၀ စက္ကန့်ကိုရွေးပါ။

တစ်ကြိမ်	10 min
နှစ်ကြိမ်	1 min
သုံးကြိမ်	10 sec

အများဆုံးချက်ပြုတ်ချိန်

သလွန်အား : ၃၀ မိနစ်

အခြားအားများ : ၉၉ စက္ကန့်အထိ

၄. နှိပ်ပါ။

စက်၏ပုံစံမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ရှိသော အချိန်များစတင်ရေတွက်ပါမည်။

ဥပမာ :

၁. အဆင့်(၁)တွင်သလွန်အားကိုရွေးချယ်ထားပါက အဆင့်(၂)ကိုကျော်ပါ။

၂. တစ်ဆင့်စာချက်ပြုတ်မှုထက်ပိုသောအခါတွင် အဆင့်(၂) နှင့် (၃)ကို တစ်ကျော့ပြန်လုပ်၍ “Start” ကိုနှိပ်ပါ။ ချက်ပြုတ်သည်အဆင့်များတွင် အများဆုံးလုပ်ရသည့် အဆင့်မှာ အဆင့်(၃) ဖြစ်သည်။

၃. မိမိလိုသည့် အဆင့်တစ်ဆင့်နှင့် တစ်ဆင့်ကြားတွင် တတိယတစ်ဆင့်ဖြစ်ပါသည်။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို စာမျက်နှာ ၁၀ တွင်ကြည့်ပါ။

Micro Power:

ဖိုက်ကရိုပါဝါလတ်သည် အချိန်အမျိုးမျိုးဖြင့် အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြုသော ဖိုက်ကရိုဝေ့ဖီးနိုင်းအင်ပမာဏ လျော့ကျနေမှုကို ဖော်ပြသည်။ ပါဝါအဆင့်ဆင့် ကိုရွေးချယ်ပေးသည်။ ဥပမာ - ဖိုက်ခရိုပါဝါချိန်ညှိမှုနည်းလေလေ အစားအစာပို၍ ချက်နိုင်လေဖြစ်သည်။ သို့သော် အချိန်အနည်းငယ်ကြာနိုင်သည်။

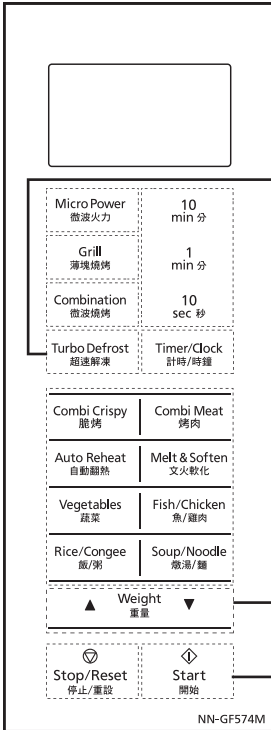
အစားအစာမျိုးစုံချက်ပြုတ်ရာတွင် မှန်ကန်သော ပါဝါအဆင့်ကိုရွေးချယ်နိုင်ရန် အောက်ပါဇယားကိုကြည့်ပါ။

နှိုင်းရန်အချက်	ပါဝါအဆင့်	သရုပ်ဖော်	အသုံးပြုမှုဥပမာ
တစ်ကြိမ်	အမြင့် ၁၀၀၀၀၀		ရေခဲခဲတည်ခြင်း၊ သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အချိုများကို ချက်ခြင်း၊ မုန့်မပါသော အဖျော်ယမကများကို အပူပေးခြင်း။
နှစ်ကြိမ်	အလယ်အလတ်မြင့် ၇၀၀၀၀		ငါး၊ အခွံအမာရေသတ္တဝါများ၊ ကိတ်များ၊ အသားများ၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ချဉ်း၊ ဒိန်ခဲများကို ချက်ခြင်း။
သုံးကြိမ်	အလယ်အလတ် ၆၀၀၀၀		ပူစင်းနှင့် ခါးစွပ်ပြုတ်ချက်ခြင်းနှင့် ထောပတ်နှင့် ချောကလက်ကို အရည်ဖျော်ခြင်း။
လေးကြိမ်	အလယ်အလတ်နိမ့် ၄၅၀၀၀		နှစ်နှစ်စဉ်းထားသော အသားများ၊ စွပ်ပြုတ်နွေးနှင့် စတုရန်းထောပတ်နှင့် ခရင်ပေါသော ဒိန်ခဲများကို ချက်ပြုတ်ခြင်း။
ငါးကြိမ်	အရည်ဖျော်ခြင်း ၃၅၀၀၀		အသားများ၊ ကြက်၊ ဘဲနှင့် ပင်လယ်စာများကို အရည်ဖျော်ခြင်း။
ခြောက်ကြိမ်	အားနိမ့် ၂၅၀၀၀		အစားအစာများကို နွေးခြင်း၊ တာထေးဖော်ခြင်း၊ ရေခဲမုန့်အရည်ဖျော်ခြင်း၊ ဒိန်ချဉ်းလုပ်ခြင်း။

အရည်ဖျော်ပုံ

အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်း

ဤဖန်ရှင်သည်အသား၊ကြက်၊ဘဲနှင့်ပင်လယ်စာများကိုခဲနေသောရေများအရည်ဖျော်ကြအောင်ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။အလေးချိန်ကိုကီလိုဂရမ်နှင့်တိုင်းနိုင်ပါသည်။



၁. အစားအစာများကိုမီနိုထည့်ထည့်ပါ။

အမြန်ချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်သောအစားအစာများ
အဖဲစင်းကောလုံး၊ကြက်သား၊နို့ရိုးများ
အဖဲသား၊သိုးသား၊ကြက်ကောင်လုံးများ
ငါးတစ်ကောင်လုံး၊အခွံမာရေသတ္တဝါ၊ပုစွန်နှင့်အရိုးထွင်ပြီးငါးများ

၂. အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်းအာလုတ်ကိုတစ်ချက်နှိပ်၍ရွေးပါ။

၃. အစားအစာများအလေးချိန်ကိုရွေးပါ။

စက်၏ပုံစံမျက်နှာပြင်တွင်သတ်မှတ်လိုသောအလေးချိန်ပေါ်သည့်အထိ Weight (သို့) Turbo Defrost ဝလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။



စက်၏ပုံစံမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပေါ်လာမည့်အရာမှာ



အလေးချိန်ကို ၀.၁ ကီလိုဂရမ်မှ ၃ ကီလိုဂရမ်အထိထားနိုင်ပါသည်။

၄. နှိပ်ပါ။

ပုံစံမျက်နှာပြင်ပေါ်မှအချိန်စတင်ရေတွက်ပါမည်။

ဥပမာ :

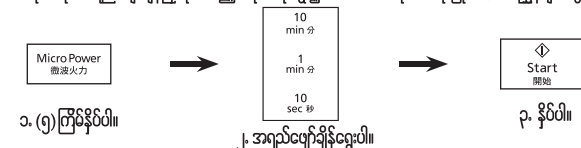
၁. အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်းစနစ်သည် အသားတုံးများ၊ကြက်၊ဘဲနှင့်ငါးများကိုအလေးချိန်ညှိ၍ဖြင့်အေးခဲနေသောရေများအရည်ဖျော်ကြအောင်ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။စနစ်ကိုအသုံးပြုရန်အတွက်အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်းကိုနှိပ်၍အစားအစာအလေးချိန်သည် ၁ ကီလိုဂရမ်နှင့် ၁ ကီလိုဂရမ်၏ ၁၀ ပုံစံတွင်ထားရမည်။အရည်ဖျော်ချိန်နှင့် ပါဝါအဆင့်များသည် မီနိုပေါ်တွင်မူတည်ပါသည်။မီနိုစတင်အလုပ်လုပ်ပါက အရည်ဖျော်ချိန်သည် ပုံစံမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပေါ်လာမည်။ရလဒ်ကောင်းများရယူလိုလျှင်အလေးချိန်ကို ၀.၂ ကီလိုဂရမ်အနည်းဆုံးထားပါ။

၂. အမဲနှင့်ကောင်ကိုသို့အရိုးပါအသားကပ်များသည် အလေးချိန်နှင့်အရိုးမဲ့အကပ်များထက်ကြက်သားဖိုသေးပါသည်။ထို့ကြောင့်အရိုးပါအသားကပ်များသည် ၀.၅ ကီလိုဂရမ်လျော့ပြီး ၂ ကီလိုဂရမ်အထက်ရှိသည်။အရိုးမဲ့အသားကပ်များသည် ၀.၂၅ ကီလိုဂရမ်လျော့ပြီး ၂ ကီလိုဂရမ်လောက်လေးသည်။

၃. ချက်ပြုတ်နေစဉ်တစ်မိနစ်ပါက အစားအစာကိုပြောင်းပြန်လှည့်၍အရည်ဖျော်ထားသောအသားများကိုဝယ်ကာ အသားကပ်၏အရိုးအစွန်း(သို့)အရိုးတွင်းအဆီများကိုဝယ်ကာ အသားကပ်၏အရိုးအစွန်း(သို့)အရိုးတွင်းအဆီများကိုသတ္တုပြားဖြင့်ကာပါ။

အရည်ဖျော်ခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း

သင်ကိုယ်တိုင်အရည်ဖျော်ချိန်ညှိလိုပါကဤဝလုတ်ကိုရွေး၍အောက်ပါအတိုင်းအသုံးပြုပါ။ (လမ်းညွှန်ချက်တွင်ဖတ်ပါ။)



