

အသုံးပြုမှု ညွှန်ကြားချက်များ

မိသားစုအိမ်တွင်းသုံးသာ

အီလက်ထရောနစ် ထမင်းပေါင်းအိုး

မိုဒယ်နံပါတ်။ 1.8 L SR-DM184



សម្រាប់គាសាខ្មែរ សូមមើលទៅទំព័រទី 19 - ក្របខាងក្រោយ។

ဤ Panasonic ထုတ်ကုန်ကို ဝယ်ယူသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

- ဤစက်ပစ္စည်းကို အိမ်သုံးနှင့် အလားတူနေရာများတွင် အသုံးပြုရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။
- ဤထုတ်ကုန်ကို ဘေးကင်းစွာနှင့် သင့်လျော်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် ဤအသုံးပြုမှု ညွှန်ကြားချက်များကို ဂရုတစိုက်ဖတ်ပါ။
- အသုံးမပြုမီ "လိုခြံရေး ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ" (စာမျက်နှာ 2 - 3) ကို ဖတ်ဖြစ်အောင်ဖတ်ပါ။
- ဝယ်ယူသည့် ရက်စွဲနှင့် အရောင်းကိုယ်စားလှယ်အမည် ကဲ့သို့သော အချက်အလက်များကို အာမခံကတ်တွင် ဖော်ပြထားမထား သေချာစစ်ပါ။
- အသုံးပြုမှု ညွှန်ကြားချက်များနှင့်အတူ အာမခံကတ်ကို သိမ်းဆည်းပါ။

နောင်တွင်အသုံးပြုရန် သိမ်းထားပါ။

အာမခံ သီးခြားပူးတွဲပါရှိသည်။

မာတိကာ

လိုခြံရေး ကြိုတင်သတိပေးချက်များ.....	2 - 3
အသုံးပြုနည်း လမ်းညွှန်ချက်များ.....	4
အစိတ်အပိုင်းများ ရှင်းလင်းချက်	
• ပင်မကိုယ်ထည်.....	5
• ကွန်ထရိုးပန်နယ်.....	5

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

• ဆန်ဆေးခြင်းနှင့် ရေထည့်ခြင်း.....	6
• ဖန်ရှင်ရွေးချယ်ခြင်း/ အရသာရှိရှိ ထမင်းချက်ပြုတ်နည်းများ.....	7
• ချက်ပြုတ်ချိန် သတ်မှတ်ခြင်း/ နာရီချိန်ခြင်း.....	8
မိနူးဖန်ရှင်များ	
• ထမင်းချက်မယ်/နွေးထားမယ်/အပူထပ်ပေးမယ်.....	9
• ယာဂုနှင့် အခြားဟင်းလျာများ/အချိန်မှတ်တိုင်မာ.....	10
သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် စက်ထိန်းသိမ်းရေး.....	11
ပြုလုပ်နည်းအညွှန်း.....	13

ပြစ်ချက်ရှာဖွေခြင်း.....	15
အမှားကွဒ်များဖော်ပြချက်.....	16
အသေးစိတ် အချက်အလက်များ.....	17

အသုံးမပြုမီ

အသုံးပြုပုံ

ပြစ်ချက်ရှာဖွေခြင်း

လုံခြုံရေး ကြိုတင်သတိပေးချက်များ

အောက်ပါသတိပေးချက်များကို သေချာစောင့်ကြည့် စစ်ဆေးပါ။

မိမိကိုယ်ကိုထိခိုက်မှု၊ အခြားသူများအား ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေမှုနှင့် ပစ္စည်းပျက်စီးမှုတို့ကို ကာကွယ်ရန် အောက်ပါ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရမည်ဖြစ်သည်။
 ■ အောက်ဖော်ပြပါ သင်္ကေတများသည် နားလည်လုပ်ဆောင်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပျက်စီးမှု သို့မဟုတ် အန္တရာယ်အဆင့်ကို ပြသသည်။

 **သတိ-** သေဆုံးခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော ဒဏ်ရာများ ဖြစ်စေနိုင်သည့် အလားအလာရှိသော အန္တရာယ်ကို ညွှန်ပြသည်။

 **သတိပေးခြင်း** ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း သို့မဟုတ် ပစ္စည်းထိခိုက်ပျက်စီး ဆုံးရှုံးမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အလားအလာရှိသော အန္တရာယ်ကို ညွှန်ပြသည်။

■ သင်္ကေတများကို အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်းနှင့် အဓိပ္ပါယ်ဖော်ပြချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

 ဤသင်္ကေတသည် တားမြစ်ထားသော လုပ်ဆောင်ချက်ကို ညွှန်ပြသည်။

 ဤသင်္ကေတသည် လိုက်နာရမည့် လုပ်ဆောင်ချက်ကို ညွှန်ပြသည်။

သတိ

■ ပါဝါဆပ်ပလိုင်စ် · ပါဝါကြိုး · ပါဝါပလပ်

 ● ပါဝါကြိုး သို့မဟုတ် ပါဝါပလပ်ပေါက် ပျက်စီးသွားပါက သို့မဟုတ် ပါဝါပလပ်သည် ပါဝါပလပ်ပေါက်နှင့် ချိတ်ဆက်မှု ရှောင်နေလျော့နေပါက စက်ပစ္စည်းကို မသုံးပါနှင့်။ (လျှပ်စစ်ရှောင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဝါယာရှောင်ကြောင့် မီးလောင်ကျွမ်းခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန်။)

→ ပါဝါကြိုးပျက်စီးပါက၊ ပါဝါထုတ်လုပ်သူ သို့မဟုတ် ဆားဗစ်အေးဂျင့်ထံမှ ရရှိနိုင်သော အထူးကြိုး သို့မဟုတ် တပ်ဆင်မှုဖြင့် အစားထိုးရပါမည်။

● ပါဝါကြိုး သို့မဟုတ် ပါဝါပလပ်ကို မထိခိုက်စေပါနှင့်။

- အောက်ပါလုပ်ဆောင်ချက်များကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် တားမြစ်ထားသည်- အပူချိန်မြင့်မားသော မျက်နှာပြင်များ သို့မဟုတ် အပူပေးစက် အစိတ်အပိုင်းများ အား ပျက်စီးစေခြင်း၊ သုံးခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်း၊ အနီးကပ်ခြင်း၊ အတင်းအကျပ် ကျွေးညှက်ခြင်း၊ လိမ်ခြင်း၊ ဆွဲခြင်း၊ ချွန်ထက်သော ထောင့်နေရာများပေါ် ချိတ်ခြင်း/ ဆွဲတင်ခြင်း၊ လေးလံသော အရာဝတ္ထုများ စီတင်ခြင်း၊ ခွေခေါက်ထုံးဖွဲ့ ချည်နှောင်ခြင်း၊ ကြားညပ်ခြင်း၊ ပါဝါကြိုးကို ဆွဲချွေခြင်း။ (ဝါယာကြိုးနှင့် ပါဝါပလပ်များ ပျက်စီးခြင်းကြောင့် လျှပ်စစ်ရှောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝါယာရှောင်ကြောင့် မီးလောင်မှုကို ရှောင်ရှားရန်။)

● စိုစွတ်သောလက်များဖြင့် ပါဝါပလပ်ကို ချိတ်ဆက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖြုတ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။

- ပါဝါပလပ် သို့မဟုတ် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းကို မထိမကိုင်မီ သင့်လက်များကို ခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။ (လျှပ်စစ်ရှောင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ ရှောင်ရှားနိုင်ရန်။)

● ကိရိယာပလပ်နေရာတွင် ရေ သို့မဟုတ် အခြားအရည်များ မမိတ်စေနှင့်။

- (လျှပ်စစ်ရှောင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဝါယာရှောင်ကြောင့် မီးလောင်ကျွမ်းခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန်။)

 ● သတ်မှတ်ချက် အသေးစိတ်ဇယားတွင် ဖော်ပြထားသည့် သက်ဆိုင်ရာ ကိန်းဂဏန်းတန်းဖိုးများအတိုင်း သီးခြား AC အဝင်ပါဝါပလပ်ကို သေချာ အသုံးပြုပါ။ (စာမျက်နှာ 35)
 (ဤစက်နှင့် အခြားစက်ပစ္စည်းများကို ပလပ်ပေါက်တစ်ခုတည်းတွင် အသုံးပြုခြင်းသည် အပူလွန်ကဲပြီး မီးလောင်ကျွမ်းမှု ဖြစ်စေနိုင်သည်။)
 • အနည်းဆုံး 10 အမီပီယာ အဝင်သတ်မှတ်ထားသော ပါဝါကြိုးကိုသာ အသုံးပြုပါ။

● ပါဝါပလပ်နှင့် စက်ကိရိယာပလပ်ကို နေရာတကျသေချာထိုးသွင်း တပ်ဆင်ထားပါ။

- (မီးခိုး၊ မီးလောင်မှု သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ရှောင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။)

● ဝါယာကြိုး အပ်ချထားကြောင်း စိတ်ချရစေရန် ဤစက်ပစ္စည်းအတွက်

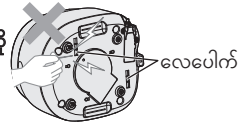
- စက်ငယ်ဖေ စံဘိုင်ပိုလာ အပ်ချကြိုးသုံး အဝင်ပါဝါပလပ်ကို အသုံးပြုသင့်သည်။ အပ်ကြိုးချခြင်းကိရိယာကို မတပ်ဆင်ပါက၊ သတ္တုကိုယ်ထည်အိမ်ကိုသို့သော အခြား သတ္တုအစိတ်အပိုင်းများတွင် တည်ငြိမ်လျှပ်စစ်ဤခြင်းဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပေါ် နိုင်သည်။ (လျှပ်စစ် ချို့ယွင်းမှု သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ယိုစိမ့်မှုကြောင့် လျှပ်စစ်ရှောင်ခြင်း နိုင်ခြင်းကို ရှောင်ရှားရန်။)

● ပါဝါပလပ်ကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။

- (အစိုဓာတ်နှင့် ပြင်ပအရာဝတ္ထုများ စုဆောင်းခြင်းကြောင့် ပါဝါပလပ်၏ လျှပ်ကာနိုင်စွမ်းအားနည်းမှုကြောင့် မီးလောင်မှုမဖြစ်စေရန်။)
 → ပါဝါပလပ်ကိုဖြုတ်ပြီး ခြောက်သွေ့သော အဝတ်ဖြင့် သုတ်ပါ။

■ ပင်မကိုယ်ထည်

 ● အထူးသဖြင့် ပင်ရောင်းများ သို့မဟုတ် အခြားသတ္တုပစ္စည်းများကို လေဝင်ပေါက် သို့မဟုတ် နေရာလွတ်များ အတွင်းသို့ မညှပ်သည့်အရာမှ မထည့်ပါနှင့်။ (လျှပ်စစ်ရှောင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်သော စက်လည်ပတ်မှု ဖြစ်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားနိုင်ရန်။)



● အတွင်းဖုံးပေါ်ရှိ အပေါက်အား ပိတ်နိုင်သည့် ပစ္စည်းများကို ပန်ဒယ်အိုးတွင်း မထည့်ပါနှင့်။

- (ရေခန်းငွေ သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများ လွင့်ပျံ့ထွက်ခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ်သော အပူလောင်မှု သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ရှောင်ရှားရန်။)
 <တားမြစ်ထားသည့် ချက်ပြုတ်ပုံများ>



- အစားအစာထည့်ထားသည့် ပလတ်စတစ်အိတ်ကို "Low-Temp" (အပူချိန်နိမ့်) မှတ်တိုင်ဖြတ်ပြီး ပန်ဒယ်အိုးထဲ ရေရှိချိန်မှလွဲ၍ ကျန်သည့်အချိန် မထည့်ရပါ။

● ဤစက်ပစ္စည်းကို ဖြုတ်ပြန်မှုမရှိခြင်း၊ ဖြုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြုပြင်ခြင်းမပြုပါနှင့်။

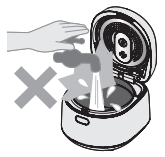
- (မီးလောင်မှု၊ လျှပ်စစ်ရှောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ ရှောင်ရှားနိုင်ရန်။)
 → ပြုပြင်ရန်အတွက်၊ Panasonic မှခွင့်ပြုချက်ရရှိထားသော ဆားဗစ် စင်တာသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

● အသုံးပြုမှု ညွှန်ကြားချက်များတွင် ဖော်ပြထားသည့် အရာများမှလွဲ၍ အခြားမည်သည့်ရည်ရွယ်ချက်အတွက်မဆို ဤစက်ပစ္စည်းကို အသုံးမပြုပါနှင့်။

- (မီးလောင်မှု၊ အပူလောင်မှု၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ရှောင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။)
 • Panasonic သည် မလျော်ကန်သော အသုံးပြုမှု သို့မဟုတ် အသုံးပြုမှု ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရန် ပျက်ကွက်မှုအတွက် မည်သည့် တာဝန်ကိုမျှ မယူပါ။

● စက်ပစ္စည်းကို ရေထဲတွင် နစ်မြုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေဖြင့် မဖြန်းပါနှင့်။

- (လျှပ်စစ်ရှောင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဝါယာရှောင်ကြောင့် မီးလောင်ကျွမ်းခြင်း မှ ရှောင်ရှားရန်။)
 → စက်ပစ္စည်းအတွင်း ရေဝင်ပါက Panasonic မှခွင့်ပြုချက်ရရှိထားသော ဆားဗစ်စင်တာသို့ ဆက်သွယ်ပါ။