မှတ်ချက် :

စက်အသုံးပြုနေစဉ်မီနိုထည့်သွင်း၍အရည်ဖျော်ထားသောအပိုင်းများကိုထုတ်ပါ။အေးခဲနေသေးသည့်အပိုင်းများကိုပြောင်းပြန်လှည့်၍ရွေးပြီးပြန်လည်နေရာချပါ။

အရည်ဖျော်ခြင်းအကြံပြုချက်နှင့် နည်းလမ်းများ

မြန်မာ

ရေခဲခြင်းအတွက်ပြင်ဆင်မှုများ

ချက်မြတ်ထားသော အစားအစာများ၏ အရည်အသွေးများသည် ရေခဲခြင်းမတိုင်ခင်ရေခဲခြင်းနည်းလမ်းများနှင့် အရည်ဖျော်ခြင်းအကြံပြုချက်များနှင့် အချိန်များမှလာသည်။ ထို့ကြောင့် လက်ခံကိစ္စအရည်အသွေးကောင်းသော အစားအစာများကိုသာဝယ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ မရေခဲခြင်းခံနိုင်ရည်ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်သတ္တဝါအထူးစောင့်ရှောက်မှု၊ ရေခဲခြင်းအတွက်အသုံးပြုသော ထုတ်လုပ်မှုစည်းမျဉ်းများနှင့် အသားများသည် အချိန်တစ်ချက်တည်းအထိ သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက် : အကယ်၍ ဘူးခွံသည် အလူမီနီယံဖြင့်ပြုလုပ်ထားပါက လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြောင့် ကာကွယ်နိုင်ရန် အလူမီနီယံမိတ် ဖယ်ပါ။

မှတ်ချက် :

၁. အသားများ ကြက်၊ ဘဲနှင့်ငါး၊ ပင်လယ်စာများကိုခဲအောင် ပြုလုပ်ရတွင် အစားအစာများကိုညီညာစွာစီစဉ်၍ ၂-၅ ရှစ်စတီမီတာ စတုရန်းသို့ အပိုင်းသဏ္ဌာန်ထုတ်ဖို့ရပါမည်။
၂. ကြတ်တစ်ကောင်လုံးကို ရေခဲအောင်မပြုလုပ်မီ သေချာစွာသန့်စင်ပါ။ (ကြတ်၏အတွင်းပိုင်းအကျဆုံးအပိုင်းများ သည် တစ်ခုချင်းစီအားခဲနိုင်ပါသည်။) ကြတ်တစ်ကောင်ကို အပိုင်းပေါင်းအမှတ်တံဆိပ်တပ်ပါ။
၃. လေနှင့်အပိတ်ကို သေချာစွာဖယ်ပါ။ အမျိုးအစားများ၊ အသားတုံးများ၊ နေ့စွဲနှင့် အလေးချိန်ကို အထုပ်အဝတ်အခြောက်ခံပါ။ ခြေနှင့်ပေါင်းကို တွဲချည်ပါ။

ရေခဲသေတ္တာရှိ အစားအစာများသည်။ အနုတ်ခက် ၁၀ ရှစ်စတီမီတာခံအောက်တွင်ထားပါ။ (အရည်ဖျော်ခင် ရေခဲသေတ္တာတွင် အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီထားပါ။)

အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်း

အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်းစနစ်ကို အစားအစားအလေးချိန်ပေါ်မူတည်၍ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ကြက်၊ အသားနှင့် ငါးကဲ့သို့လုံးထားသော အစားအစာအများစုသည် ဖန်ရှင်သုံးခြင်းဖြင့် အလွယ်တကူ အရည်ဖျော်နိုင်ပါသည်။ အစားအစားများ၏ အလေးချိန်အမှန်အတိုင်းမူတည်၍ အလေးချိန်ရွေးချယ်မှုကို ကျင့်သုံးရမည်။ အလီအလျောက် ပါဝါနှင့် အချိန်ကို ညှိရပါမည်။ ပုံစံမျက်နှာပြင်သည် ချိန်ညှိပြီးသည်နှင့် အရည်ဖျော်ချိန်ကို ပြုလုပ်မည်။ အောက်ပါဇယားတွင် ပါသော အစားအစာများသည် အရည်ဖျော်ဖန်ရှင်အသုံးပြုရန် အတွက် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အနည်းဆုံးအလေးချိန်မှာ ၀.၁ ကီလိုဂရမ်ထားပြီး အများဆုံးအလေးချိန်မှာ ၃.၀ ကီလိုဂရမ်ထားပါက ရလဒ်ကောင်းများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

အစားအစာများ	အစားအစာများအတွက် အများဆုံးအလေးချိန်
အသားတုံး၊ ကြက်သား၊ နို့ရိုး	၂ ကီလိုဂရမ်
အမဲသား၊ သိုးသား၊ ကြတ်တစ်ကောင်လုံး	၃ ကီလိုဂရမ်
ငါးတစ်ကောင်လုံး၊ ပုစွန် နှင့် ငါးအသားလွှာ	၁ ကီလိုဂရမ်

အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်းအတွက်အကြံပြုချက်များ

အရိုးနှင့်တွဲနေသော အသား၊ ၃၀၀ မာ - အရိုးနှင့်အသားတွဲလျက်ရှိသော အသား၏ အလေးချိန်သည် အသားချည်းသက်သက် အလေးချိန်နှင့် တွဲနေလျှင် အရိုးနှင့် အသားတွဲလျက်ရှိသော အသားမှ အသား၏ အလေးချိန်သည် အသားချည်းသက်သက် အလေးချိန်ထက် ပေါ့နေမည်။ ၂ ကီလိုဂရမ် အလေးချိန်ရှိ အရိုးနှင့် အသားတွဲကို ၀.၅ ကီလိုဂရမ် လျော့ချခြင်းနှင့် ၂ ကီလိုဂရမ် အလေးချိန်ထက်နည်းသော အရိုးနှင့် အသားတွဲကို ၀.၂၅ ကီလိုဂရမ် လျော့ချခြင်းဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော၊ အေးခဲသော အသားအရည်ဖျော်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

တစ်မီနစ်ညီညွတ်

အမဲသား၊ ကြက်သား၊ ငါးနှင့် အခွံမာရေသတ္တဝါတို့ရေခဲနေသည်များကို အရည်ဖျော်ရာတွင် ၁၈ ကြာလျှင် တစ်ဖက်သို့ ပြောင်း၍ လှည့်ပါ။ အသားစွတ်ပြတ်၊ ကြက်သားတုံးများနှင့် အသားတုံးများကို သီးခြားခွဲထားပါ။ ဟမ်ဘာကုမုအသား မှန်အဖြစ် ကြက်တောင်ပံ၊ အကင်အဆီ(သို့) အရိုးများစသည့် အေးခဲနေသည့် အသားများကို အရည်ဖျော်ရာတွင် အကာအကွယ်ပေးလိုအပ်ပါသည်။

အရည်ဖျော်ခြင်းအတွက်အစီအမံသေချာ

မြန်မာ့အရည်ဖျော်စေရန် အစားအစာကိုလှည့်ပါ(သို့) အရည်ဖျော်နေစဉ်အတွင်း အစားအစာ၏ နေရာကို ရွှေ့ပါ။



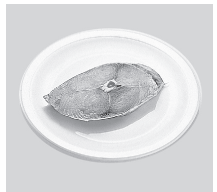
အသားစိမ်းများ၏ ထုပ်ပိုးထားမှုများကို ဖယ်ရှား၍ ပိုမိုကုန်ပေါ်တင်ပါ။



ကြက်ပေါင်၏ အရှေ့ဘက်ပိုင်းကို အလူမီနီယံသတ္တဝါဖြင့် ဖုံးပိတ်ပါ။



ငါးတစ်ကောင်လုံးမှ ခေါင်းနှင့် အမြီးပိုင်းကို အလူမီနီယံသတ္တဝါဖြင့် ဖုံးပိတ်ပါ။



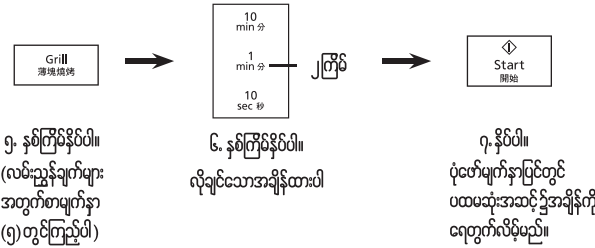
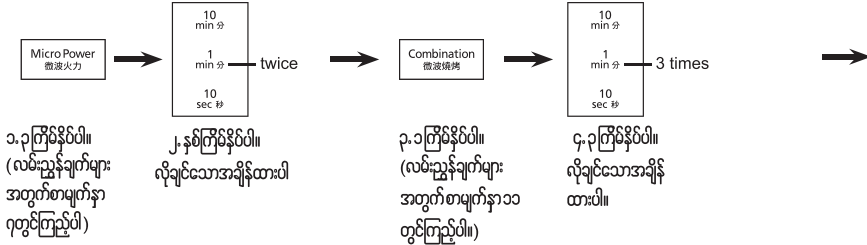
ငါးအသားလွှာမှ ထုတ်ဖို့ထားသည်များ ဖယ်၍ ပိုမိုကုန်ပေါ်တင်ပါ။

အဆင့်သုံးဆင့်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်း

ဤစနစ်သည်ချက်ပြုတ်ခြင်းကို ၂ဆင့်၊ ၃ဆင့်ဆက်တိုက်လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။

ဥပမာ: ဆက်တိုက်ချိုင့်ခြင်း(အလယ်အလတ်ပါး)၊ ဂရီ(ပေါင်းစည်းချက်ပြုတ်ခြင်း)၊ ဂရီနှင့်(အတင်)၊ ဂရီနှင့်

မြန်မာ



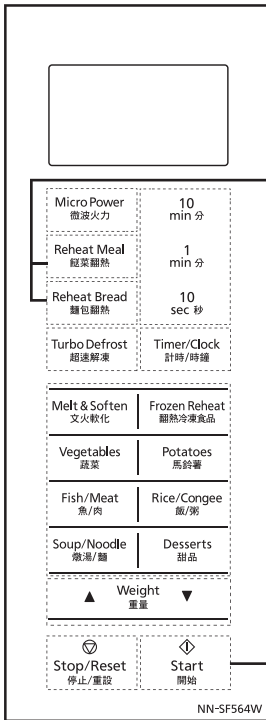
မှတ်ချက်:

၁. ပထမအဆင့်တွင်သာလွန်အားကိုရွေးပါက အဆင့်(၁)ကိုကျော်ပါ။
၂. စက်လည်ပတ်နေစဉ်အဆင့်တစ်ဆင့်နှင့်တစ်ဆင့်ကြားတွင်တတိယမြည်သံနှစ်ချက်ကြားရပါမည်။
၃. အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်းနှင့်အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းတို့တွင်(၃)ဆင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုမသုံးနိုင်ပါ။

အလိုအလျောက်နွေးခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း

ဤစံနှုန်းသည်အစားအစာများကို နွေးအောင်အသုံးပြုပါသည်။မိုက်ကရိုဝေ့ဖိုလ်သည် အလိုအလျောက်ပါဝါအဆင့်ဆင့်နှင့်ချက်ပြုတ်ချိန်ကိုချိန်ညှိပေးသည့်အတွက် ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်စရာမလိုပါ။

မြန်မာ



၁. အစားအစာများကိုဖီးဖိုထိသို့ထည့်ပါ။

၂. သလုတ်များကိုနှိပ်ပါ။

သတ်မှတ်လိုသောအလေးချိန်သည်စက်ပုံ၏မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပေါ်လာသည့်အထိအလိုအလျောက်နွေးခြင်းသလုတ်နှိပ်ပါ။

မှတ်ချက် :

အမျိုးအစားရွေးပြီးပါကအလေးချိန်သလုတ်ကိုနှိပ်၍အလေးချိန်ကိုရွေးပါ။

၃. နှိပ်ပါ။

ချက်ပြုတ်ချိန်သည်ပုံ၏မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပေါ်လာသည်နှင့်အချိန်စတင်ရေတွက်ပါမည်။

မီးနှိုး	၁ခွက်	၂ခွက်	၃ခွက်	၄ခွက်	အကြံပြုထားသောထည့်စရာများ
နွေးထားသောအစားအစာများ	၁ပွဲ	၂ပွဲ	၃ပွဲ	၄ပွဲ	အဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အလိပ်နှင့်မိုက်ကရိုဝေ့ဖိုလ်ထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြား
နွေးထားသောပေါင်ပုန့်များ	၁၀၀ ဂရမ်	၂၀၀ ဂရမ်	၃၀၀ ဂရမ်	၅၀၀ ဂရမ်	မိုက်ကရိုဝေ့ဖိုလ်ပန်းကန်ပြား

နွေးထားသောအစားအစာများ

မချက်ပြုတ်ရသေးသောအစားအစာများကိုရေခဲသေတ္တာအပူချိန်(၅မှ၇ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်)တွင်ထား၍နွေးခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။အစားအစာများကိုသင့်လျော်သောအရွယ်အစားရှိသည့်မိုက်ကရိုဝေ့ဖိုလ်ထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြားပေါ်တွင်ထည့်၍မိုက်ကရိုဝေ့ဖိုလ်ထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြားပေါ်တွင်ထည့်ပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍“Start”နှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်တက်တက်ကြွကြွသုံးကြိမ်ကြားရပါကမီးဖိုတံခါးကိုဖွင့်၍မျှပြီး“Start”ကိုနှိပ်၍သက်လက်အသုံးပြုပါ။

မှတ်ချက်: ၁ပွဲ ၂၀၀ဂရမ်

နွေးထားသောပေါင်ပုန့်များ

ပေါင်ပုန့်များကိုရေခဲသေတ္တာအပူချိန်(၅မှ၇ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်)တွင်ထား၍နွေးခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။ပေါင်ပုန့်ကိုသင့်လျော်သောအရွယ်အစားရှိသည့်မိုက်ကရိုဝေ့ဖိုလ်ထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြားပေါ်တွင်ထည့်၍ပန်းကန်ပြားကိုဖီးဖိုထိသို့ထည့်ပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ရွေး၍“Start”ကိုနှိပ်ပါ။ပလတ်စတစ်အလိပ်(သို့)အဖုံးကိုထည့်ပါ။

အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းမိန်းများ

အရည်ပျော်၍နုညှစ်အောင်လုပ်ထားသောအစားအစာများ

Melt & Soften
文火融化

မိန်းနံပါတ်	မိန်း	အလေးချိန်						အကြံပြုထားသောထည့်စရာများ
၁	ချောကလက်	၅၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀ဂရမ်	၁၅၀၀ဂရမ်	၂၀၀၀ဂရမ်	၂၅၀၀ဂရမ်	၃၀၀၀ဂရမ်	မိုက်ကရိုဝေ့ဖမ်းထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြား
၂	ထောပတ်	၅၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀ဂရမ်	၁၅၀၀ဂရမ်	၂၀၀၀ဂရမ်	၂၅၀၀ဂရမ်	၃၀၀၀ဂရမ်	အဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အုပ်နှင့် မိုက်ကရိုဝေ့ဖမ်းထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြား
၃	ဒိန်ခဲ	၅၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀ဂရမ်	၁၅၀၀ဂရမ်	၂၀၀၀ဂရမ်	၂၅၀၀ဂရမ်	၃၀၀၀ဂရမ်	
၄	ရေခဲဖုန်	၂၀၀ဂရမ်	၅၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀ဂရမ်	၂၀၀၀ဂရမ်	-	-	-

၁.ချောကလက်

ထုတ်ပိုးစက္ကူကြိုပယ်၍ချောကလက်များကိုအတုံးသေးများလုံး၍မိုက်ကရိုဝေ့ဖမ်းထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြားထဲသို့ထည့်ပါ။အဖုံးမပုံးခံချက်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်တက်တိုကြည်သံနှစ်ကြိမ်ကြားပါကမီးဖိုတံခါးကိုဖွင့်၍မွှေပြီး“Start”ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။ချောကလက်အားအပူပေးပြီးနောက်အရည်လုံးဝပျော်သည်အထိမွှေပါ။အကယ်၍အစားအစာသည်ချက်ပြုတ်နေချိန်(သို့)အလေးချိန်မီမည့်အားဖြင့်အတွက်“အရည်ပျော်ခြင်း”ကိုသုံး၍ချက်ပြုတ်ပါ။

၂.ထောပတ်

ထုတ်ပိုးစက္ကူကြိုပယ်၍ထောပတ်ကို၁စင်တီမီတာအတုံးများဖြစ်အောင်လုံး၍မိုက်ကရိုဝေ့ဖမ်းထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြားထဲသို့ထည့်ပါ။အဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အုပ်ဖြင့်ထောပတ်အရည်ပျော်အောင်လုပ်ပါ။ချက်ပြီးသည့်နောက်မွှေပါ။အကယ်၍အစားအစာသည်ချက်ပြုတ်နေချိန်(သို့)အလေးချိန်မီမည့်အားဖြင့်အတွက်“အရည်ပျော်ခြင်း”ကိုသုံး၍ချက်ပြုတ်ပါ။

၃.ဒိန်ခဲ

ထုတ်ပိုးစက္ကူကြိုပယ်၍ဒိန်ခဲကို၁စင်တီမီတာအတုံးများဖြစ်အောင်လုံး၍မိုက်ကရိုဝေ့ဖမ်းထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြားထဲသို့ထည့်ပါ။အဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အုပ်ဖြင့်အုပ်ပါ။ချက်ပြီးသည့်နောက်မွှေပါ။အကယ်၍အစားအစာသည်ချက်ပြုတ်နေချိန်(သို့)အလေးချိန်မီမည့်အားဖြင့်အတွက်“အရည်ပျော်ခြင်း”ကိုသုံး၍ချက်ပြုတ်ပါ။

၄.ရေခဲဖုန်

အဖုံးမပုံးခံသဖြည်းဖြည်းအရည်ပျော်အောင်လုပ်ပါ။အကယ်၍အစားအစာသည်ချက်ပြုတ်နေချိန်(သို့)အလေးချိန်မီမည့်အားဖြင့်အတွက်“အရည်ပျော်ခြင်း”ကိုသုံး၍ချက်ပြုတ်ပါ။