⚠ သတိ

■ အသုံးပြုခြင်း



- အသုံးပြုနေစဉ် သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်၊ သင့်မျက်နှာ သို့မဟုတ် လက်များကို ရေနွေးငွေ့ပေါက်နားတွင် မထားပါနှင့်။ ကလေးများနှင့် မွေးကင်းစကလေးများကို အထူးဂရုပြုရမည်။
(မီးလောင်မှုမဖြစ်စေရန်။)



- ချက်ပြုတ်နေစဉ် အဖုံးဖွင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ပင်မကိုယ်ထည်ကို မရွေ့ပါနှင့်။
(ရေနွေးငွေ့ သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများ လွင့်ပျံ့ထွက်ခြင်း မှ ဖြစ်ပေါ်သော အပူလောင်မှု သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ရှောင်ရှားရန်။)



- ဤစက်ပစ္စည်းအား ၎င်းတို့၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးမှ စက်ပစ္စည်း အသုံးပြုမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကြီးကြပ်မှု သို့မဟုတ် ညွှန်ကြားချက်များ မပေးခဲ့ပါက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အာရုံခံအင်္ဂါပိုင်း သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်နိမ့်ကျသော လူများ (ကလေးများအပါအဝင်) အသုံးပြုရန်အတွက် ရည်ရွယ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ ကလေးများအား စက်ပစ္စည်းနှင့် မကစားစေရန် ကြီးကြပ်ရမည်။
(အပူလောင်မှု၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ရှောင်နှစ်ခြမ်းခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။)

- စက်ပစ္စည်းကို ကလေးငယ်များ လက်လှမ်းမမီအောင်ထားပါ။

(အပူလောင်မှု၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ရှောင်နှစ်ခြမ်းခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။)

- မူမမှန်ခြင်း သို့မဟုတ် စက်ချို့ယွင်းချက် ဖြစ်ပေါ်ပါက စက်ကိုချက်ချင်း အသုံးပြုခြင်းကိုရပ်ပြီး ပါဝါပလပ်ကိုဖြုတ်ပါ။

(မီးခိုး၊ မီးလောင်မှု သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ရှောင်နှစ်ခြမ်းခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။)

မူမမှန်ခြင်းများ / စက်ချို့ယွင်းချက် ဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များ-

- ပါဝါပလပ်နှင့် ကြိုးသည် ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ပွလာခြင်း။
- ပါဝါကြိုး ပျက်စီးသွားခြင်း သို့မဟုတ် ထိမိသည့်အခါတွင် ပါဝါပြတ်တောက်မှု များရှိနေခြင်း။
- ပင်မကိုယ်ထည် ပုံပျက်နေခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ပွနေခြင်း။
- ပင်မကိုယ်ထည်သည် မီးခိုး သို့မဟုတ် ညှော်နံ့ ထုတ်လွှတ်ခြင်း။
- ပင်မကိုယ်ထည်သည် ကျိုးပဲ့ခြင်း၊ လျော့ရဲခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်သော ဆူညံသံများ ထွက်နေခြင်း။
- အတွင်းဖုံး ပုံပျက်နေခြင်း သို့မဟုတ် ပန်ဒယ်အိုး ပုံပျက်နေခြင်း။

→ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ပြုပြင်ခြင်းအတွက် Panasonic မှခွင့်ပြုချက်ရရှိထားသော ဆားစစ်စင်တာသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

⚠ သတိပေးခြင်း



- သီးသန့်မဟုတ်သော ဒယ်အိုး သို့မဟုတ် ပုံပျက်နေသော ဒယ်အိုးကို မသုံးပါနှင့်။
(အပူလွန်ကဲခြင်း သို့မဟုတ် စက်ချို့ယွင်းမှုကြောင့် အပူလောင်မှု သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။)

- အောက်ပါအခြေအနေများတွင် ဤစက်ပစ္စည်းကို အသုံးမပြုပါနှင့်-

- အပူနှင့်နီးသော သို့မဟုတ် စိုထိုင်းဆမြင့်သောပတ်ဝန်းကျင်တွင်။
(လျှပ်စစ်ရှောင်နှစ်ခြမ်းခြင်း၊ လျှပ်စစ်ယိုစိမ့်ခြင်း သို့မဟုတ် မီးလောင်မှုမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။)
- မည်သည့်သောမျက်နှာပြင်များ သို့မဟုတ် အပူဒဏ်ခံနိုင်သော အခင်းပေါ်တွင်။
(ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၊ အပူလောင်မှု သို့မဟုတ် မီးလောင်မှုမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။)
- နံရံ သို့မဟုတ် ပရိဘောဂ စသည်တို့နှင့် နီးကပ်သောနေရာများတွင်။
(အပြင်ဖုံးကိုဖွင့်သည့်အခါ ပရိဘောဂများနှင့်ဆောင်မိခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပရိဘောဂများ အရောင်လွင့်ခြင်း၊ ပုံပျက်ခြင်းနှင့် ကျိုးပဲ့ခြင်းတို့မှ ရှောင်ရှားရန်။)

- ဤထမင်းပေါင်းအိုးကို ရွှေ့ရာတွင် ချိတ်ခလုတ်ကို မထိပါနှင့်။
(အပြင်ဖုံးပွင့်ပြီး ဒဏ်ရာအနာတရ မဖြစ်စေရန်အတွက် ဖြစ်သည်။)

- စက်ပစ္စည်းအသုံးပြုနေစဉ် သို့မဟုတ်

- ချက်ပြုတ်ပြီးနောက် ပူသောမျက်နှာပြင်များကို မထိပါနှင့်။

- ပင်မကိုယ်ထည် မြင့်မားသော အကြောင်းမှာ အတွင်းဖုံး၊ ပန်ဒယ်အိုးနှင့် သွန်းသတ္တုအပူပေးစက် ကဲ့သို့သော သတ္တုအစိတ်အပိုင်းများကြောင့် ဖြစ်သည်။
(မီးလောင်မှုမဖြစ်စေရန်။)

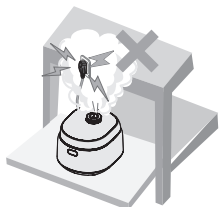


- ပါဝါပလပ်ကို ရေနွေးငွေ့ထဲ မထည့်ပါနှင့်။

(လျှပ်စစ်ရှောင်နှစ်ခြမ်းခြင်း သို့မဟုတ် ဝါယာရှောင်ကြောင့် မီးလောင်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန်။)

→ လျော့စလျက်စားပွဲပါသော

မီရိုကို အသုံးပြုသည့်အခါ ပါဝါပလပ်ကို ရေနွေးငွေ့နှင့် မထိတွေ့နိုင်သော စက်ကိရိယာကို အသုံးပြုပါ။



- စက်အား ဘာမှမထည့်ပဲ အလွတ်အခြေအနေတွင် သုံးစွဲလည်ပတ်ခွင့် မပြုပါနှင့်။
(လောင်ကျွမ်းမှုမဖြစ်စေရန်။)

- စက်ပစ္စည်းအား ပြင်ပအချိန်မှတ်ကိရိယာ တိုင်မာတစ်ခုနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း မပြုပါနှင့် သို့မဟုတ် သီးခြားရိုမုကွန်ထရိုက်စနစ်ဖြင့် စက်ပစ္စည်းကို မသုံးပါနှင့်။
(မီးလောင်မှုမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။)



- ပါဝါပလပ်ကို ဖြုတ်လိုက်သောအခါ ပလပ်ခေါင်းကို သေချာကိုင်ထားရမည် ဖြစ်ပြီး၊ ပါဝါကြိုးကို ဘယ်တော့မှ မဆွဲပါနှင့်။

(လျှပ်စစ်ရှောင်နှစ်ခြမ်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဝါယာရှောင်ကြောင့် မီးလောင်ကျွမ်းခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန်။)

- ဒယ်အိုးကို ထုတ်သည့်အခါ သို့မဟုတ် ဒယ်အိုးကို အသုံးမပြုသည့်အခါ၊ ပါဝါပိတ်ပြီး ပါဝါပလပ်ကို ဖြုတ်ရန် မမေ့ပါနှင့်။

(လျှပ်ကာပစ္စည်း ဟောင်းနွမ်းခြင်းကြောင့် လောင်ကျွမ်းမှု၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၊ လျှပ်စစ်ရှောင်နှစ်ခြမ်းခြင်း၊ လျှပ်စစ်ယိုစိမ့်ခြင်း သို့မဟုတ် မီးလောင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။)

- သန့်ရှင်းရေးမလုပ်မီ ပင်မကိုယ်ထည်ကို လုံလောက်စွာ အေးသွားအောင် စောင့်ပါ။

(လောင်ကျွမ်းမှုမဖြစ်စေရန်။)

- မီရို သို့မဟုတ် အခြားအလိုပိတ်နေရာများအတွင်း အသုံးပြုသည့်အခါတွင် ရေနွေးငွေ့အပြင်သို့ ထုတ်လွှတ်နိုင်အောင် လုပ်ထားပါ။

(မီရိုအရောင်လွင့်ခြင်း၊ ပုံပျက်ခြင်းတို့မှ ရှောင်ရှားရန်။)

- ဤစက်ပစ္စည်းကို အောက်ပါကဲ့သို့သော အိမ်သုံးနှင့် အလားတူ နေရာများတွင် အသုံးပြုရန် ရည်ရွယ်ပါသည်-

- ဆိုင်များ၊ ရုံးများနှင့် အခြားလုပ်ငန်းခွင်များတွင် ဝန်ထမ်းများ မီးဖိုချောင်ရေယာများ၊

- လယ်ယာအိမ်များ၊

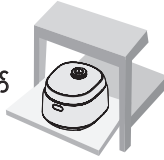
- ဟိုတယ်များ၊ မိုတယ်များနှင့် အခြားလူနေအိမ်အမျိုးအစား ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဖောက်သည်များအတွက်၊

- အိပ်ယာနှင့် နံနက်စာ အမျိုးအစား ပတ်ဝန်းကျင်။

အသုံးပြုနည်း လမ်းညွှန်ချက်များ

ပင်မကိုယ်ထည်အကြောင်း

- ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းသည် လျှော့စားပွဲပါရှိသော ဗီဂိုပေါ့တွင် ရှိပါက၊ စားပွဲ၏ ဝန်ခံဆောင်နိုင်မှုပမာဏသည် အောက်ပါတို့ထက် ပိုများကြောင်း သေချာပါစေ။ 13 kg.
(ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းပြုတ်ကျခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန်)



- ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအသုံးပြုနေချိန်တွင် အပြင်ဖုံးကို အဝတ် သို့မဟုတ် အခြားအရာဝတ္ထုများဖြင့် မဖုံးပါနှင့်။



(ရေနွေးငွေ့များပိတ်ဆို့ခြင်း၊ ထိုမှတဆင့် အပြင်ဖုံးပုံပျက်ခြင်း၊ အရောင်ပြောင်းခြင်းနှင့် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း၏ စက်ချွတ်ယွင်းမှုမှ ရှောင်ရှားရန်။)

- အနွေးအိုးကို စောင်းခြင်း သို့မဟုတ် လှည့်ခြင်းမပြုပါနှင့်။

- ကျေးဇူးပြု၍ ပင်မကိုယ်ထည်တွင် ကပ်နေသော ဆန်နှင့် အခြား ပြင်ပအရာဝတ္ထုများ (အောက်ခြေအာရုံခံကိရိယာ၊ သွန်းသတ္တု အပူပေးစက်နှင့် ဒယ်အိုးအောက်ခြေ) ကို သန့်ရှင်းပါ။

(အမှားအယွင်း ပြုသချက်များ၊ ထမင်းတူးခြင်း၊ ထမင်းမနပ်ခြင်း စသည် ကင်းဝေးစေရန်။)

အစွန်း သို့မဟုတ် အောက်ခြေ



(ပန်ဒယ်အိုး)

အောက်ခြေ

အာရုံခံကိရိယာ



သွန်းသတ္တုအပူပေးစက်

- အသုံးမပြုမီ ပန်ဒယ်အိုးအကာအကွယ်အိတ်ကို သေချာဖယ်ရှားပါ။
(ချက်ပြုတ်မှု အရည်သွေးညှစ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် မီးအားနည်းခြင်း ရှောင်ရှားနိုင်ရန်)

- အိုးမထည့်ဘဲ အကာအကွယ်ဘောင်ထဲသို့ တိုက်ရိုက်ချက်ပြုတ်ရန် လိုအပ်သော အစားအစာများကို မလောင်းပါနှင့်။
(အညစ်အကြေးတွေကြောင့် စက်ပျက်ခြင်းမဖြစ်ရအောင်။)

- ရေနွေးငွေ့ပေါက်မှ ဆန်ရေများ ပြည့်လျှံနေပါက ပါဝါပလပ်ကို ချက်ချင်းဖြုတ်၍ ပါဝါထောက်ပံ့မှုကို ဖြုတ်ပါ။ ပါဝါပလပ်ပေါ်ရှိ ဆန်ရေနှင့် ပေါင်းအိုးပလပ်ကို ခြောက်သွေ့သောအဝတ်ဖြင့် သန့်စင်မပြီးမချင်း ဆက်အသုံးမပြုပါနှင့်။

- ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းကိုအိမ်ပြင်အောက်ဒိုးတွင်အသုံးမပြုပါနှင့်။

(မတည့်ငြိမ်သော ပါဝါထောက်ပံ့မှုသည် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းချို့ယွင်းပျက်စီးမှု ဖြစ်စေနိုင်သည်။)

- ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းကိုတိုက်ရိုက်နေရောင်အောက်အသုံးပြုမှုကိုရှောင်ပါ။
(အရောင်ပြောင်းခြင်း/အရောင်ပြယ်ခြင်းရှောင်နိုင်ရန်)

- ကော်စောများ၊ လျှပ်စစ်အပူပေးကော်စောများနှင့် စားပွဲခင်းများ (အီသလင်းပလပ်စတစ်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့်) ကော်စောများကဲ့သို့ သော မြင့်မားသည့်အပူချိန်ကို ခံနိုင်ရည်မရှိသော ပစ္စည်းများတွင် ဤထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအား အသုံးမပြုပါနှင့်။
(ချက်ပြုတ်မှုအရည်သွေးညှစ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် မီးအားနည်းခြင်းရှောင်ရှားနိုင်ရန်)

ပန်ဒယ်အိုးအကြောင်း

- ထမင်းပေါင်းအိုးမှလွဲ၍ အခြားနေရာများတွင် ပန်ဒယ်အိုးကို မသုံးပါနှင့်။



• ဂက်စမီးဖို သို့မဟုတ် လျှပ်ညှိမီးဖို သို့မဟုတ် မိုက်ခရိုဝေ့တွင် မသုံးပါနှင့်။



- ပန်ဒယ်အိုးကို မာကျောသော အရာများနှင့် ထိမိခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



(ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် အပြင်ဘက် မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ခြစ်ရာများ သို့မဟုတ် အချိုင့်များ ဖြစ်စေနိုင်သည်။)



- ပန်ဒယ်အိုး၏ အပေါ်ယံကုတ်တင်းပိုင်းကို မထိခိုက်စေရန် အောက်ပါတို့ကို ဂရုပြုပါ။

မချက်မီ



• သတ္တုဆန်ခါများကဲ့သို့သော အရာများကို ပန်ဒယ်အိုး၏အပေါ်ယံကုတ်တင်းပိုင်းနှင့် မထိတွေ့ပါစေနှင့်။



ချက်ပြီး



• ပန်ဒယ်အိုးထဲတွင် ရှာလကာရည် မထည့်ပါနှင့်။
(ဆူရိုနှင့် အခြားအစားအစာ ချက်ပြုတ်နေစဉ်)
• သတ္တုဇွန်း မသုံးပါနှင့်
(ဆန်ပြုတ်နှင့် အခြားအစားအစာ ချက်ပြုတ်နေစဉ်)
• ပန်ဒယ်အိုးကို မထိ၊ မရိုက်မပုတ်ပါနှင့်။
(ပန်းကန်လုံးတွင် ထမင်းထည့်စဉ်)

သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုအတွင်း(စာမျက်နှာ 12)



• ပန်ဒယ်အိုးကို အဝတ်လျှော်ပုံးအဖြစ် မသုံးပါနှင့်။
• ဇွန်း သို့မဟုတ် အခြားအသုံးအဆောင်များကို ပန်ဒယ်အိုးထဲသို့ မထည့်ပါနှင့်။
• ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များဖြင့် ချက်ပြုတ်ပြီးပါက ပန်ဒယ်အိုးအတွင်း အစာမကျန်စေနှင့်။
→ ပန်ဒယ်အိုးထဲက အစားအစာတွေကို တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ရှင်းထုတ်ပြီး ပန်ဒယ်အိုးကို သန့်ရှင်းပေးပါ။
• သန့်ရှင်းရေးအတွက် ပန်းကန်လုံးဆေးစက် သို့မဟုတ် ပန်းကန်ဆေးခန်း/အခြောက်ခံစက်ကို မသုံးပါနှင့်။
• ရေဆေးပြီးရင် ပန်ဒယ်အိုးကို တခြားအသုံးအဆောင်တွေပေါ် မတင်ပါနှင့်။
• ပန်ဒယ်အိုးကို သန့်စင်ရန် သို့မဟုတ် ပွတ်တိုက်ရန် အမှုန်များ၊ သတ္တုဘရန်များ၊ နိုင်လွန်ဘရန်များ သို့မဟုတ် အိုးတိုက်စတီးပတ်များကဲ့သို့သော ပွန်းစားတတ်သောပစ္စည်းများ မသုံးပါနှင့်။
→ ဒယ်အိုးကို သန့်စင်ရန် ရေမြှုပ်ပျော့ဖြင့် ဆေးကြောပါ။



မှတ်ချက်-

အောက်ပါတို့သည် ထုတ်ကုန်၏စွမ်းဆောင်ရည် သို့မဟုတ် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်မည်မဟုတ်ပါ။

[အပြင်ဘက်မျက်နှာပြင်] အပေါ်ယံ ခြစ်ရာများ၊ ချိုင့်ဝှမ်းများ သို့မဟုတ် တိုက်မိခြင်း။

[အတွင်းမျက်နှာပြင်] ပန်ဒယ်အိုး၏ အပေါ်ယံကုတ်တင်းပိုင်းကွာခြင်း။

→ ပန်ဒယ်အိုးပုံပျက်နေပါက သို့မဟုတ် ၎င်း၏အခြေအနေအတွက် စိုးရိမ်ပါက ပန်ဒယ်အိုးအသစ်တစ်လုံးကို ဝယ်ယူပါ။

အစိတ်အပိုင်းများ ရှင်းလင်းချက်

ပထမဆုံးအကြိမ် အသုံးပြုခြင်းအတွက် ပန်ဒယ်အိုး၊ အတွင်းဖုံး၊ အငွေ့ထိန်းအဖုံး၊ ဆက်စပ်ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ (စာမျက်နှာ 11 - 12) ကွန်ထရိုးပန်နယ်၏ မျက်နှာပြင်ကို အကာအကွယ်ဖလင်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါက အသုံးမပြုမီ ၎င်းကိုဖယ်ရှားပါ။

ပင်မကိုယ်ထည်

ပန်ဒယ်အိုးဆီးကွင်း.....အပြင်ဖုံး

အတွင်းဖုံး.....

ပန်ဒယ်အိုး.....

အောက်ခြေအာရုံခံကိရိယာ.....

ချိတ်ခလုတ်.....

ကိုယ်ထည်.....

သွန်းသတ္တုအပူပေးစက်

ပါဝါပလပ်

ပါဝါကြိုး

*ပါဝါပလပ်ပေါက်၏ ပုံသဏ္ဌာန်သည် အသုံးပြုနေရာအလိုက် ကွဲပြားနိုင်သည်။ ဤပုံသည် ကိုးကားရန်အတွက်သာဖြစ်သည်။

ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ

ထမင်းခူးဇွန်းကြိုး (1)

ဆန်ပြုတ် [စွပ်ပြုတ်] ခပ်ဇွန်း (1)

ဆန်ချိန်ခွက် (1)
(ခန့်မှန်း: 180 mL)

ပေါင်းခွက် (1)

ကွန်ထရိုးပန်နယ်

အငွေ့ထိန်းအဖုံး

ကွန်ထရိုးပန်နယ်

အငွေ့ထိန်းအဖုံးလက်ကိုင်

- [Cooking/Rice] (ချက်ခြင်း/ဆန်) မိနူး ရွေးချယ်ရန် ဘယ်ဘက် သို့မဟုတ် ညာဘက်ကို လှည့်ပါ။
- အငွေ့ထိန်းအဖုံးလက်ကိုင် အသုံးပြုရာတွင် တုံ့ပြန်မှုအပေါ် မူတည်ပြီး မိနူးပြောင်းသည့် ဖန်ရှင် အနည်းငယ် ကွဲပြားမှုရှိနိုင်သည်။

"Cooking" (ချက်ခြင်း) မိနူး

"Rice" (ဆန်) မိနူး

① [Off/Cancel] (ပိတ်/ပယ်ဖျက်) - မမှန်သော လုပ်ဆောင်ချက်ကို ပယ်ဖျက်ရန် ဤခလုတ်ကို နှိပ်ပြီး မိထားပါ သို့မဟုတ် Keep Warm (ထမင်းနွေးခြင်း) ပိတ်ပါ။

② [Keep Warm] (ထမင်းနွေးခြင်း) - အချိန်မှတ်ရန် ဤခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။

③ [Timer] (ချိန်မှတ်စက်) - အချိန်မှတ်ရန် ဤခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။

④ [<] နှင့် [>] -

- ၎င်းအား ဖန်ရှင်ကို ရွေးချယ်ရန်အသုံးပြုသည်။
- ကြိုတင်သတ်မှတ်ချိန်နှင့် ချက်ချိန်၊ လက်ရှိအချိန်ကို သတ်မှတ်ရန် အသုံးပြုသည်။
- အချိန်ကို မြန်မြန်ပေါင်းထည့်ရန် သို့မဟုတ် နုတ်ရန် ခလုတ်ကို နှိပ်၍ မိထားပါ။

⑤ [Time] (ချိန်မှတ်) -

- ချက်ပြုတ်ချိန်ကို သတ်မှတ်ရန် ဤခလုတ်ကို ဦးစွာနှိပ်ရပါမည်။
- ချိန်မှတ်စက် အခြေအနေတွင် ချိန်မှတ်ခြင်းကို အတည်ပြုရန် ဤခလုတ်အား နှိပ်ပါ။

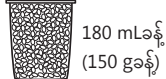
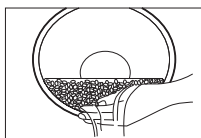
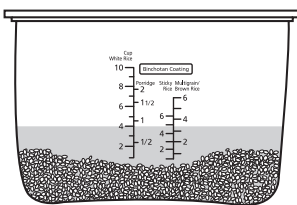
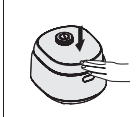
⑥ [Reheat] (အပူထပ်ပေးမယ်) - ထမင်းအေးကို အပူပေးရန် ဤခလုတ်အား နှိပ်ပါ။

⑦ [Start] (စတင်ခြင်း) - ချက်ပြုတ်ခြင်း စတင်ရန် သို့မဟုတ် ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသောအချိန် ဆက်တင်ကို အဆုံးသတ်ရန် ဤခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။

မှတ်ချက်- ထုတ်ကုန်စက်ပစ္စည်းအလုပ်လုပ်နေချိန်တွင်၊ [Off/Cancel] (ပိတ်/ပယ်ဖျက်) ကီးခလုတ်အား အလုပ်လုပ်ရန် အချိန်ပိုကြာသည်မှာ ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ စက္ကန့် 30 ကြာ လုပ်ဆောင်ချက်မရှိပါက၊ ထုတ်ကုန်စက်ပစ္စည်းသည် အိပ်စက်ခြင်းမှသို့ ဝင်ရောက်မည်ဖြစ်ပြီး မည်သည့်ကီးခလုတ်ကို နှိပ်ခြင်း ဖြင့်မဆို ၎င်းကို သင်နှိုးနိုင်သည်။ ဤကိစ္စတွင်၊ ကီးခလုတ်လုပ်ဆောင်ချက်သည် အချိန်ပိုကြာနိုင်သည်။

အသုံးမပြုခါ

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း ဆန်ဆေးခြင်းနှင့် ရေထည့်ခြင်း