အေးခဲနေသောမွှေးထားသည့်အစားအစာများ

Frozen Reheat
翻热冷凍食品

မိန်းနံပါတ်	မိန်း	အလေးချိန်						အကြံပြုထားသောထည့်စရာများ
၅	အေးခဲနေသော မွှေးထားသည့်အစားအစာများ	၁၀၀၀ဂရမ်	၁၅၀၀ဂရမ်	၂၀၀၀ဂရမ်	၂၅၀၀ဂရမ်	-	-	ပလတ်စတစ်အလိပ်နှင့် မိုက်ကရိုဝေ့ဖမ်းပန်းကန်ပြား

၅.ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုးကိုချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုသန့်စင်အောင်ဆေး၍မိုက်ကရိုဝေ့ဖမ်းထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ထဲတွင်ထည့်၍ဆီအနည်းငယ်ရောကထမွှေပါ။ပန်းကန်ကိုအဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အုပ်နှင့်အုပ်၍မီးဖိုဆုံလည်တွင်တင်ပါ။အစိအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍“Start”ကိုနှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်တက်တိုကြည်သံနှစ်ကြိမ်ကြားပါကတံခါးဖွင့်၍မွှေပြီး“Start”ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်သားနှင့်အခြားဟင်းခွက်အမွှေးအကြိုင်များထည့်၍မွှေပါ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

Vegetables
蔬菜

မိန်းနံပါတ်	မိန်း	အလေးချိန်						အကြံပြုထားသောထည့်စရာများ
၆	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	၁၀၀၀ဂရမ်	၂၀၀၀ဂရမ်	၃၀၀၀ဂရမ်	၄၀၀၀ဂရမ်	-	-	အဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အလိပ် နှင့်မိုက်ကရိုဝေ့ဖမ်းပန်းကန်ပြား
၇	အေးခဲနေသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	၁၂၀၀ဂရမ်	၂၅၀၀ဂရမ်	၅၀၀၀ဂရမ်	၇၀၀၀ဂရမ်	-	-	

အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းမိန့်များ

၆. ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုးကိုချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုသန့်စင်အောင်ဆေး၍မိုက်ကရိုငရပ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ထဲတွင်ထည့်၍ ဆီအနည်းငယ်ရောကာမွှေပါ။ပန်းကန်ကိုအဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အုပ်နှင့်အုပ်၍မီးဖိုချန်ပေါ်တွင်တင်ပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍“Start”ကိုနှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ် **တတိတိပြည်သံနံရံချက်**ကြားပါကတခါမျှဖွင့်၍မွှေပြီး“Start”ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်ဆားနှင့်အခြားဟင်းခွက်အမွှေးအကြိုင်များထည့်၍မွှေပါ။

၇. ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုးကိုချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုသန့်စင်အောင်ဆေး၍မိုက်ကရိုငရပ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ထဲတွင်ထည့်၍ ဆီအနည်းငယ်ရောကာမွှေပါ။ပန်းကန်ကိုအဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အုပ်နှင့်အုပ်၍မီးဖိုချန်ပေါ်တွင်တင်ပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍“Start”ကိုနှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ် **တတိတိပြည်သံနံရံချက်**ကြားပါကတခါမျှဖွင့်၍မွှေပြီး“Start”ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်ဆားနှင့်အခြားဟင်းခွက်အမွှေးအကြိုင်များထည့်၍မွှေပါ။

အာလူးများ

Potatoes
馬鈴薯

မိန့်နံပါတ်	မိန့်	အလေးချိန်						အကြံပြုထားသောထည့်စရာများ
၈	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	၂၅၀ဂရမ်	၃၇၀ဂရမ်	၅၀၀ဂရမ်	၉၀၀ဂရမ်	-	-	မိုက်ကရိုငရပ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြား
၉	အမြစ်ပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	၁၀၀ဂရမ်	၂၅၀ဂရမ်	၃၇၀ဂရမ်	၅၀၀ဂရမ်	-	-	အဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အလိပ် နှင့်မိုက်ကရိုငရပ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြား

၈. အာလူးမီးခွက်များ

အာလူးများကိုချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။အာလူးကိုတစ်လုံးချင်း ၅၀၀-၂၀၀ဂရမ်သုံးပါးအာလူးများကိုအဖုံးဖုံးချောင်သုံးစားဖြင့်ကြက်ခြေခတ်ခြင်းပါ။ပြင်ဆင်ထားသောအာလူးများကိုမိုက်ကရိုငရပ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ထဲတွင်ထည့်၍မီးဖိုချန်ပေါ်တွင်တင်ပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍“Start”ကိုနှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်**တတိတိပြည်သံနံရံချက်**ကြားပါကတခါမျှဖွင့်၍ပြောင်းပြန်လှန်ပြီး“Start”ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။**ပလတ်စတစ်အုပ်(သို့)အဖုံးကိုလှည့်ပါ။**

၉. အမြစ်ပါသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

အာလူး၊မုန့်လှေကဲ့သို့အမြစ်ပါသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။ထိုဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုအဖုံးဖုံးချောင်အောင်လုံး၍မိုက်ကရိုငရပ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ထဲတွင်ထည့်ပါ။ပျိုနူးညံ့စေလိုပါကရေထည့်ပါ။ပန်းကန်ကိုအဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အုပ်နှင့်အုပ်၍မီးဖိုချန်ပေါ်တွင်တင်ပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍“Start”ကိုနှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်**တတိတိပြည်သံနံရံချက်**ကြားပါကတခါမျှဖွင့်၍မွှေပြီး“Start”ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်ဆားနှင့်အခြားဟင်းခွက်အမွှေးအကြိုင်များထည့်၍မွှေပါ။

ငါး/အသား

Fish/Meat
魚/肉

မိန့်နံပါတ်	မိန့်	အလေးချိန်						အကြံပြုထားသောထည့်စရာများ
၁၀	ငါးပေါင်း	၁၀၀ဂရမ်	၂၀၀ဂရမ်	၃၀၀ဂရမ်	၄၀၀ဂရမ်	-	-	အဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အုပ်နှင့်
၁၁	ကြက်ပေါင်းတုံး	၁၀၀ဂရမ်	၂၀၀ဂရမ်	၃၀၀ဂရမ်	၄၀၀ဂရမ်	-	-	မိုက်ကရိုငရပ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြား
၁၂	သိုးသား / အမဲသား	၁၀၀ဂရမ်	၂၀၀ဂရမ်	၃၀၀ဂရမ်	၄၀၀ဂရမ်	-	-	

၁၇. ငါးပေါင်း

ငါးတစ်ကောင်လုံးနှင့်အရိုးထွင်ပြီးသားငါးများ(ငါးဇီအထူသည်၁စင်တီမီထက်မထူရပါ) ကိုချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။မိုက်ကရိုငရပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်သောငါးကိုရွေး၍မိုက်ကရိုငရပ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြားထဲတွင်ငါးအရေခွံပါသောအခြမ်းကိုအောက်တွင်ထား၍တစ်လွှာချင်းစီထည့်ပါ။အနံ့အရသာကောင်းမွန်စေရန်ထောပတ်ဟင်းခွက်အမွှေးအကြိုင်များအားပေးပေးရန်ငှက်ရည်ထည့်ပါ။အကျက်မလွန်စေရန်အရိုးထွင်ပြီးငါးများကိုအစွန်းချင်းထပ်ပါ။အကယ်၍ငါးတစ်ကောင်လုံးကိုဟင်းခွက်အမွှေးအကြိုင်များနှင့်စိမ်းတစ်ပါးပါကချက်ပြုတ်ချိန်တိုးမြှင့်ရန်လိုအပ်ပါသည်။အကျက်မလွန်စေရန်အလှူမီနီယမ်သတ္တုကြားအနည်းငယ်ဖြင့်ငါးတစ်ကောင်လုံး၏မျက်လုံးနှင့်အမြီးကိုကာပါ။ပန်းကန်ပြားကိုပလတ်စတစ်အုပ်(သို့)အခင်းကွပ်သောအဖုံးဖြင့်သေချာစွာဖုံး၍ပန်းကန်ကိုမီးဖိုချန်ပေါ်တွင်တင်ပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍“Start”ကိုနှိပ်ပါ။ငါးကောင်ကြီးများကိုချက်ပြုတ်ပြီးနောက်မစားသုံးမီ၃မိနစ်ထိကြာအောင်ထားပါ။

အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းမိန့်များ

(အသက်)

မြန်မာ

၁၁. ကြက်ပေါင်တုံး

ကြက်တောင်ပံများ၊ ကြက်ပေါင်များ၊ ကြက်ရင်ဖုံတစ်ဝက်အစရှိသည်ကြက်သားတုံးများချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။ ကြက်သားတုံးများကိုအပေါက်ဖောက်၍လှော်အပ်ပါကဟင်းအနှစ်များနှင့်အစိမ်းနှစ်ပါ။ ပြင်ဆင်ထားသောကြက်သားတုံးများကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြားပေါ်တွင်ထားပါ။ ပန်းကန်ကိုအဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အုပ်စီးနှင့်အုပ်၍မီးဖိုချန်လှောင်တွင်တင်ပါ။ အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍ “Start” ကိုနှိပ်ပါ။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်တစ်ကြိမ်သုံးနှစ်ချက်ကြားပါကတံခါးဖွင့်၍မျှော်ပြီး “Start” ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။