ပထမဦးဆုံးအကြိမ်အသုံးမပြုမီ ပန်ဒယ်အိုးကို ရေထည့်ပြုတ်ပြီး ရေသွန်ထုတ်ထားပါ။ ① "White Rice" (ဆန်ဖြူ) အတွက် ရေချိန်မျဉ်း 4 အထိ ရေထည့်ပြီး အပြင်ဖုံးကို ပိတ်ပါ။ ② အငွေ့ထိန်းအဖုံးလက်ကိုင်ကို Cooking (ချက်ခြင်း) မိနစ်သို့ လှည့်ပြီးနောက် "Steam" (ထမင်းပေါင်းခြင်း) ဖန်ရှင်ကိုရွေး၍ ချက်ချိန် 15 မိနစ် ထားကာ "Start" (စတင်ခြင်း) ကိုနှိပ်ပြီး စချက်နိုင်သည်။ ③ အချက်ပေးသံ ကြားသောအခါ ပန်ဒယ်အိုးအားဖယ်ကာ အတွင်းရှိရေများကို သွန်ပါ။	
1 ပေးထားသော ဆန်ချိန်ခွက်ဖြင့် ဆန်ကို တိုင်းပါ။ • တစ်ကြိမ်လျှင်ချက်ပြုတ်နိုင်သော ဆန်အများဆုံးပမာဏကို စစ်ပါ။  • "အသေးစိတ်အချက်လက်များ" စာမျက်နှာ 17 တွင် • "Quick/Quinoa" (အမြန်/ကွီနွာ) လုပ်ဆောင်ချက်ဖြင့် ချက်ပြုတ်သည့်အခါ အများဆုံးပမာဏမှာ ဆန် 8 ခွက် ဖြစ်သည်။	○ အနေအထားမှန်  180 mLခန့် (150 ဂရမ်) ✗ မမှန်ပါ 
2 ရေအတော်လေးကြည်လင်လာသည်အထိ ဆန်ကိုဆေးကြောပါ။ ① ဆန်ကို ရေများများနဲ့ မြန်မြန်ဆေးကြောပြီး ရေကိုလဲပါ။ ② ဆန်ကို ညင်သာစွာမျှပြီး အကြိမ်များစွာ ဆေးကြောပါ။ → ရေအတော်လေးကြည်လင်လာသည်အထိ ရေဖြင့်ကျင်ကာဆေးချပါ။ • ပန်ဒယ်အိုးမျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ ဆန်မကပ်ကုတ်တင်အလွှာကို မခြစ်မိစေရန်အတွက် ပန်ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆန်မဆေးပါနှင့်။ • ဆန်ကို နှုတ်အောင်ဆေးကြောပါ။ မဟုတ်ပါက ဆန်မှုန့်များ ပေါ်လာနိုင်ပြီး အကြွင်းအကျန်ဖွံ့မှုန့်များသည် ဆန်၏အရသာကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။	①  ② 
3 ရေဆေးထားသောဆန်ကို ပန်ဒယ်အိုးထဲသို့ထည့်ပါ။ သက်ဆိုင်ရာ ရေချိန်မျဉ်းအထိ ရေကိုထည့်ပါ။( စာမျက်နှာ 7) ပြီးလျှင် ပန်ဒယ်အိုး၏ အပြင်ဘက်ကိုအခြောက်ခံပါ။ • ရေထည့်သောအခါ ပန်ဒယ်အိုးကို ပြားသော မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ထားကာ ဆန် မျက်နှာပြင်ကို ပြားအောင်သပ်ထားပါ။ စကေးကိုက်အတိုင်း မှန်ကန်သောရေပမာဏကို ထည့်သွင်းကြောင်း အတည်ပြုပါ။ • ရေအများကြီးထည့်ပါက ချက်သည့်အခါ လျှံသွားနိုင်ပါသည်။ • ကွီနွာအစေ့သည် တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ခွက်သာ ချက်ပြုတ်နိုင်ပြီး ရေ 1.5 ခွက် (ခန့်မှန်းခြေ 270 mL) လိုအပ်ပါသည်။	ဥပမာ- ဆန် 4 ခွက် ချက်ပြုတ်သည့်အခါ "White Rice" (ဆန်ဖြူ) ၏ ရေချိန်မျဉ်း"4" အထိရေထည့်ပါ။ 
4 ပန်ဒယ်အိုးကို ကိုယ်ထည်ထဲသို့ထည့်ကာ အပြင်ဖုံးကိုပိတ်ပါ။ • ထိုမှပန်ဒယ်အိုးအောက်ခြေကို သွန်းသတ္တုအပူပေးစက်နှင့် နီးကပ်စွာ ကပ်နိုင်အောင်လုပ် ပြီး၊ မြားညွန့်သည့် လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ပန်ဒယ်အိုးကို 2 ကြိမ် သို့မဟုတ် 3 ကြိမ် လှည့်ပေးပါ။ • အပြင်ဖုံးကိုပိတ်သည့်အခါ "ကလစ်" အသံမြည်မမြည် အတည်ပြုပါ။	①  ② 
5 ပလပ်များကို ချိတ်ဆက်ပါ။ • ပေါင်းအိုးပလပ်ကို တပ်ပါ။ ထို့နောက် ပါဝါပလပ်ကို တပ်ဆင်ပါ။ နှစ်ခုစလုံးကို လုံခြုံ သေချာစွာ ချိတ်ဆက်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။	① ပင်မကိုယ်ထည်  ပေါင်းအိုးပလပ် ② ပါဝါပလပ်  အိမ်မီးပါဝါပေါက်

သတိပြုပါ။ ပေါင်းခံခွက်ဖြင့် ချက်ပြုတ်သည့်အခါ အများဆုံး ချက်ပြုတ်နိုင်မှုမှာ- 6 ခွက်

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

ဖန်ရှင်ရွေးချယ်ခြင်း/အရသာရှိရှိ ထမင်းချက်ပြုတ်နည်းများ

■ ဖန်ရှင်ရွေးချယ်ခြင်း

ဇယား 1

ချက်မည့်အစားအစာ အမျိုးအစားများ	မိန်းရွေးချယ်ခြင်း	ရေချိန်မျဉ်း	*1 ချက်ချိန် (ခန့်မှန်း)	*2 ထမင်းနွေးခြင်း (အော်တို)	*3 ကြိုတင်သတ်မှတ်အချိန် အပိုင်းအခြား
ဆန်ဖြူ	White Regular (ပုံမှန်ဆန်ဖြူ)	White Rice (ဆန်ဖြူ) (ကွီနိုအာဆန် 1 ခွက်အပြည့်နှင့် ရေ 1.5 ခွက်ထည့်သော ထည့်ပါ။)	43 မိနစ်	○ (ကွီနိုအာဆန်ကို နွေး ထားရန် အကြံပြုပါ)	1 နာရီ နှင့်အထက်
ဆန်ဖြူ/ကွီနိုအာဆန်	Quick/Quinoa (အမြန်/ကွီနိုအာ)		-		50 မိနစ် နှင့်အထက်
ကောက်ညှင်း	Sticky Rice (ကောက်ညှင်း)	Sticky Rice (ကောက်ညှင်း)	37 မိနစ်	×	1 နာရီ နှင့်အထက်
အနံ့စုံ	Multigrain (အနံ့စုံ)	Grains (အနံ့) · Brown Rice (ဆန်ညို)	1 နာရီ 10 မိနစ်		1 နာရီ 20 မိနစ် နှင့်အထက်
ဆန်ညို	Brown Rice (ဆန်ညို)		-		2 နာရီ 20 မိနစ် နှင့်အထက်
အနှံ့ယာဂု	Grains Porridge (အနှံ့ယာဂု)	Porridge (ယာဂု)	ဇယား 2	○	ချက်ချိန် နှင့်အထက်
ယာဂု	ယာဂု				ချက်ချိန် နှင့်အထက်
ပေါင်းခြင်း	Steam (ပေါင်းခြင်း)	မိနစ် 40 ကျော်ကြာအောင်ပေါင်း ပါက ရေကို 4 ခွက်အထိထည့်ပါ။			ချက်ချိန် + 20 မိနစ် (ပိုများသည့်ဂဏန်းယူပါ) နှင့် အထက်
စုပ်ပြုတ်/အနွေးချက်	Soup/Slow Cook (စုပ်ပြုတ်/အနွေးချက်)	"Porridge" (ယာဂု) ၏အမြင့်ဆုံး ရေချိန်မျဉ်းထိ			-
အသား	Meat (အသား)	-			-
အနှစ်ပါဟင်း၊ စတူး ချက်ခြင်း	Waterless Cooking (ရေမဲ့ချက်ခြင်း)				-
ကျွန်းမာရေနှင့် ညီညွတ် မည့် အဆီချဟင်းလျာများ ချက်ခြင်း	Oil-free (ဆီမပါချက်ခြင်း)				-
ကိတ်/ပေါင်မုန့်	Cake/Bread (ကိတ်/ပေါင်မုန့်)				-
အပူချိန်နိမ့်	Low-Temp (အပူချိန်နိမ့်)*4				ချက်ချိန် + 30 မိနစ် နှင့် အထက်
ဂျုံလုံး/မုန့်ညက်၊ ဒိန်ချဉ် အချဉ်ဖောက်ခြင်း	Ferment (အချဉ်ဖောက်ခြင်း)*5	စာမျက်နှာ 27 ရှိ ဇယား 3 ကို ကိုးကားပါ	15 မိနစ်	×	-
ထမင်း အပူထပ်ပေးမယ်	Rice Reheat (ထမင်း အပူထပ်ပေးမယ်)			○	-

- *1
- ကိုးကားနိုင်ရန် ဆန်ပမာဏ အလယ်အလတ် (5 ခွက်) ကို ဗို့အား 220 V-230 V၊ အခန်းအပူချိန် 20 °C ၌ ရေအပူချိန် 20 °C ဖြင့်ချက်ရန် ကြာသည့်အချိန်ကို ပြထားသည်။
 - အမှန်တကယ် ချက်ပြုတ်ချိန်သည် ဆန်ပမာဏ၊ ရေ၊ ဗို့အား၊ အပူချိန်၊ ရေအပူချိန်နှင့် ဆန်အရည်အသွေးအလိုက် ကွဲပြားမည်ဖြစ်သည်။
- *2
- ချက်ပြုတ်မှုအဆုံးတွင် လုပ်ဆောင်ချက်ဖန်ရှင်များအားလုံးကို နွေးခြင်း သို့မဟုတ်အလျောက် ပြောင်းလဲသွားပါမည်။
"Low-Temp" (အပူချိန်နိမ့်) နှင့် "Ferment" (အချဉ်ဖောက်ခြင်း) ဖန်ရှင်များသည် ထမင်းနွေးခြင်းမုဒ်တွင် အပူပေးနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။
သို့သော် "x" ဖြင့် အမှတ်အသားပြုထားသော အရာများကို နွေးခြင်း ပြုရန် အကြံပြုထားပါ။ ချက်ပြုတ်ပြီးသည်နှင့် တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး [Off/Cancel] (ပိတ်/
ပယ်ဖျက်) ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။
- *3
- White Regular (ပုံမှန်ဆန်ဖြူ)၊ Quick/Quinoa (အမြန်/ကွီနိုအာ)၊ Sticky Rice (ကောက်ညှင်း)၊ Multigrain (အနံ့စို)၊ Brown Rice (ဆန်ညို)၊ Grains Porridge (အနံ့
ယာဂု)၊ Porridge (ယာဂု)၊ Steam (ပေါင်းခြင်း) နှင့် Low-Temp (အပူချိန်နိမ့်) ဖန်ရှင်များကိုသာ ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားနိုင်မည်။
 - ဆန်နှင့် ပါဝင်ပစ္စည်းများ ယိုယွင်းမှုများ မရှိစေရန်အတွက် ပြုပြင်သည့် နွေရာသီတွင် "Rice" (ဆန်) ဖန်ရှင် သုံးရာ၌ ချိန်မှတ်စက်ကို 8 နာရီထက်ပို၍ မထားရဘဲ "Low-
Temp" (အပူချိန်နိမ့်) နှင့် "Steam" (ထမင်းပေါင်းခြင်း) ဖန်ရှင်များအတွက် ချိန်မှတ်မထားရန် အကြံပေးလိုပါသည်။
- *4
- "Low-Temp" (အပူချိန်နိမ့်) မုဒ်တွင် ပန်ဒယ်အိုးတွင်း အပူချိန် 64 °C မှ 67 °C အထိ ရောက်နိုင်သည်။
- *5
- "Ferment" (အချဉ်ဖောက်ခြင်း) မုဒ်တွင် အောက်တွင်ရေခဲ အပူပေးပါက ပန်ဒယ်အိုးတွင်း အပူချိန် 37 °C အထိ တက်နိုင်ပြီး ဘွိုင်လာနှစ်ခုတွဲဖြင့် အပူပေးပါက 34 °C
အထိ တက်နိုင်သည်။

★ အရသာရှိရှိ ထမင်းချက်ပြုတ်နည်းများ

- ① • ရေနှင့် ဆန်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် တိုင်းပါ။
- ② • ဆန်ကို ညင်သာစွာဖြင့် မြန်မြန်ဆေးပါ။
• ဆန်ခါတွင် ဆန်မထည့်ပါနှင့်။
(ဆန်ကျိုးပဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် ပန်ဒယ်အိုးတွင် ဆန်ကပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။)
- ③ • ညီညာပြန့်ပြူးသော ကောင်တာပေါ်တွင် ပန်ဒယ်အိုး ထဲသို့ ရေထည့်ပါ။
• ရေခဲနွေး သို့မဟုတ် pH9 ထက်ပိုသော အယ်ကာလိုင်းရေကို မသုံးပါနှင့်။
(ပန်ဒယ်အိုးကို ကပ်ခြင်း သို့မဟုတ် တူးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။)



ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း ချက်ပြုတ်ချိန် သတ်မှတ်ခြင်း/ နာရီချိန်ခြင်း

■ ချက်ပြုတ်ချိန် သတ်မှတ်ခြင်း

ဇယား 2

ချက်မည့်အစားအစာ အမျိုးအစားများ	မိန်းရွေးချယ်ခြင်း	ချက်ပြုတ်ချိန်ပမာဏ သတ်မှတ်ခြင်း	တိုးမြှင့်နှုန်း သတ်မှတ်ခြင်း	ကနဦး တန်ဖိုး	အချိန်အစွဲပလေး	အချိန် မန်မို ရီ*
အနံယာဂု	Grains Porridge (အနံယာဂု)	1 နာရီ - 3 နာရီ	30 မိနစ်	2 နာရီ	3 နာရီပြီးနောက် 1 နာရီသို့ပြန်သွားမည်	○
ယာဂု	Porridge (ယာဂု)	1 နာရီ - 4 နာရီ	10 မိနစ်	1 နာရီ	4 နာရီပြီးနောက် 1 နာရီသို့ပြန်သွားမည်	○
ပေါင်းခြင်း	Steam (ပေါင်းခြင်း)	1 မိနစ် - 60 မိနစ်	1 မိနစ်	5 မိနစ်	60 မိနစ်ပြီးနောက် 1 မိနစ်သို့ပြန်သွားမည်	○
စုပ်ပြုတ်/အနွေးချက်	Soup/Slow Cook (စုပ်ပြုတ်/အနွေးချက်)	1 နာရီ - 12 နာရီ	30 မိနစ်	1 နာရီ	12 နာရီပြီးနောက် 1 နာရီသို့ပြန်သွားမည်	○
အသား	Meat (အသား)	1 နာရီ - 4 နာရီ	30 မိနစ်	1 နာရီ	4 နာရီပြီးနောက် 1 နာရီသို့ပြန်သွားမည်	○
အနှစ်ပါဟင်း၊ စတူး ချက်ခြင်း	Waterless Cooking (ရေမဲ့ချက်ခြင်း)	10 မိနစ် - 2 နာရီ	10 မိနစ်	30 မိနစ်	2 နာရီပြီးနောက် 10 မိနစ်သို့ပြန်သွားမည်	○
ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မည့် အဆီချ ဟင်းလျာများ ချက်ခြင်း	Oil-free Cooking (ဆီမပါချက်ခြင်း)	5 မိနစ် - 30 မိနစ်	1 မိနစ်	10 မိနစ်	30 မိနစ်ပြီးနောက် 5 မိနစ်သို့ပြန်သွားမည်	○
ကိတ်/ပေါင်မုန့်	Cake/Bread (ကိတ်/ပေါင်မုန့်)	40 မိနစ် - 60 မိနစ်	1 မိနစ်	60 မိနစ်	60 မိနစ်ပြီးနောက် 40 မိနစ်သို့ပြန်သွားမည်	○
အပူချိန်နိမ့်	Low-Temp (အပူချိန်နိမ့်)	30 မိနစ် - 6 နာရီ	10 မိနစ်	1 နာရီ	6 နာရီပြီးနောက် 30 မိနစ်သို့ပြန်သွားမည်	○
ဂျုံလုံး/မုန့်ညက်၊ ဒိန်ချဉ် အချဉ်ဖောက်ခြင်း	Ferment (အချဉ်ဖောက်ခြင်း)	1 နာရီ - 12 နာရီ	30 မိနစ်	2 နာရီ	12 နာရီပြီးနောက် 1 နာရီသို့ပြန်သွားမည်	○