၁၂. သိုးသားနှင့်အမဲသားများ

အမဲသားများ၊ သိုးသားများကိုချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။ အသားများကိုညီညာညာတုံး၍ဟင်းအနှစ်နှင့်အစိမ်းနှစ်ပါ။ ပြင်ဆင်ထားသောအမဲသား၊ သိုးသားများကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ထဲတွင်ထည့်၍ပန်းကန်ကိုအဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အုပ်စီးဖြင့်အုပ်ပါ။ ပန်းကန်ကိုမီးဖိုချန်လှောင်တွင်တင်ပါ။ အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍ “Start” ကိုနှိပ်ပါ။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်တစ်ကြိမ်သုံးနှစ်ချက်ကြားပါကတံခါးဖွင့်၍မျှော်ပြီး “Start” ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။

ဆန်/ဆန်ပြုတ်

Rice/Congee
粥/粥

မိန့်နံပါတ်	မိန့်	အလေးချိန်						အကြံပြုထားသောထည့်စရာများ
၁၉	ဆန်	၁ခွက်	၁ခွက်ခွဲ	၂ခွက်	၂ခွက်ခွဲ	-	-	အဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အုပ်စီးနှင့်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်
၂၀	ဆန်ပြုတ်	၅၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀ဂရမ်	၁၅၀၀ဂရမ်	၂၀၀၀ဂရမ်	-	-	တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖုံးထားသောမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်

၁၃. ဆန်

ရိုးရိုးဆန်ချက်ပြုတ်ရာတွင်သင့်လျော်ပါသည်။ ဆန်ကိုသင့်လျော်သောအရွယ်အစားရှိသည့်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ထဲတွင်ဘုံပိုင်ရေနှင့်အတူထည့်ပါ။

ဆန်	၁ခွက်	၁ခွက်ခွဲ	၂ခွက်	၂ခွက်ခွဲ
ဘုံပိုင်ရေ	၃၀၀ မီလီလီတာ	၄၀၀မီလီလီတာ	၅၀၀ မီလီလီတာ	၆၀၀ မီလီလီတာ

ရေချပ်ပွက်စေရန်အငွေ့မြှန်ခြင်းအတွက်ရေအခွက်သည်အများဆုံးတစ်ဝက်ရှိရမည်။ ဆန်ထည့်ထားသောခွက်ကိုအဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အုပ်စီးဖိုခိုက်၍ခွက်ကိုမီးဖိုချန်လှောင်တွင်တင်ပါ။ အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍ “Start” ကိုနှိပ်ပါ။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်တစ်ကြိမ်သုံးနှစ်ချက်ကြားပါကတံခါးဖွင့်၍မျှော်ပြီး “Start” ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။ ဆန်ကိုချက်ပြုတ်ပြီးနောက်၅မိနစ်မှ၁၀မိနစ်ခန့်ထားပါ။

မှတ်ချက် : ဆန်တစ်ခွက် - ၁၅၀၀ဂရမ်

၁၄. ဆန်ပြုတ်

ဆန်ပြုတ်ချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။ ဆန်ကိုသင့်လျော်သောအရွယ်အစားရှိသည့်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ထဲတွင်ဘုံပိုင်ရေနှင့်အတူထည့်ပါ။

ဆန်	၅၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀ဂရမ်	၁၅၀၀ဂရမ်	၂၀၀၀ဂရမ်
ဘုံပိုင်ရေ	၃၀၀-၃၅၀ မီလီလီတာ	၅၀၀-၆၀၀မီလီလီတာ	၈၀၀-၈၅၀ မီလီလီတာ	၁၂၀၀-၁၂၅၀ မီလီလီတာ

ဆန်ကိုရေထဲတွင်၁၀မိနစ်ခန့်စိပ်ပါ။ ဆန်ပမာဏသည်ဆန်ထည့်ထားသောခွက်၏တစ်ဝက်မကျော်ရပါ။ ဆန်ထည့်ထားသောခွက်၏လေဝင်လေထွက်အပေါက်ကိုဖွင့်ထားပါ။ လေဝင်လေထွက်အပေါက်ရှိလျှင်(သို့)သေးငယ်ပါကရေချပ်ပွက်ခြင်းမရှိစေရန်ခွက်ကိုလုံခြုံစွာမိတ်ထားပါနှင့်။ ခွက်ကိုမီးဖိုချန်လှောင်တွင်တင်ထားပါ။ အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍ “Start” ကိုနှိပ်ပါ။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်တစ်ကြိမ်သုံးနှစ်ချက်ကြားပါကတံခါးဖွင့်၍မျှော်ပြီး “Start” ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။ ချက်ပြုတ်ပြီးပါက၅မိနစ်ခန့်ထား၍ဆန်ပြုတ်ကိုမြည်းစမ်းကြည့်နိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက် : အပူချိန်မြင့်ခြင်းကြောင့်ရေငွေ့မလောင်စေရန်ချက်ပြုတ်ပြီးချိန်တွင်အဖုံးကိုသေချာဖွင့်ပါ။

အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းမိန်းမများ

(အသက်)

စုပ်ပြုတ်/ခေါက်ဆွဲ

Soup/Noodle
粥/麵

ပြန်ပါ

မိန်းမပါတ	မိန်းမ	အလေးချိန်						အကြံပြုထားသောထည့်ဝေရာများ
		၁၅၀၀ဂရမ်	၂၅၀၀ဂရမ်	၃၅၀၀ဂရမ်	၅၀၀၀ဂရမ်	-	-	
၂၁	ပါစတာ	၁၅၀၀ဂရမ်	၂၅၀၀ဂရမ်	၃၅၀၀ဂရမ်	၅၀၀၀ဂရမ်	-	-	အဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အုပ်၊နှင့် မိုက်ကရိုဝေ့ဖမ်းထိခိုက်စေနိုင် သောပန်းကန်ပြား
၂၂	အသင့်စားခေါက်ဆွဲ	၁၅၀	၂၅၀	-	-	-	-	
၂၃	နှစ်ထပ်ပြုတ်စားသော အစားအစာများ	၄၅-၆၅	၁၅-၃၅	-	-	-	-	

၁၅. အီတလီခေါက်ဆွဲပြုတ်

စပါကတီခေါက်ဆွဲနှင့်ပြားခေါက်ဆွဲအပွားခေါက်ဆွဲပုံစံအမျိုးမျိုးများကိုချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။ အီတလီခေါက်ဆွဲခြောက်ကိုသင့်လျော်သောအရွယ်အစားရှိသည့်မိုက်ကရိုဝေ့ဖမ်းထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြားထဲသို့ရေခဲ(၅၀ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်)နှင့်အတူထည့်ပါ။အောက်ပါဇယားကိုကြည့်ပါ။

အီတလီခေါက်ဆွဲ အရေအတွက်	၁၅၀၀ဂရမ်	၂၅၀၀ဂရမ်	၃၅၀၀ဂရမ်	၅၀၀၀ဂရမ်
ရေခဲ	၉၀၀မီလီလီတာ	၁၂၀၀မီလီလီတာ	၁၄၀၀မီလီလီတာ	၁၈၀၀မီလီလီတာ
ပန်းကန်အရွယ်အစား	၃ လီတာ	၃.၅ လီတာ	၄ လီတာ	၄ လီတာ

အီတလီခေါက်ဆွဲများအချင်းချင်းကပ်ပသွားစေရန်မချက်ပြုတ်မီဆီနှင့်ဆားထည့်ပါ။ပလတ်စတစ်အုပ်(သို့)အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်သောအဖုံးနှင့်ပုံပါ။ပန်းကန်ကိုမီးဖိုအုံအလည်တည့်တည့်တွင်ထားပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍“Start”ကိုနှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်တက်တီမြင်သံနှစ်ချက်ကြားပါကမီးဖိုတံခါးကိုဖွင့်၍ငြှေပါ။ထို့နောက်အဖုံးကိုဖွင့်၍ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန်“Start”ကိုနှိပ်ပါ။လုံအပ်လျှင်ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်အီတလီခေါက်ဆွဲကို၅မိနစ်(သို့)၁၀မိနစ်အအေးခံပြီးနောက်အရည်စစ်ပါ။

၁၆. အသင့်စားခေါက်ဆွဲ

အသင့်စားခေါက်ဆွဲများကိုချက်ပြုတ်ရာတွင်သင့်လျော်သည်။အသင့်စားခေါက်ဆွဲနှင့်ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကိုသင့်လျော်သောအရွယ်အစားရှိသည့်မိုက်ကရိုဝေ့ဖမ်းထိခိုက်စေနိုင်သောအိုးစောက်ထဲသို့ဘိုင်းရေနှင့်အတူထည့်ပါ။အောက်ပါဇယားကိုစစ်ပါ။

အသင့်စားခေါက်ဆွဲ	၁၅၀ (၈၀၀ဂရမ်)	၂၅၀ (၁၆၀ဂရမ်)
ဘိုင်းရေ	၄၅၀မီလီလီတာ	၈၀၀မီလီလီတာ

ရေမဆွပ်ကဲစေရန်အငွေ့ပြန်ခြင်းအတွက်ရေအနက်သည်အနည်းဆုံးတစ်ဝက်ရှိရမည်။ခေါက်ဆွဲထည့်ထားသောခွက်ကိုအဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အုပ်၊နှင့်ပိတ်၍ခွက်ကိုမီးဖိုဆုံလည်တည့်တည့်တွင်ထားပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍“Start”ကိုနှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်တက်တီမြင်သံနှစ်ချက်ကြားပါကမီးဖိုတံခါးဖွင့်၍ငြှေပြီး“Start”ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။