■ အသုံးပြုနေစဉ်အတွင်း လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပြတ်တောက်မှု ဖြစ်ပေါ်ပါက၊

၎င်းတွင် ပါဝင်လုပ်ငန်းဖြစ်ခြင်း၊ ဘရိတ်ကာဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်သည်။

• ခဏတာမီးပျက်သွားပါက မီးမပျက်မီရှိသည့် အခြေအနေသို့ ပြန်ထားပေးမည်။

• မီးပျက်ချိန် ကြာသွားပါက မီးပြန်လာချိန်တွင် အောက်ပါတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။

ချက်နေစဉ် ဆက်လက်ချက်မည်။

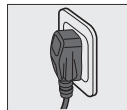
ချက်သည့်အပေါ်ထိခိုက်မှုရှိနိုင်သည်။

နွေးထားချိန်တွင် ဆက်နွေးမည်။

■ နာရီချိန်ခြင်း

ဥပမာ- နံနက် 7:00 မှ 8:30 သို့ ချိန်ညှိရာတွင်

① ပါဝါပလပ်တွင် ပလပ်တပ်ပါ။



7:00

② [Time] (ချိန်မှတ်) ခလုတ်ကို အနည်းဆုံး 3 စက္ကန့် ဖိ၍ကိုင်ထားပါ။

(ဘက်ဇာမှ အသံမည်လာလျှင် ခလုတ်ကို လွှတ်လိုက်ပါ) LCD အစွဲပလေးပေါ်တွင် "min" (မိနစ်) ဂဏန်းများ လင်းလိုက်
မှိတ်လိုက် ပေါ်လာမည်။ [Time] (ချိန်မှတ်) ခလုတ်ကို ထပ်နှိပ်လိုက်ပါက LCD အစွဲပလေးပေါ်တွင် "hr" (နာရီ) ဂဏန်း
များ လင်းလိုက်မှိတ်လိုက် ပေါ်လာမည်။

※လင်းလိုက်မှိတ်လိုက် ဖြစ်နေသည့် ဂဏန်းများကိုသာ ပြောင်းလဲချိန်ညှိနိုင်မည်။

7:00

③ ချိန်မှတ်ခြင်းကို ချိန်ညှိရန် [<] သို့မဟုတ် [>] ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။

[<] ခလုတ် သို့မဟုတ် [>] ခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်တိုင်း "Minute" (မိနစ်) အချိန်နှင့် "Hour" (နာရီ) အချိန်တို့ 1 မိနစ်
သို့မဟုတ် 1 နာရီ အသီးသီး အတိုးအလျှော့ ဖြစ်သွားမည်။

(အချိန်ချိန်ညှိပြီးလျှင် ဂဏန်းများ အကြိမ်အနည်းငယ် လင်းလိုက်မှိတ်လိုက် ဖြစ်ပြီးနောက် အလိုအလျောက် ရပ်တန့်
သွားကာ အချိန်ချိန်ညှိမှု ပြီးစီးမည်ဖြစ်သည်။)

※ပန်ဒယ်အိုး အလုပ်လုပ်နေလျှင် အချိန်ကို ချိန်ညှိနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

※အချိန်ကို မြန်မြန်ပေါင်းထည့်ရန် သို့မဟုတ် နုတ်ရန် [<] သို့မဟုတ် [>] ခလုတ်ကို နှိပ်၍ ဖိထားပါ။

※24 နာရီ အချိန်စနစ်ကို သုံးထားပြီး 24:00 ကို 0:00 ဟု ပြထားမည်။

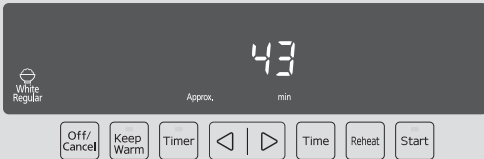
※အချိန်အစွဲပလေးတွင် မှားယွင်းမှုရှိခဲ့ပါက ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသည့် ချက်ချိန်နှင့် ချက်ခြင်း ပြီးစီးချိန်တို့တွင် မှားယွင်းမှုများရှိမည်။ ထို့ကြောင့် ကျေးဇူးပြု၍
အချိန်ကို အချိန်မီ ချိန်ပေးပါ။

8:30

မိနူးဖန်ရှင်များ ထမင်းချက်မယ်/နွေးထားမယ်/ထမင်း အပူထပ်ပေးမယ်

※ "White Regular" (ပုံမှန်ဆန်ဖြူ) ဖန်ရှင်ဖြင့် ချက်ပြုတ်သည့်အခါ

- 1 အငွေ့ထိန်းအဖုံးလက်ကိုင်ကိုလှည့်ပြီး "Rice" (ဆန်) မိနူးကိုရွေးပါ။
• "Rice" (ဆန်) မိနူး ညွှန်ပြချက်မီးလင်းသည်။
- 2 "White Regular" (ပုံမှန်ဆန်ဖြူ) ကို ရွေးချယ်ရန် < သို့မဟုတ် > ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။
• ရွေးချယ်ထားသော ဖန်ရှင်မိနူးသည် မီးလင်းလာသည်။
• "Start" (စတင်ခြင်း) ညွှန်ပြချက်မီးလင်းသည်။
- 3 စတင်ချက်ပြုတ်ရန်  ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။
• "Start" (စတင်ခြင်း) ညွှန်ပြချက်မီးလင်းသည်။
• ကျန်အချိန်သည် 1 မိနစ်စာ ယူနစ်ဖြင့် လျော့ကျလာသည်။ "Quick/Quinoa" (အမြန်/ကွီနွိုအာ)၊ "Brown Rice" (ဆန်ညို) ဖန်ရှင်အောက်တွင်၊ ၎င်းသည် ချက်ပြုတ်မှုမပြီးဆုံးမီ ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် 7 မိနစ်နှင့် 12 မိနစ်ခန့် တွင်ကျန်ရှိသောအချိန်ကို ပြသသည်။
• ချက်ပြုတ်သည့်အဆင့်သို့ရောက်ပြီးနောက်၊ ပြသထားသည့်ကျန်ရှိနေသော ချက်ပြုတ်ချိန်ကို ဆန်ပမာဏပေါ်မူတည်၍ အလိုအလျောက်ချိန်ညှိပေးမည် ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ၎င်းသည် 1 မိနစ်ကြာယူနစ်ဖြင့် လျော့ကျမည့်အစား "15 မိနစ်ပြီးနောက်" မှ "11 မိနစ်ပြီးနောက်" သို့ ကျဆင်းသွားနိုင်သည်။



- 4 ချက်ပြီးသောအခါ ထမင်းကို ဖွဲ့ထားပါ။
• ဘက်ဇာ မြည်ပြီးနောက် ချက်ပြုတ်ပြီးသွားပါပြီ။ နွေးခြင်း အခြေအနေသို့ ဖန်ရှင်သည် အလိုအလျောက် ပြောင်းလဲသွားမည်ဖြစ်သည်။ ထမင်းမကပ်စေရန် အတွက် ချက်ပြုတ်ပြီးပါက ထမင်းကို ဖွဲ့ထားပါ။
• ကွီနွိုအာ ၊ ကောက်ညှင်း ၊ ဆန်ညို သို့မဟုတ် ၊ အနံ့စုံ ဖြစ်ပါက၊ ချက်ပြုတ်ပြီးသောအခါ၊ အရသာမထိခိုက်စေရန် "Keep Warm" (ထမင်းနွေးခြင်း) ကို ပယ်ဖျက်ရန် [Off/Cancel] (ပိတ်/ပယ်ဖျက်) ခလုတ်ကို အမြန်ဆုံးနှိပ်ပါ။

■ ကျေးဇူးပြု၍မှတ်သားပါ

- ကောက်ညှင်းချက်သည်အခါ "Quick/Quinoa" (အမြန်/ကွီနွိုအာ) ဖန်ရှင်ကို မရွေးချယ်ပါနှင့်။ ( စာမျက်နှာ 7 တွင် ရှိပါသည်။)
- ထမင်းချက်သည်အခါ "Quick/Quinoa" (အမြန်/ကွီနွိုအာ) ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ချက်ချိန် နည်းသည်အတွက် ထမင်းသည် ပိုမာနိုင်သည် သို့မဟုတ် ဆန်မှုန့်များ ရှိနေနိုင်သည်။
→ ဆန်ကို ရေကြိုစိမ်ထားခြင်းဖြင့် ထမင်းကို ပျော့ပျောင်းလာစေနိုင်သည်။
- ဆန်လုံးညိုနှင့် ဆန်ဖြူ (ဆန်လုံးတိုနှင့် ဆန်လုံးရှည်) ကို မရောနှောပါနှင့်၊ ၎င်းသည် ချက်ပြုတ်မှုရလဒ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

Keep Warm (ထမင်းနွေးခြင်း)

- နွေးချိန်များကို 0 နာရီမှ 23 နာရီတွင် ထားရှိပါ။ 24 နာရီအကြာတွင် ၎င်းသည် လက်ရှိအချိန်ကို ပြသသော်လည်း နွေးထွေးနေဆဲ အနေအထားဖြစ်သည်။
- "Keep Warm" (ထမင်းနွေးခြင်း) ဖန်ရှင်သည် 96 နာရီထက် ပိုကြာပါက၊ ၎င်းသည် အလိုအလျောက်ရပ်တန့်မည်ဖြစ်ပြီး အစွပလေးသည် "U14" ကိုပြသမည်ဖြစ်သည်။ ဆက်လက်အသုံးပြုရန် [Off/Cancel] (ပိတ်/ပယ်ဖျက်) ခလုတ်ကို ဦးစွာနှိပ်ပါ။
- အရောင်ပြောင်းခြင်း သို့မဟုတ် အောက်သို့ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန် ချက်ပြုတ်ထားသော ထမင်းကို နွေးပြီး 5 နာရီအတွင်း စားသုံးသင့်ပါသည်။
- နွေးခြင်း ဖန်ရှင်လုပ်ဆောင်စဉ်တွင် ပန်ဒယ်အိုးအစွန်းတွင် ရေစက်အချို့ရှိနိုင်သည်။
- ထမင်းကို နွေးခြင်းဖန်ရှင်တွင်ထားချိန်တွင် ပန်ဒယ်အိုးထဲ၌ ထမင်းခူးစွန်းကြီး ကျန်ခဲ့ပါက ဆန်အရသာ ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

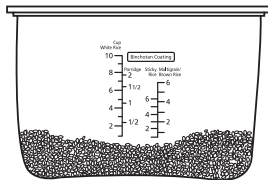
※ ထမင်းအေးကို အပူပြန်ပေးသောအခါ

- ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း
- ထမင်းအေးကို ပန်ဒယ်အိုးထဲတွင် သမမျှတအောင်မွှေပါ။
 - ထည့်မည့်ရေပမာဏအတွက် အောက်ပါ ဇယားကို ကိုးကားပါ။

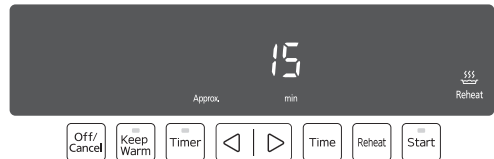
ဇယား 3

ထမင်းအေးပမာဏ (ရေချိန်မျဉ်း)	ရေထုထည် (ဆန်ချိန်ခွက်)
	1.8 L
1	1/4
2	1/2
3	1/2
4	1/2
5	1

- ပြန်နွေးရန် ထမင်းကြမ်းအေးအများဆုံးပမာဏ - White Rice (ဆန်ဖြူ) 5 ခွက်



- 1 အငွေ့ထိန်းအဖုံးလက်ကိုင်ကိုလှည့်ပြီး "Rice" (ဆန်) မိနူးကိုရွေးပါ။
• "Rice" (ဆန်) မိနူး ညွှန်ပြချက်မီးလင်းသည်။
- 2  ကိုနှိပ်ပါ။
• ရွေးချယ်ထားသော ဖန်ရှင်မိနူးသည် မီးလင်းလာသည်။
• "Start" (စတင်ခြင်း) ညွှန်ပြချက်မီးလင်းသည်။
- 3  အား နှိပ်ပြီး၊ ချက်ခြင်းကို စတင်ပါ။
• ထမင်းအေးကို ပမာဏမည်မျှ ပြန်နွေးသည်ဖြစ်စေ အပူပေးချိန်က 15 မိနစ်ခန့်သာထားပါ။



- 4 ဘက်ဇာ မြည်ပြီးနောက် ချက်ပြုတ်ပြီးသွားပါပြီ။ နွေးခြင်း အခြေအနေသို့ ဖန်ရှင်သည် အလိုအလျောက် ပြောင်းလဲသွားမည်ဖြစ်သည်။
• ပိုအရသာရှိစေရန် ထမင်းကို အမြန်ဆုံးဖွဲ့ထားပါ။

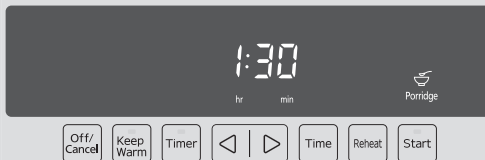
■ ကျေးဇူးပြု၍မှတ်သားပါ

- "Reheat" (အပူထပ်ပေးမယ်) ဖန်ရှင်ကို ချက်ခြင်းမိနူးတွင် ရွေးချယ်ရပါ။
- ဆန်မိနူးတွင် [<] သို့မဟုတ် [>] ကိုနှိပ်ပြီး "Reheat" (အပူထပ်ပေးမယ်) ဖန်ရှင်ကိုလည်း ရွေးချယ်နိုင်သည်။
- ထမင်းကြမ်းအေးကို ထည့်သောအခါတွင် ထမင်းကြမ်းအေးပမာဏအများဆုံး (ဇယား 3 တွင်ပြထားသည့်အတိုင်း) ထက်မပိုပါနှင့်။
- ထမင်း၏အရသာကို မထိခိုက်စေရန်ထမင်းကြမ်းအေးကို တစ်ကြိမ်သာ ပြန်နွေးရန် အကြံပြုလိုသည်။
- Sticky Rice (ကောက်ညှင်း)၊ Brown Rice (ဆန်ညို)၊ Quinoa (ကွီနွိုအာ)၊ Multigrain (အနံ့စုံ) တို့၏ အရသာ မပျက်စေရန် ထပ်အပူပေးပါနှင့်။

မိနူးဖန်ရှင်များ ယာဂုနှင့် အခြားဟင်းလျာများ/အချိန်မှတ်တိုင်မာ

※ယာဂုကို 1.5 နာရီချက်ပြုတ်သောအခါ

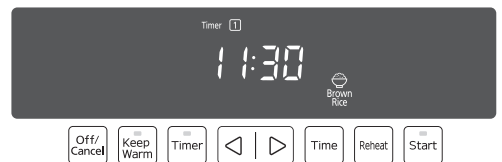
- 1 အငွေ့ထိန်းအဖုံးလက်ကိုင်ကိုလှည့်ပြီး "Rice" (ဆန်) မိနူးကို ရွေးပါ။
• "Rice" (ဆန်) မိနူး ညွှန်ပြချက်မီးလင်းသည်။
- 2 "Porridge" (ယာဂု) ကို ရွေးချယ်ရန် < သို့မဟုတ် > ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။
• ရွေးချယ်ထားသော ဖန်ရှင်မိနူးသည် မီးလင်းလာသည်။
• [Start] (စတင်ခြင်း) ညွှန်ပြချက်မီးလင်းသည်။
- 3 Time ကိုနှိပ်ပြီး ချက်ပြုတ်ချိန်ကို သတ်မှတ်ရန် < သို့မဟုတ် > ကီးခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။
• အချိန်ကို မြန်မြန်ပေါင်းထည့်ရန် သို့မဟုတ် နုတ်ရန် [<] သို့မဟုတ် [>] ကီးခလုတ်ကို နှိပ်၍ ဖိထားပါ။
※သတ်မှတ်နိုင်သောချက်ပြုတ်ချိန်များအတွက်၊ စာမျက်နှာ 26 ရှိ ဇယား
- 4 စတင်ချက်ပြုတ်ရန် Start ကိုနှိပ်ပါ။
• ကျန်အချိန်သည် 1 မိနစ်စာ ယူနစ်ဖြင့် လျော့ကျလာသည်။



- 5 ဘက်ဇာ မြည်ပြီးနောက် ချက်ပြုတ်ပြီးသွားပါပြီ။
နွေးခြင်း အခြေအနေသို့ ဖန်ရှင်သည် အလိုအလျောက် ပြောင်းလဲသွားမည်ဖြစ်သည်။
• နွေးခြင်း ဖန်ရှင်သည် အရသာကို ထိခိုက်စေလိမ့်မည်။ [Off/Cancel] (ပိတ်/ပယ်ဖျက်) ခလုတ်ကို အမြန်ဆုံး နှိပ်ပါ။
- ကျေးဇူးပြု၍မှတ်သားပါ
- ချက်ပြုတ်နေစဉ် အဖုံးဖွင့်ပါက ငွေ့ရည်ဖွဲ့ ပမာဏကို တိုးစေပါသည်။
 - ရေပမာဏ သို့မဟုတ် ဆန်ပမာဏမမှန်ပါက ရေငွေ့ငွေ့ပေါက်မှ ဆန်ရေများ လျှံကျနိုင်သည်။
 - ယာဂုကို အချိန်အကြာကြီး နွေးခြင်းဖန်ရှင်တွင် ထားပါက ပိုပျစ်လာပါလိမ့်မည်။
 - "Porridge" (ယာဂု) အမြင့်ဆုံးရေလယ်ဗယ်ထက်ကျော်လွန်ပါက စွတ်ပြုတ်ရည် လျှံကျနိုင်သည်။ "အသေးစိတ်အချက်အလက်များ" စာမျက်နှာ 17 တွင်
 - အချိန်ကြာကြီးပေါင်းခြင်း(မိနစ် 40 ကျော်ကြာအောင်) လုပ်ဆောင်လျှင် အပူလွန် ခမ်းခြောက်ခြင်းကိုရှောင်ရှားရန် ရေ 4 ခွက်ထည့်ပါ။
 - ပေါင်းခြင်းဖန်ရှင်ကို လုပ်ဆောင်နေချိန်၊ အစွပ်လေးတွင်ပြသထားသည့်အချိန်သည် 3ယ်အိုးအတွင်းရှိရေများဆူပွက်လာပြီးနောက် ကျန်အချိန်ဖြစ်သည်။
 - ကိတ်မုန့်ဖုတ်ခြင်း/ပေါင်မုန့်ဖုတ်ခြင်းအတွက် အများဆုံး အလေးချိန်(ကိတ်မုန့် မုန့်၊ နို့၊ ကြက်ဥ စသည်တို့၏ စုစုပေါင်း အလေးချိန်)သည် 800 ဂရမ်ထက် မပိုရပါ။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက ကိတ်မုန့်သည် မကျက်ခြင်း ဖြစ်သွားနိုင်သည်။
 - ကိတ်မုန့်ကို အမြင့်ဆုံးအလေးချိန်ဖြင့် ဖုတ်သောအခါ ကိတ်မုန့်/ပေါင်မုန့်မကျက် တကျက်မဖြစ်စေရန် ချက်ပြုတ်ချိန်ကို မိနစ် 60 ထားပါ။
 - "Waterless Cooking" (ရေမဲ့ချက်ခြင်း) ဖန်ရှင်အတွက်၊ အစိုဓာတ်ပါဝင်မှု မြင့်မားသော ပါဝင်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ မှို၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ စသည်) ကို အသုံးပြုရန် သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် အောက်ခြေတွင် အရည်ရွှမ်းလာနိုင်သည့် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ထည့်ရန် အကြံပြုထားသည်။

※11:30 အကြာတွင် "Brown Rice" (ဆန်ညို) ကို အပြီးသတ်ရန် "Timer" (ချိန်မှတ်စက်) ဖန်ရှင်ကို အသုံးပြုလိုသောအခါ

- လက်ရှိအချိန်သည် မှန်ကန်ခြင်း ရှိမရှိ ဦးစွာကြည့်ပါ။မမှန်ကန်ပါက အချိန်ကို ချိန်ညှိပေးပါ။ စာမျက်နှာ 8)
- 1 အငွေ့ထိန်းအဖုံးလက်ကိုင်ကိုလှည့်ပြီး "Rice" (ဆန်) မိနူးကိုရွေးပါ။
• "Rice" (ဆန်) မိနူး ညွှန်ပြချက်မီးလင်းသည်။
 - 2 < ခလုတ် သို့မဟုတ် > ခလုတ်ကိုနှိပ်ပြီး "Brown Rice" (ဆန်ညို) ကိုရွေးပါ။
• ရွေးချယ်ထားသော ဖန်ရှင်မိနူးသည် မီးလင်းလာသည်။
• "Start" (စတင်ခြင်း) ညွှန်ပြချက်မီးလင်းသည်။
• ယာဂု ချိန်မှတ်တိုင်မာကို သတ်မှတ်သောအခါ၊ သင်သည် ချက်ချိန်ကို ဦးစွာသတ်မှတ်ရန် လိုအပ်ပြီး[Timer] (ချိန်မှတ်စက်) ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။
 - 3 Timer ခလုတ်ကို "Timer" 1 "အား ရွေးရန် နှိပ်ပါ။
• အနွေးအိုးကို အချိန်နှစ်ချိန်တွင်ဖွင့်ရန် ကြိုတင်ရွေးချယ်နိုင်ပြီး မန်စိုရီ ဖန်ရှင်လည်း ပါဝင်မည် (ဥပမာ မနက်စာနှင့် ညစာစားချိန်)။ [Timer] (ချိန်မှတ်စက်) ခလုတ်ကိုနှိပ်တိုင်း Timer 1 ▶ Timer 2 ▶ Timer 1 ဟု တစ်လှည့်စီ ပြသပေးမည်။
• ကြိုတင်သတ်မှတ်ချိန်က ချက်ချိန်ထက် တိုပါက ချက်ချင်းစတင် ချက်ပြုတ်သွားမည်။
 - 4 ကြိုတင်သတ်မှတ်ချိန် ကို ရွေးချယ်ရန် < သို့မဟုတ် > ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။
• အချိန်ကို မြန်မြန်ပေါင်းထည့်ရန် သို့မဟုတ် နုတ်ရန် [<] သို့မဟုတ် [>] ကီးခလုတ်ကို နှိပ်၍ ဖိထားပါ။
• ချိန်မှတ်တိုင်မာ နှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဖန်ရှင်များနှင့် အချိန်အပိုင်းအခြား အတွက် စာမျက်နှာ 7 ရှိ ဇယား 1
 - ချက်ချိန်ကို ချိန်မှတ်မုန့်တွင် အတည်ပြုလိုပါက [Time] (ချိန်မှတ်) ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။
 - ချိန်မှတ်စက် အနေအထားတွင် လက်ရှိအချိန်ပြရန် [Timer] (ချိန်မှတ်စက်) ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။
 - 5 Start ကို နှိပ်ပါ။ ချိန်မှတ်တိုင်မာ ချက်ပြုတ်ခြင်း စတင်သည်။
• "Start" (စတင်ခြင်း) ညွှန်ပြချက်ပိတ်သွားသည်။ "Timer" (ချိန်မှတ်စက်) ညွှန်ပြချက်မီးလင်းသည်။ ထို့နောက်ကြိုတင်သတ်မှတ်မှုအချိန် ပြီးဆုံးသည်။



- ကျေးဇူးပြု၍မှတ်သားပါ
- ဆန်နှင့် ပါဝင်ပစ္စည်းများ ယိုယွင်းမှုများ မရှိစေရန်အတွက် ပူပြင်းသည့် နွေရာသီတွင် "Rice" (ဆန်) ဖန်ရှင် သုံးရာ၌ ချိန်မှတ်စက်ကို 8 နာရီထက်ပို၍ မထားရဘဲ "Low-Temp" (အပူချိန်နိမ့်) နှင့် "Steam" (ထမင်းပေါင်းခြင်း) ဖန်ရှင်များအတွက် ချိန်မှတ်မထားရန် အကြံပေးလိုပါသည်။
 - ချိန်မှတ်စက်တွင် သတ်မှတ်ထားသည့်အချိန်သည် ချက်ပြီးမည့်အချိန် ဖြစ်သည်။
 - နောက်ဆုံးအကြိမ် ကြိုတင်သတ်မှတ်ချိန်နှင့် ချက်ချိန်တို့ကို မှတ်ထား၍ရသည်။

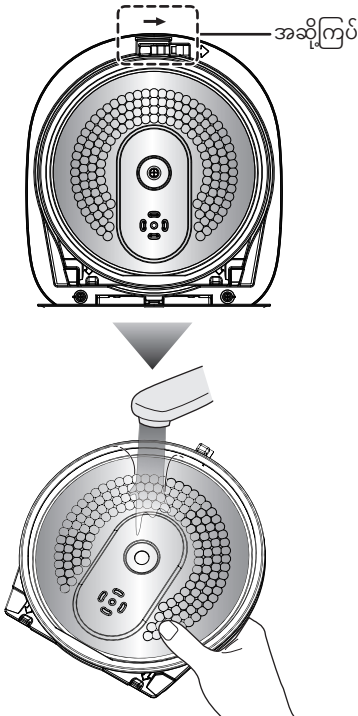
သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် စက်ထိန်းသိမ်းရေး

သတိပြုပါ

- သန့်ရှင်းရေးမလုပ်မီ ပါဝါပလပ်ကို အရင်ဆွဲထုတ်ပါ။ ပင်မကိုယ်ထည်ကို အေးမသွားမချင်း မသန့်စင်ပါနှင့်။
- ပင်မကိုယ်ထည်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်အခါ ရေတွင်နှစ်မြုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ယွန်းထည့်ချွတ်ဆေး၊ ဓာတ်ဆီ၊ အရက်၊ ဆေးကြောမှုန့် သို့မဟုတ် အားပြင်းသောပန်းကန်ဆေးစက် စသည်တို့ဖြင့် မသန့်စင်ပါနှင့်။
- ပန်းကန်ဆေးစက် သို့မဟုတ် ပန်းကန်အခြောက်ခံစက် မသုံးပါနှင့်။