၁၇. နှစ်ထပ်ပြုတ်သောအစားအစာများ

မီးအေးအေးနှင့်တည်ထားရသည့်(သို့)နှစ်ထပ်ပြုတ်ရသည့်အခါတွင်လိုသောရိုးရာဟင်းချိုများ၊ဆေးဖက်ဝင်ဟင်းချိုများ၊ငှက်သိုက်စွပ်ပြုတ်များကိုချက်ပြုတ်ရာတွင်သင့်လျော်သည်။ကြန့်နုညှစ်လမ်းသည်အစားအစာများကိုပျက်စီးသည့်အနည်းဆုံးအထူးအတိုင်းရှိစေပါသည်။အစားအစာ၏ရနံ့မွှေးပျံ့မှုကိုလည်းဆွဲယူထိန်းထားနိုင်ပါသည်။ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးနှင့်ရေကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဖမ်းထိခိုက်စေနိုင်၍အပူခံသောအိုးစောက်ပန်းကန်ပြားတွင်ထည့်ပါ။အောက်ပါဇယားကိုကြည့်ပါ။

စားဖွယ်	၄၅-၆၅	၁၅-၃၅
အသား	၅၀၀ဂရမ်	၂၅၀ဂရမ်
ဘိုင်းရေ	၁၃၀၀မီလီလီတာ	၆၅၀မီလီလီတာ

ရေမဆွပ်ကဲစေရန်အငွေ့ပြန်ခြင်းအတွက်ရေအနက်သည်အများဆုံးတစ်ဝက်ရှိရမည်။ဆန်ထည့်ထားသောခွက်ကိုအဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အုပ်၊နှင့်ပိတ်၍ခွက်ကိုမီးဖိုဆုံလည်တည့်တည့်တွင်ထားပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍“Start”ကိုနှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်တက်တီမြင်သံနှစ်ချက်ကြားပါကမီးဖိုတံခါးဖွင့်၍ငြှေပြီး“Start”ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။

အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းမိန့်များ

(အသက်)

အချို့ပုံ

Desserts III

မိန့်နံပါတ်	မိန့်	အလေးချိန်						အကြံပြုထားသောထည့်စရာများ
၁၀	သစ်သီးများ	၁၅၀ဂရမ်	၂၅၀ဂရမ်	၅၀၀ဂရမ်	၇၀၀ဂရမ်	-	-	မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထီခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြား
၁၉	ပူတင်းများ	၂ ပွဲ	၄ ပွဲ	-	-	-	-	

၁၀. အသီးများ

အသီးများကိုပြုတ်ချက်ချက်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။ပန်းသီးများ၊အစေ့ပါသောအသီးများ၊သစ်တော်သီးများ၊သဖန်းသီးများ၊နွားနတ်သီး၊ကံစီသီးများ၊ဘယ်ရီသီးများကဲ့သို့အသီးများကိုချက်ပြုတ်နိုင်ပါသည်။အသီးများကိုအရွယ်အစားတူညီသောအတုံးများဖြစ်အောင်လှီးပြုတ်ပါ။မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထီခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြားထဲတွင်ထည့်ပါ။လိုအပ်သည့်အရေအတွက်ပမာဏကိုအောက်ပါဇယားတွင်ကြည့်ပါ။

အသီးများ	၁၅၀ဂရမ်	၂၅၀ဂရမ်	၅၀၀ဂရမ်	၇၀၀ဂရမ်
ဇရ	၇၅မီလီလီတာ	၁၂၅မီလီလီတာ	၂၅၀မီလီလီတာ	၃၅၀မီလီလီတာ
သကြား	ခွက်၅ပုံ၁ပုံ	ခွက်၄ပုံ၁ပုံ	ခွက်တစ်ဝက်	ခွက်၄ပုံ၁ပုံ

သကြားအရည်ပျော်စေရန်မွှေပါ။လိုအပ်ပါကဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များထည့်ပါ။ပန်းကန်ကိုမီးဖိုချန်ပေါ်တွင်တည်တွင်ထားပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍“Start”ကိုနှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်တတိယမြည့်သံနှစ်ချက်ကြားပါကမိတ်ခါးကိုဖွင့်၍မွှေပြီး“Start”ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။

၁၀. လတ်စတစ်အပါး(သို့)အပူကိုအသုံးပြုပါနှင့်။

၁၉. ပူတင်းများ

ပူတင်းပေါင်းများကိုချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။အသီးနှင့်လုပ်ထားသောပူတင်းများအတွက်မသင့်လျော်ပါ။အရေအတွက်ပမာဏများကိုအောက်ပါဇယားတွင်ကြည့်ပါ။

	၂ ပွဲ	၄ ပွဲ
ကိတ်မုန့်ပြုလုပ်သည့်ဂျုံ	ခွက်တစ်ဝက်	၁ခွက်
ကိုကိုမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ဝက်	လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ဝက်
သကြားအမှုန့်	ခွက်၏ခြောက်ပုံတစ်ပုံ	ခွက်၏သုံးပုံတစ်ပုံ
နွားနို့	ခွက်၏ရပ်ပုံသုံးပုံ	ခွက်၏လေးပုံသုံးပုံ
သစ်ခွအနံ့ရှိသောအမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ဝက်	လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ဝက်
ချောကလက်	၂၅၀ဂရမ်	၅၀၀ဂရမ်
ထောပတ်	၅၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀ဂရမ်
သကြားညို	ခွက်၏ရပ်ပုံသုံးပုံ	ခွက်၏လေးပုံသုံးပုံ
ကိုကိုမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ဝက်	လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ဝက်
ဇရ	ခွက်၏ခြောက်ပုံတစ်ပုံ	ခွက်၏သုံးပုံတစ်ပုံ

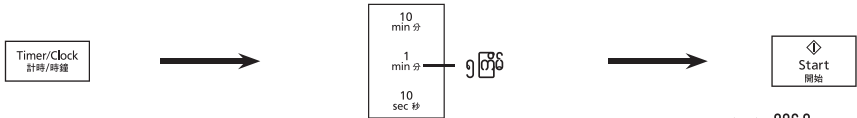
ဂျုံမှုန့်နှင့် ကိုကိုမှုန့်ကိုပန်းကန်လုံးထဲတွင်ထည့်ပါ။သကြားနွားနို့နှင့်သစ်ခွအနံ့ရှိသောအမှုန့်ကိုပေါင်းထည့်ပါ။သေချာစွာရောမွှေ၍ပယ်ထားပါ။ချောကလက်နှင့်ထောပတ်ကိုသီးခြားမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထီခိုက်စေနိုင်သောခွက်ထဲတွင်အရည်ပျော်အောင်လုပ်၍ပူနေစဉ်ရောမွှေထားသောအမှုန့်များထဲသို့လောင်းထည့်ပါ။သေချာစွာရောမွှေပါ။သကြားညို၊ကိုကိုမှုန့်နှင့်ဇရကိုခွက်ထဲတွင်ပေါင်းထည့်ပါ။အရာအားလုံးကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထီခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြား၏အောက်ခြေထိပြန်ထည့်ပါ။ပန်းကန်ကိုမီးဖိုချန်ပေါ်တွင်တည်တွင်ထားပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍“Start”ကိုနှိပ်ပါ။လတ်စတစ်အပါး(သို့)အပူကိုအသုံးပြုပါနှင့်။

တိုင်မာကိုချိန်ညှိခြင်း

(မီးဖိုချောင်သုံးတိုင်မာ၊ရပ်ချိန်တိုင်မာ၊နောက်ကျခြင်းတိုင်မာ)

ဤဖန်ရှင်သည်မီးဖိုချောင်သုံးတိုင်မာအဖြစ်မီးဖိုကိစိမံရာတွင်အသုံးဝင်သည်။ချက်ပြုတ်ပြီးသည့်နောက်သို့နောက်ကျ၍စတင်ရာတွင်ရပ်ချိန်တိုင်မာကိစိမံရာတွင်လည်းသုံးသည်။

မီးဖိုချောင်သုံးတိုင်မာအဖြစ်အသုံးပြုပုံ : ဥပမာ : ဂွမ်းနစ်ဆုတ်ကုပ်

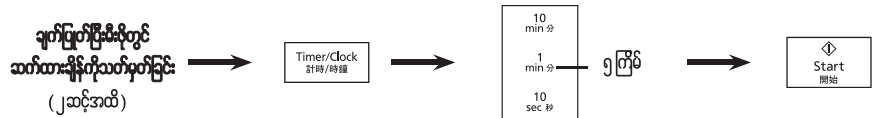


၁.(၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ

၂.(၅) ချက်နှိပ်ပါ။
သတ်မှတ်လိုသောအချိန်ရွေးပါ။
(ဥပမာ ၅၀ စက္ကန့်အထိ)

၃. start ကိုနှိပ်ပါ။
ချက်ပြုတ်ချိန်သည်ပုံစက်မျက်နှာအဖြစ်
တွင်ပေါ်လာ၍အချိန်ကုန်စတင်ရေတွက်မည်။

ချက်ပြုတ်ပြီးမီးဖိုတွင်ဆက်ထားချိန်တိုင်သတ်မှတ်ခြင်း : ဥပမာ : ချက်ပြုတ်ပြီးဂွမ်းနစ်

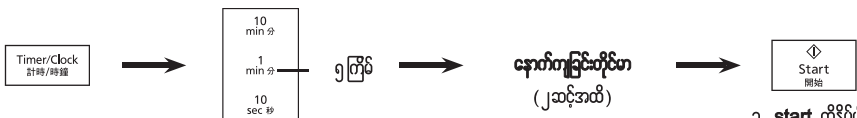


၁.(၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ

၂.(၅) ချက်နှိပ်ပါ။
သတ်မှတ်လိုသောအချိန်ရွေးပါ။
(ဥပမာ ၅၀ စက္ကန့်အထိ)

၃. start ကိုနှိပ်ပါ။
ချက်ပြုတ်ချိန်စတင်သည်။
ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်မီးဖိုကိုအသုံးမပြုဘဲ
ဆက်ထားချိန်စတင်ရေတွက်မည်။

နောက်ကျခြင်းတိုင်မာ : ဥပမာ : ဂွမ်းနစ်ချက်ပြုတ်ပြီးချက်ပြုတ်ခြင်း



၁.(၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ

၂.(၅) ချက်နှိပ်ပါ။
သတ်မှတ်လိုသောအချိန်ရွေးပါ။
(ဥပမာ ၅၀ စက္ကန့်အထိ)

၃. start ကိုနှိပ်ပါ။
နောက်ကျချိန်စတင်ရေတွက်ပါမည်။
နောက်ကျချိန်ပြီးသည့်နောက်
ချက်ပြုတ်ချိန်စတင်ပါမည်။

မှတ်ချက် :

၁.Standing time/Delay start (သို့)Kitchen timerကိုသတ်မှတ်ထားစဉ်မီးဖိုတံခါးဖွင့်ပါကပုံစက်မျက်နှာပြင်တွင်ပေါ်ပြထားသောအချိန်သည် ဆက်၍ရေတွက်သွားလိမ့်မည်။

၂.အလိုအလျောက်ထိန်းချုပ်မှုမတိုင်ခင်တွင်နောက်ကျချိန်နှင့်ရပ်ချိန်သတ်မှတ်၍မရင်းသည်အားခံနေသောအားမှရေခဲကိုအရည်ပျော်စေခြင်း(သို့)ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုမီ အစားအစာများ၏အပူချိန်ကိုမမြင်တက်စေရန်ဖြစ်သည်။စတင်အပူချိန်ပြောင်းသည်တိုကျသောရလဒ်များဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

၃.Standing Time(သို့)Delay startမရှိရင်ကိုအသုံးပြုသောအခါ၎င်းတွင်မီးပြင်းအားအဆင့်၂ဆင့်ရှိသည်။

ဆားပစ်စင်တာကိုအကူအညီမတောင်းမီ

မြန်မာ

ဤအချက်အားလုံးသည်ပုံမှန်အခြေအနေသာဖြစ်သည်။	
တီဗွီကိုမီးဖို၏ရေဒီယိုလှိုင်းများကဝင်ရောက်နေသဖြင့်ယှက်သည်။	မိုက်ကရိုဝေ့စိုက်ခြင်းချက်ပြုတ်သောအခါအချို့သောရေဒီယိုဇာလီများတွင်အနှောင့်အယှက်လှိုင်းများဝင်ရောက်နေသဖြင့်ယှက်နိုင်သည်။ဤဝင်ရောက်မှုအနှောင့်အယှက်လှိုင်းများသည်ပွေလက်စာဆံပင်အခြောက်ခံစက်စသည့်ပစ္စည်းများကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောအနှောင့်အယှက်ဖြစ်မှုများနှင့်ဆင်တူသည်။ဤသို့ဖြစ်ခြင်းသည်သင်၏မီးဖိုတွင်ပြဿနာတစ်ခုရှိခြင်းမဟုတ်ပါ။
မီးဖိုတံခါးတွင်ရေငွေ့များများဟုတ်ခြင်းနှင့်လေဝင်လေထွက်ပေါက်မှလေပူများဟုတ်ခြင်း	ချက်ပြုတ်နေစဉ်အစားအစာမှရေငွေ့ငွေ့နှင့်ပူငွေ့သောလေများကိုထုတ်ပေးသည်။ရေငွေ့နှင့်ပူငွေ့သောလေများကိုမီးဖိုထဲတွင်ပုံနှိပ်စေခြင်းဖြင့်ပယ်ထုတ်သည်။သို့သော်အချို့သောရေငွေ့ငွေ့များသည်မီးဖိုတံခါးကြောင့်အေးသောမျက်နှာပြင်တွင်ရေငွေ့ငွေ့သွားနိုင်သည်။ဤဖြစ်စဉ်မှာပုံမှန်သာဖြစ်သည်။မီးဖို၏အပူချိန်အေးသွားသောအခါရေငွေ့များပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မည်။
ကျွန်တော်မိုက်ကရိုဝေ့ထဲတွင်အစားအစာမရှိဘဲမတော်တဆမောင်းနှင်မိတယ်	မီးဖိုထဲတွင်အစားအစာမရှိဘဲလည်ပတ်ခြင်းသည်ဝဏ္ဏကအချိန်အတွက်မီးဖိုကိုမပျက်စီးစေနိုင်ပါ။သို့သော်ဤအရာကိုပြုလုပ်ရန်အကြံမပြုပါ။

ပြဿနာ	ဖြစ်နိုင်သည့်အကြောင်းအရင်း	ကုစားနည်း
မီးဖိုကိုပါဝါဖွင့်ရမည့်ရ	မီးဖို၏ပါဝါပလတ်ကိုသေချာစွာတပ်ထားလျှင်	ပလတ်ပေါက်မှပလတ်ကိုပြုတ်ပါ။ ဝဝစက္ကန့်စောင့်ပြီးမှပလတ်ကိုပလတ်ခုံထဲပြန်ထည့်ပါ။
	ဆားကွန်ဘိုက်တာ(သို့)မျှစ်ဖြစ်နေလျှင်(သို့)ပေါက်နေလျှင်	သက်ဆိုင်ရာဆားစစ်စင်တာသို့ဆက်သွယ်ပါ။
	ပလတ်ပေါက်တွင်ပြဿနာတစ်ခုခုရှိနေလျှင်	အခြားသောစက်တစ်ခုခု၏ပလတ်ကိုထိပ်ပလတ်ပေါက်ထဲထည့်၍ကောင်းမကောင်းစစ်ဆေးပါ။
မီးသည်ချက်ပြုတ်ခြင်းမစတင်နိုင်ပါ။	တံခါးကိုထိထိမိမိပိတ်ထားလျှင်	တံခါးကိုသေချာစွာပိတ်ပါ။
	ပရိုဂရမ်သွယ်ပြီးသောအခါ Start ခလုတ်ကို မနှိပ်ထားပါနှင့်။	Start ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။
	အခြားပရိုဂရမ်တစ်ခုခုမီးဖိုထဲသို့ထည့်သွင်းသည်။	Stop/Reset ခလုတ်ကိုနှိပ်၍ယခင်သတ်မှတ်ထားသောပရိုဂရမ်ကိုဖျက်သိမ်းနှင့်ပရိုဂရမ်ထပ်ဆင်းနိုင်သည်။
	ပရိုဂရမ်ကိုမှန်ကန်စွာထည့်သွင်းထားပါ။	အသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းပရိုဂရမ်တွင်ပါ။
	Stop/Reset ခလုတ်ကိုမတော်တဆနှိပ်မိခဲ့သည်။	ပရိုဂရမ်ထပ်သွင်းပါ။
" ↻ " သည်ပုံစံမျက်နှာပြင်၌ပေါ်နေသည်။	ကလေးလံမြို့ရေစနစ်ကို Start ခလုတ်ကိုခုံချက်နှိပ်၍ ဖွင့်ထားသည်။	Stop/Reset ခလုတ်ကိုခုံချက်နှိပ်၍သော့သတ်ကို ပယ်ရှားပါ။
"H00", "H97" (သို့) "H98" ပုံစံ မျက်နှာပြင်တွင်ပေါ်လာသည်။	ဤသင်္ကေတများသည်မိုက်ကရိုဝေ့စိုက်ခြင်းစာတိ ထုတ်လွှတ်မှုတွင်ပြဿနာရှိနေကြောင်းဖော်ပြနေသည်။	သက်ဆိုင်ရာဆားစစ်စင်တာသို့ဆက်သွယ်ပါ။

မီးဖိုတွင်ပြဿနာတစ်ခုခုတစ်ခုခုရှိနေသည်ကိုတွေ့ရှိပါကတရားဝင်ဖွင့်လှစ်ထားသောဆားစစ်စင်တာသို့ဆက်သွယ်ပါ။