အတွင်းဖုံး (ပန်ဒယ်အိုးဆီးကွင်း အပါအဝင် အတွင်းဖုံး)

ရေစိုဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ သို့မဟုတ် မီးဖိုချောင်သုံးသီးသန့် ဓာတ်ပြယ်သန့်ရှင်းဆေးရည်ဖြင့် ဆေးကြောပါ။



- ဖြုတ်ခြင်း
အဆိုကြပ်ကို ညာဘက်သို့ရွှေ့လိုက်ပြီး (အတွင်းဖုံး အလိုအလျောက် ပြုတ်ထွက်လာမည်) အတွင်းဖုံးကို ဖယ်လိုက်ပါ။
- တပ်ဆင်ခြင်း
① အတွင်းဖုံးကို အောက်မှအပေါက်အတွင်း ထည့်ပါ။
② အဆိုကြပ်ကို "ကလစ်" ဟုအသံကြားသည်အထိ အပြင်ဖုံးဘက် တွန်းထည့်ပါ။

မှတ်ချက်-

- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ သုံးပြီးလျှင် အချိန်မီ ဆေးကြောပါ။ သို့မဟုတ်ပါက အနံ့ထွက်ခြင်း၊ ယိုယွင်းခြင်း သို့မဟုတ် စားသွားခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။
- ပန်ဒယ်အိုးဆီးကွင်းကိုမဆွဲရ။
- အတွင်းဖုံးမှ ဆီစွန်းများကို အချိန်မီမဆေးကြောပါက အတွင်းဖုံးတွင် ကပ်သွားပြီး ဆေးကြောရ ခက်ခဲသွားနိုင်သည်။ အသုံးပြုပြီးတိုင်း ချက်ချင်းဆေးကြောပါ။
- သတ္တုအစိတ်အပိုင်းများ ပူလာလျှင် ၎င်းတို့မျက်နှာပြင် အရောင်ကျွတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အစင်းကြောင်းများပေါ် ခြင်း ဖြစ်နိုင်သော်လည်း အသုံးပြုရာတွင် ပြဿနာရှိမည်မဟုတ်ပါ။

အငွေ့ထိန်းအဖုံး

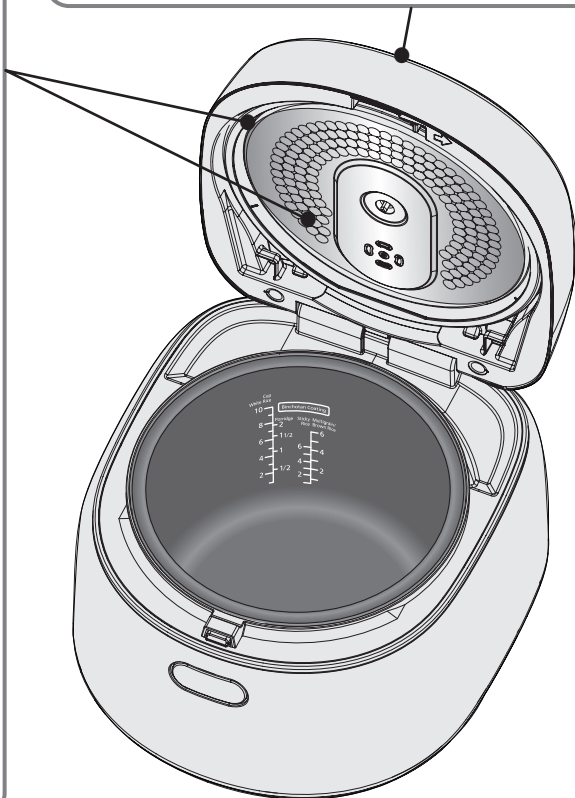
အငွေ့ထိန်းအဖုံးကို ဖြုတ်ပြီး ရေနှင့်ဆေးပါ။



- ဖြုတ်ခြင်း
ထောင့်ချွန်နှင့် # ဘေး ကွက်တိဖြစ်သည်အထိ မြားလာရာအတိုင်း လှည့်လိုက်ပြီး အပေါ်သို့ဆွဲ၍ ဖြုတ်ပါ။
- တပ်ဆင်ခြင်း
ထောင့်ချွန်နှင့် ၂ ငြိ ကွက်တိဖြစ်သည်အထိလှည့်ပြီး ငြိ သို့လှည့်၍ တပ်ဆင်ပါ။

မှတ်ချက်-

- သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးလျှင် ဒရိုင်ယာဖြင့်မှုတ်ပါက တွန့်ခေါက်မှု သို့မဟုတ် အက်ကွဲမှုများ ဖြစ်နိုင်၍ ဒရိုင်ယာသုံးပြီး အခြောက်မခံပါနှင့်။



အသုံးပြုပုံ

သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် စက်ထိန်းသိမ်းရေး

သတိပြုပါ

- သန့်ရှင်းရေးမလုပ်မီ ပါဝါပလပ်ကို အရင်ဆွဲထုတ်ပါ။ ပင်မကိုယ်ထည်ကို အေးမသွားမချင်း မသန့်စင်ပါနှင့်။
- ပင်မကိုယ်ထည်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်အခါ ရေတွင်နှစ်မြှုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ယွန်းထည်ချွတ်ဆေး၊ ဓာတ်ဆီ၊ အရက်၊ ဆေးကြောမှုန့် သို့မဟုတ် အားပြင်းသောပန်းကန်ဆေးစက် စသည်တို့ဖြင့် မသန့်စင်ပါနှင့်။
- ပန်းကန်ဆေးစက် သို့မဟုတ် ပန်းကန်အခြောက်ခံစက် မသုံးပါနှင့်။

အောက်ခြေအာရုံခံကိရိယာ/သွန်းသတ္တုအပူပေးစက်

စိုစွတ်သော အဝတ်ဖြင့် သုတ်ပါ။

- ကပ်ငြိနေပါက ကော်ပတ်အနု (ခန့်မှန်းခြေ No.600) သို့မဟုတ် ခြောက်သွေ့သော အဝတ်ဖြင့် သုတ်ပါ။

မှတ်ချက်-

- အောက်ခြေအာရုံခံကိရိယာကို မသန့်ရှင်းပါက ထမင်းတူးခြင်း သို့မဟုတ် ဆိုးဝါးစွာဆူပွက်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

အပေါ်ပိုင်းဘောင်ကွပ်

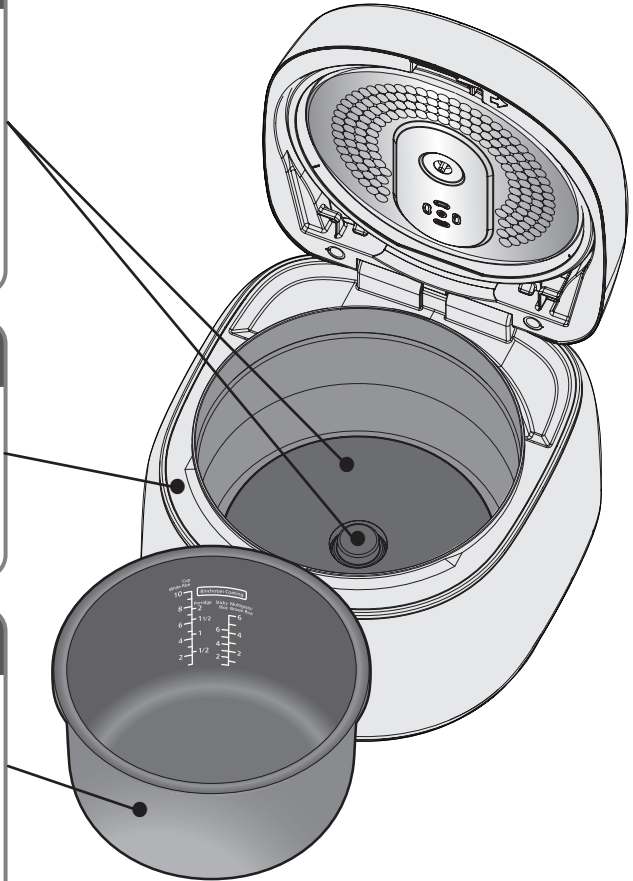
စိုစွတ်သော အဝတ်ဖြင့် သုတ်ပါ။

မှတ်ချက်-

- ဆေးကြောရန် ရေမလောင်းထည့်ပါနှင့်။

ပန်ဒယ်အိုး

- အပျောစားဒီတားဂျင့်ဆပ်ပြာ၊ ရေမြှုပ်ပျောနှင့် ရေဖြင့် သန့်စင်ပါ။ ပန်ဒယ်အိုး၏ အပြင်ဘက်ရှိ ရေများကို သုတ်ပါ။
- ပန်ဒယ်အိုးကို အဝတ်လျှော်ပုံးအဖြစ် မသုံးပါနှင့်။
- အရောင်ပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် အစင်းကြောင်းများသည် လူ၏ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ပင်မကိုယ်ထည်၏ ပုံမှန် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို မထိခိုက်စေဘဲ ဖလိုရိုဒ် ကုတ်တင် အပေါ်တွင် ပေါ်လာနိုင်သည်။



ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ

အပျောစားဒီတားဂျင့်ဆပ်ပြာ၊ ရေမြှုပ်ပျောနှင့် ရေဖြင့် သန့်စင်ပါ။



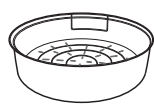
ထမင်းခူးဇွန်းကြီး (1)



ဆန်ပြုတ် [စွပ်ပြုတ်] ခပ်ဇွန်း (1)



ဆန်ချိန်ခွက် (1)



ပေါင်းခံခွက် (1)

ပြုလုပ်နည်းအညွှန်း

သတိပြုပါ • ဆန်နှင့်အတူ မတူညီသော ပါဝင်ပစ္စည်းများ ထည့်ထား၍ အိုးအောက်ခြေတွင် ထမင်းချိုးကပ်နေနိုင်သည်။
• မှိုဖြူဟင်းရည် ချက်ပြုတ်ရာတွင် ပျစ်လာနိုင်၍ "Porridge" (ယာဂု) ဖန်ရှင်ကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ပြီး အိုးမဝစေရန် အများဆုံး ချက်ပြုတ်သည့် ထုထည်သည် "Porridge" (ယာဂု) အတွက် အများဆုံး ရေချိန်များကို မကျော်သင့်ပါ။
ဤချက်ပြုတ်ခြင်းတွင် ချက်သည့်ပမာဏသည် 1.8 L မိုဒယ်ကို နမူနာအဖြစ်ထားရှိသည်။
※1 ခွက် (ဆန်ချိန်ခွက်)- 150 g ခန့်

ဒင်းဆမ်း (ခဲထားသည်)

ပါဝင်ပစ္စည်းများ- ဒင်းဆမ်း- အသားပေါင်း၊ အသားလိပ်

- အဆင့်များ- 1) ရေခဲဖျော်ရန် မလိုပါ။ ခဲထားသည့် ဒင်းဆမ်းကို ပေါင်းခွက်ပေါ်တင်ပြီး ဒင်းဆမ်းပေါ် ရေအနည်းငယ်ဖြန်းပါ။
2) ပန်ဒယ်အိုးအတွင်းတွင် ရေ 1 ခွက်ထည့်ကာ ပေါင်းခွက်ထည့်ပြီးနောက် အပြင်ဖုံးကို ပိတ်ပါ။
3) အငွေ့ထိန်းအဖုံးလက်ကိုင်ကိုလှည့်၍ "Cooking" (ချက်ခြင်း) မိန့်ကို ရွေးချယ်ပြီး [<] ခလုတ် သို့မဟုတ် [>] ခလုတ်ကိုနှိပ်ကာ "Steam" (ထမင်း ပေါင်းခြင်း) ကို ရွေးချယ်ပြီး ချက်ချိန်ကို 5 မိနစ်ရွေးချယ်ပါ။
4) [Start] (စတင်ခြင်း) ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။
မှတ်ချက်- ပါဝင်ပစ္စည်းအပေါ် မူတည်ပြီး ချက်ချိန်ကို ချိန်ညှိပါ။

စားမြိန်ကြက်သားဟင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ- အရေခွံခွာထားသည့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်- ငရုတ်ဆီ 40 mL သကြား 2.5 g
ကြက်ပေါင်သား 8 ခု၊ ခန့်မှန်း 150 g ရှာလကာရည် 15 mL ပဲခံပြာရည်အကျ 10 mL
ကြက်သွန်မြိတ် 2 g
ကြိတ်ထားသော ဂျင်း 10 g
ကြိတ်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူ 10 g

- အဆင့်များ- 1) ကြက်ခြေထောက်များကို ပန်ဒယ်အိုးထဲထည့်၍ ကြိတ်ထားသော ဂျင်းဖြူးကာ ကိုယ်ထည်ထဲ ပန်ဒယ်အိုးထည့်ပြီး အပြင်ဖုံးပိတ်ပါ။
2) အငွေ့ထိန်းအဖုံးလက်ကိုင်ကိုလှည့်၍ "Cooking" (ချက်ခြင်း) မိန့်ကို ရွေးချယ်ပြီး [<] ခလုတ် သို့မဟုတ် [>] ခလုတ်ကိုနှိပ်ကာ "Waterless Cooking" (ရေမဲ့ချက်ခြင်း) ကို ရွေးချယ်ပြီး ချက်ချိန်ကို 20 မိနစ် ရွေးချယ်ပြီးနောက် [Start] (စတင်ခြင်း) ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။
3) ငရုတ်ဆီ၊ ရှာလကာရည်၊ သကြားနှင့် ပဲခံပြာရည်အကျကို ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲသို့ ထည့်ပါ။ စင်းထားသည့် ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ထည့်ပြီး သေချာမွှေပါ။
4) ချက်ပြီးလျှင် [Off/Cancel] (ပိတ်/ပယ်ဖျက်) ခလုတ်ကိုနှိပ်ပြီးမှ အပြင်ဖုံးကိုဖွင့်၍ ကြက်ပေါင်များကို အိုးထဲမှထုတ်ပါ (မူလအရသာ ပေါ့သွားစေမည့် မူလပြုတ်ရည်ကို ဖယ်လိုက်ပါ။) အေးသည်အထိစောင့်ပြီး သေချာလှီး၍ အပေါ်မှ ဆော့စ်လောင်းပါ။
(ရှာလကာရည်ပဲခံပြာရည်အကျ:သကြား = 3:2:0.5)