မိုက်ကရိုသေ့ဖီးဖိုကိုဂျပ်ပါ

မြန်မာ

၁. မီးဖိုသည်ပုံမှန်သန့်ရှင်းရမည်ဖြစ်ပြီးအစားအစာအကြွင်းအကျန်များမရှိရပါ။
၂. မီးဖိုအထွက်ကိုသန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။မီးဖိုခံရုံတွင်အစားအသောက်မိတ်ခြင်း(သို့) အရည်များမိတ်ကျနေလျှင်ရေဖိုအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။မီးဖိုညစ်ပတ်နေလျှင်မပြင်းလွန်းမပျော့လွန်းသောဆပ်ပြာမှုန့်ကိုသုံး၍သန့်ရှင်းပါ။အားပြင်းသောဆပ်ပြာမှုန့် (သို့) ပွန်းစားနှင့်သောပစ္စည်းများကိုသုံး၍သန့်ရှင်းရန်မထောက်ခံထားပါ။
၃. မီးဖို၏အပြင်မျက်နှာပြင်ကိုရေဖိုအဝတ်ဖြင့်သန့်ရှင်းသင့်သည်။မီးဖိုအတွင်းရှိအလုပ်လုပ်သောအစိတ်အပိုင်းများကိုမပျက်စီးစေရန်ရေများလေဝင်လေထွက်ပေါက်မှတစ်ဆင့်မီးဖိုအတွင်းသို့ဝင်မလာစေရန်သတိပြုပါ။
၄. ထိန်းချုပ်နိုင်သောမျက်နှာပြင်ကိုရေဖိုရုံပါစေနှင့်၊ပျော့ပျောင်းသောရေညစ်ဝတ်ဖြင့်သန့်ရှင်းပါ။ထိန်းချုပ်နိုင်မှုမျက်နှာပြင်ကိုဆပ်ပြာမှုန့်၊ပွန်းစားနှင့်သော(သို့)ရေမှုန့်ဖြင့်၍သန့်ရှင်းရေးစုများကိုသုံး၍သန့်ရှင်းခြင်းမပြုပါနှင့်။ထိန်းချုပ်မှုမျက်နှာပြင်ကိုသန့်ရှင်းရာတွင်မတော်တဆမီးဖိုကိုပွင့်မိခြင်းဖြစ်စေရန်မီးဖိုတံခါးကိုပွင့်ထားပါ။သန့်ရှင်းပြီးပါက stop/reset ကိုနှိပ်၍ပုံစံမျက်နှာပြင်ကိုရှင်းလင်းမှုပြုပါ။
၅. မီးဖိုအတွင်းထဲ(သို့)တံခါး၏အပြင်ဘက်ပတ်လည်တွင်ရေခွေးငွေ့များသီးနေပါက ပျော့ပျောင်းသောအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာစက်ချို့ယွင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။
၆. ဖန်ပန်းကိုအခါအားလျော်စွာဖယ်၍သန့်ရှင်းဖို့လိုအပ်ပါသည်။ဖန်ပန်းကိုဆပ်ပြာရေခွေး(သို့)ပန်းကန်ဆေးစက်ထဲထည့်ဆေးပါ။

၇. မီးဖိုသုံလည်ကိုကြေးချွတ်ဆေးနှင့်ဆေးချပြီးအခြောက်ခံ၍သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။
၈. မီးဖိုအတွင်းရှိမီးကိုလဲလှယ်ရန်လိုအပ်ပါက နံ့စပ်ရာအရောင်းကိုယ်စားလှယ်ဆိုင်သို့ဆက်သွယ်၍အကူအညီတောင်းခံပါ။
၉. မီးဖိုကိုသန့်ရှင်းအောင်မထားပါကမီးဖိုမျက်နှာပြင်ပျက်စီး၍ကိရိယာသက်တမ်းကိုထိခိုက်စေပြီးအန္တရာယ်များသောအခြေအနေမျိုးရောက်နိုင်ပါသည်သို့ဆက်သွယ်၍အကူအညီတောင်းခံပါ။
၁၀. မီးဖိုတံခါးအပြင်ဘက်အတွင်း(သို့)တစ်လျှောက်တွင်ရေခွေးငွေ့များရှိနေပါက အဝတ်ပါးဖြင့်သုတ်ပါ။မိုက်ကရိုသေ့ဖီးဖိုသည်အစိုထိုင်းမှုများသောအခြေအနေတွေ့ရှိနေပြီးယူနစ်ချွတ်ယွင်းခြင်း၊မိုက်ကရိုသေ့ဖီးဖိုခြင်းမရှိသည့်အခါမျိုးတွင်ဖြစ်တက်ပါသည်။
၁၁. မာကျောကြမ်းတမ်းသောသန့်ရှင်းရေးကိရိယာများ(သို့)ချွန်ထက်သောသတ္တုချပ်များကိုတံခါးမှန်များကိုသန့်စင်ရန်မသုံးပါနှင့်။ထိုအရာများသည်ပုံမှန်မျက်နှာပြင်ကိုခြစ်မိ၍ပန်းကန်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

နည်းပညာဆိုင်ရာအသေးစိတ်အချက်အလက်များ

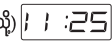
မိုက်ကရိုသေ့ဖီးလျှပ်စစ်ပမာဏ	၂၂၀ ဗို့ ၅၀ ဟတ်စ်	၂၂၀-၂၄၀ ဗို့ ၅၀ ဟတ်စ်
မိုက်ကရိုသေ့ဖီးလျှပ်စစ်သုံးဆွဲမှုပမာဏ	၄.၀ အမ်ပီယာ ၈၅၀ ဝပ်	၃.၇ အမ်ပီယာ ၈၅၀ ဝပ်
မိုက်ကရိုသေ့ဖီးချွတ်ပြုတ်ခြင်းပမာဏ	၁၀၀၀ ဝပ်	
အပြင်ဘက်အတိုင်းအတာ (အလျား×အနံ×အမြင့်)	၅၂၉ × ၃၂၆ × ၄၂၂ မီလီမီတာ	
မီးဖိုအတိုင်းအတာ (အလျား×အနံ×အမြင့်)	၃၅၄ × ၂၃၀ × ၃၃၀ မီလီမီတာ	
မီးဖို၏ထုထည်	၂၇ လီတာ	
အသုံးပြုမှုကြိမ်နှုန်း	၂၄၅၀ ငွေ့ဝက်/ဟတ်စ်	
အလေးချိန်	၅၅၆ များ ၁၁.၈ ကီလိုဂရမ်	

* IEC စမ်းသပ်သည့်လုပ်ထုံးလုပ်နည်း

အသေးစိတ်အချက်အလက်များသည် သီးသန့်ဖော်ပြခြင်းမရှိဘဲပြောင်းလဲနိုင်သည်။ဗို့အားလိုအပ်ချက်၊ထုတ်လုပ်သည့်လ၊နိုင်ငံနှင့်စက်၏အမှတ်များကိုမိုက်ကရိုသေ့ဖီးဖို၏အစိတ်အပိုင်းအကြောင်းဖော်ပြထားသောပလပ်ပြားပေါ်တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

အမြန်လမ်းညွှန်

မြန်မာ

ဖန်ရှင်	အသုံးပြုပုံ		
အချိန်ချိန်ညှိရန် (ဖန်စာမျက်နှာ၉)	 →  → 		
	အချိန်ထည့်ပါ။ (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။		
ကလေးငယ်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ခလုတ်ကိုချိန်ညှိရန်/ဝယ်ဖျက်ရန် (ဖန်စာမျက်နှာ၉)	 → 	ချိန်ညှိရန် :  →  (သို့) 	သရုပ်ဖော် (၂) ကြိမ်နှိပ်ပါ။
ပိတ်ပါနှင့်အချိန်ညှိ၍ နွေးခြင်းအရည် ဖျော်ခြင်းနှင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းများပြုလုပ်ပုံ (ဖန်စာမျက်နှာ၁၀)	 →  → 		
	လိုအပ်သောအပူကိုရွေးချယ်ပါ။ ချက်ပြုတ်ချိန်ကိုချိန်ညှိပါ။ (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။		
အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်းစနစ်ကိုသုံးပြုရန် (ဖန်စာမျက်နှာ၁၁)	 →  or  → 		
	(၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။ အစားအစာအလေးချိန်ရွေးပါ။ (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။		
အလိုအလျောက်ပြန်နွေးခြင်းခလုတ်ကို နှိပ်၍ပြန်နွေးပုံ (ဖန်စာမျက်နှာ၁၄)	 →  or  → 		
	(၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။ အစားအစာအလေးချိန်ရွေးပါ။ (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။		
အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ပုံကို သုံး၍ချက်ပြုတ်ပုံ (ဖန်စာမျက်နှာ၁၅)	 →  → 		
	သတ်မှတ်လိုသောမီးနှုန်း ပါတ်ကိုရွေးပါ။ အလေးချိန်ရွေးပါ။ (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။		
မီးဖိုချောင်သုံးတိုင်မာများကို အသုံးပြုပုံ (ဖန်စာမျက်နှာ၂၀)	 →  → 		
	(၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။ မီးဖိုချောင်သုံးအချိန်ကိုချိန်ညှိပါ။ (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။		
ဆက်ထားချိန်ကိုချိန်ညှိပုံ (ဖန်စာမျက်နှာ၂၀)	 →  →  → 		
	(၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။ ချက်ပြုတ်ပြီးမီးဖိုတွင် ဆက်ထားချိန်ကိုသတ်မှတ်ခြင်း (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။ ဆက်ထားချိန်ကိုချိန်ညှိပါ။ (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။		
နောက်ကျဉ်းစာင်ချိန်ကို ချိန်ညှိရန် (ဖန်စာမျက်နှာ၂၀)	 →  → 		
	(၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။ နောက်ကျဉ်းစာင်ချိန်ညှိပါ။ (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။		

Panasonic Appliances Microwave Oven
(Shanghai) Co., Ltd.

888, 898 Long Dong Road, Pu Dong, Shanghai, 201203, China