မိုဟင်းချို

ပါဝင်ပစ္စည်းများ- အဖြူရောင် beech မှို 70 g နံရိုးများ 300 g ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်- ဆား အတန်သင့်
ကဏန်းအရသာနှင့်မှို 70 g ဂျင်း အပိုင်းအနည်းငယ် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အဖြူ အနည်းငယ်
ကမာမှို 60 g လှီးထားသော ကြက်သွန်မြိတ် အနည်းငယ်

- အဆင့်များ- 1) မှိုသုံးမျိုးကို သင့်လျော်သည့် ဆားရည်ပမာဏဖြင့် 10 မိနစ်ခန့်စိမ်ပါ။ နံရိုးများကို ရေဖြင့်ဆေးပြီးနောက်၊ ရေနွေးဖျောပါ။
2) မှိုသုံးမျိုးကို ဆေးပြီး၊ အမြစ်များကို လှီးဖြတ်ပါ။ ကမာမှိုကို အပိုင်းသေးများဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ပါ။
3) နံရိုးများ၊ မှိုနှင့် လှီးပြီးသားဂျင်းပြားတို့ကို ပန်ဒယ်အိုးအတွင်း ထည့်ပါ။ "Porridge" (ယာဂု) အတွက် အမြင့်ဆုံး ရေချိန်များအထိ ရေထည့်ပြီး အပြင်ဖုံး ပိတ်ပါ။
4) အငွေ့ထိန်းအဖုံးလက်ကိုင်ကိုလှည့်ပြီး "Cooking" (ချက်ခြင်း) မိန့် ကိုရွေးချယ်၍ [<] ခလုတ်၊ သို့မဟုတ် [>] ခလုတ်ကိုနှိပ်ပြီး "Soup/Slow Cook" (စုပ်ပြုတ်/အနွေးချက်) ကိုရွေးချယ်ကာ ချက်ချိန် 1 နာရီ 30 မိနစ်ထားပြီးနောက် [Start] (စတင်ခြင်း) ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။
5) ချက်ပြီးလျှင် အပြင်ဖုံးကိုဖွင့်၍ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အဖြူနှင့် လှီးထားသည့် ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကို သင့်လျော်သလောက် ထည့်ပါ။
မှတ်ချက်- သင်နှစ်သက်သော မှိုများကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။

ကြက်တောင်ပံ Swiss

ပါဝင်ပစ္စည်းများ- ကြက်တောင်ပံများ 500 g
ဂျင်း အနည်းငယ်
Swiss ဆော့စ် 100 g
ရေ 400 g

- အဆင့်များ- 1) ကြက်တောင်ပံများ၊ ဂျင်းပါးပါးလှီး၍ ရေဆေးပြီး ပန်ဒယ်အိုးထဲတွင် အားလုံးကို ထည့်ပါ။
2) ပြီးနောက် Swiss ဆော့စ်နှင့် ရေကို ထည့်ပြီး၊ အပြင်ဖုံးကိုပိတ်လိုက်ပါ။
3) အငွေ့ထိန်းအဖုံးလက်ကိုင်ကိုလှည့်၍ "Cooking" (ချက်ခြင်း) မိန့်ကို ရွေးချယ်ပြီး [<] ခလုတ် သို့မဟုတ် [>] ခလုတ်ကိုနှိပ်ကာ "Meat" (အသား) အား ရွေးချယ်ပြီး ချက်ချိန်ကို 1 နာရီ ရွေးချယ်ပြီးနောက် [Start] (စတင်ခြင်း) ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။
4) ဟင်းချက်ပြီးသွားပါက၊ ကြက်တောင်ပံဟင်းကို ပန်းကန်ဖြင့် ချက်ချင်းပြင်ဆင်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအညွှန်း

ကိတ်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ- ကိတ်လုပ်ရန်	200 g	သကြား	60 g
ကြက်ဥ	2 လုံး	ဟင်းချက်ဆီ	40 mL
ရေ သို့မဟုတ် နို့	60 mL	ထောပတ်	3 g

- အဆင့်များ- 1) ပန်ဒယ်အိုးအတွင်း ထောပတ်ပါးပါးသုတ်ပါ။
- 2) ကိတ်ရုံအရောက် ဆန်ကာစစ်ပါ။ ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို အခြားခွက်တစ်ခုအတွင်း အခဲများ မရှိတော့ဘဲ ချောမွေ့သွားသည်အထိ ရောပါ။
- 3) အဆင့် 2) မှ ကိတ်ရုံအရောက် ပန်ဒယ်အိုးအတွင်း လောင်းထည့်ပြီး အပြင်ဖုံးအား ပိတ်ပါ။
- 4) အငွေ့ထိန်းအဖုံးလက်ကိုင်ကိုလှည့်၍ "Cooking" (ချက်ခြင်း) မိနစ်ကို ရွေးချယ်ပြီး [<] ခလုတ် သို့မဟုတ် [>] ခလုတ်ကိုနှိပ်ကာ Cake/Bread (ကိတ်/ပေါင်မုန့်) ကို ရွေးချယ်ပြီး ချက်ချိန်ကို 40 မိနစ် ရွေးချယ်ပြီးနောက် [Start] (စတင်ခြင်း) ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။
- 5) ဘက်စာ မြည်းပြီးနောက် [Off/Cancel] (ပိတ်/ပယ်ဖျက်) ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။ ပန်ဒယ်အိုးကို မီးဖိုမှ ဖယ်ရှား၍ 3 မိနစ် အအေးခံပါ။ ပန်ဒယ်အိုးကိုလှည့်ပြီး ကိတ်မုန့်ကို ထုတ်ယူလိုက်ပါ။
- မှတ်ချက်- ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ပန်ဒယ်အိုးထဲတွင် မရောနှောပါနှင့်။
- အပူလောင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ပန်ဒယ်အိုးကို ပုဝါသုံးပြီး ဖယ်ရှားပါ။

ဆော်လမွန်ငါးကြော်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ- ဆော်လမွန်ငါး (အထူ- 3 - 4 cm ခန့်)	300 g	ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်- ဆား	2 g
သံပရာရည်	10 mL	ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အမည်း	အနည်းငယ်

- အဆင့်များ- 1) ဆော်လမွန်ငါးနှင့် သံပရာရည်၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အမည်းတို့ မျှတစွာရောပြီး 5-10 မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။
- 2) နှပ်ထားသည့် ဆော်လမွန်ငါးကို အရေပြားပါသည့်ဘက် အောက်ထား၍ ပန်ဒယ်အိုးတွင်းထည့်ကာ အပြင်ဖုံးကို ပိတ်ပါ။
- 3) အငွေ့ထိန်းအဖုံးလက်ကိုင်ကိုလှည့်၍ "Cooking" (ချက်ခြင်း) မိနစ်ကို ရွေးချယ်ပြီး [<] ခလုတ် သို့မဟုတ် [>] ခလုတ်ကိုနှိပ်ကာ "Oil-Free Cooking" (ဆီမပါချက်ခြင်း) ကို ရွေးချယ်ပြီး ချက်ချိန်ကို 8 မိနစ် ရွေးချယ်ပြီးနောက် [Start] (စတင်ခြင်း) ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။
- 4) 8 မိနစ်ပြည့်လျှင် [Off/Cancel] (ပိတ်/ပယ်ဖျက်) ခလုတ်ကိုနှိပ်၍ အပြင်ဖုံးကိုဖွင့်ပြီး ဆော်လမွန်ငါးကို အထက်အောက်လှန်ကာ အပြင်ဖုံးပြန်ပိတ်ပါ။
- 5) "Oil-Free Cooking" (ဆီမပါချက်ခြင်း) ကို ပြန်ရွေးချယ်ပြီး ချက်ချိန် 8 မိနစ်ထားကာ [Start] (စတင်ခြင်း) ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။
- 6) ချက်ပြီးလျှင် အပြင်ဖုံးကိုဖွင့်ပြီး သံပရာရည် အနည်းငယ်စမ်း၍ ဆော်လမွန်ငါးကို ပန်ကန်ပြားတွင် တည်ခင်းပါ။
- *အဖုံးကို အပြည့်မဖွင့်ဘဲထားမည် ဆိုပါက အပူမခံရရန် [Off/Cancel] (ပိတ်/ပယ်ဖျက်) ခလုတ်ကို နှိပ်ပြီးမှ အဖုံးကို သေချာဖွင့်ပါ။

အပူချိန်နိမ့်တွင် ဆီပူထိုးထားသည့် အမဲခါးဆစ်သားပြား

ပါဝင်ပစ္စည်းများ- အမဲခါးဆစ်သားပြား (အထူ- 2 cm ခန့်)	1 ပြား	ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်- ရှိစံမာရီ	2 ခက်
ကြက်သွန်ဖြူ	2 ညွှာ	ထောပတ်	2 g
		သံလွင်ဆီ	အနည်းငယ်
		ပင်လယ်ဆား	အနည်းငယ်
		ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အမည်း	အနည်းငယ်

- အဆင့်များ- 1) အမဲခါးဆစ်သားပြား မျက်နှာပြင်ကို ဆေးကြောပြီး ရေပြောင်အောင်သုတ်ကာ ပင်လယ်ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အမည်းနှင့် သံလွင်ဆီသုတ်၍ 10 မိနစ် နှပ်ထားပါ။
- 2) နှပ်ထားသည့် အမဲခါးဆစ်သားပြားကို လေလုံပိတ်ထားသည့် အိတ်အတွင်းထည့်ပြီးမှ ပန်ဒယ်အိုးအတွင်းထည့်ပြီး "White Rice" (ဆန်ဖြူ) အတွက် ရေချိန်မျဉ်း 4 သို့ရောက်သည်အထိ ရေထည့်၍ အပြင်ဖုံးကို ပိတ်ပါ။
- 3) အငွေ့ထိန်းအဖုံးလက်ကိုင်ကိုလှည့်၍ "Cooking" (ချက်ခြင်း) မိနစ်ကို ရွေးချယ်ပြီး [<] ခလုတ် သို့မဟုတ် [>] ခလုတ်ကိုနှိပ်ကာ "Low-Temp" (အပူချိန်နိမ့်) ကို ရွေးချယ်ပြီး ချက်ချိန်ကို 60 မိနစ် ရွေးချယ်ပြီးနောက် [Start] (စတင်ခြင်း) ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။
- 4) ချက်ပြီးလျှင် အသားပြားကိုထုတ်၍ ဆီပူဆက်ထိုးရမည်။
- 5) ပန်ဒယ်အိုးတွင်း သံလွင်ဆီ၊ ထောပတ်၊ ရှိစံမာရီ အနည်းငယ် ပန်ဒယ်အိုးအတွင်းထည့်၍ မီးပြင်းပြင်းဖြင့် အပူပေးပြီး အသားပြားကို ပန်ဒယ်အိုးအတွင်း အမြန်ထည့်ပါ။ တစ်ဖက်လျှင် 20 စက္ကန့်ဆီပူထိုးပါ။
- 6) အသားပြားကို ဆီပူထိုးပြီးလျှင် 5 မိနစ်ခန့် ထားပြီးမှ လှီးပြီး သုံးဆောင်နိုင်သည်။

ဒိန်ချဉ်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ- ဒိန်ချဉ်	25 mL
နို့	125 mL
သကြား	10 g

- အဆင့်များ- 1) ဖန်ခွက်နှင့် ဇွန်းများကို ရေပူနှင့် ပိုးသတ်ပါ* (*- ၎င်းတို့ကို 95°C အထက်အပူချိန်ရှိ ရေပူတွင် 5 မိနစ်ခန့် စိမ်ထားပါ။)
- 2) အအေးခံထားသည့် ဖန်ခွက်အတွင်း ဒိန်ချဉ်၊ နို့နှင့် သကြားတို့ထည့်ပြီး ဇွန်းဖြင့်သေချာမွှေပါ။
- 3) ဖန်ခွက်အဝကို ပလတ်စတစ်ဖြင့် ပတ်ပါ။
- 4) ပန်ဒယ်အိုးအတွင်း ရေ 500 mL ထည့်ပြီး အဆင့် 3) မှ ဖန်ခွက်ကို ရေထဲထည့်၍ အပြင်ဖုံးပိတ်ပါ။
- 5) အငွေ့ထိန်းအဖုံးလက်ကိုင်ကိုလှည့်၍ "Cooking" (ချက်ခြင်း) မိနစ်ကို ရွေးချယ်ပြီး [<] ခလုတ် သို့မဟုတ် [>] ခလုတ်ကိုနှိပ်ကာ "Ferment" (အချဉ်ဖောက်ခြင်း) ကို ရွေးချယ်ပြီး ချက်ချိန်ကို 6 နာရီ ရွေးချယ်ပြီးနောက် [Start] (စတင်ခြင်း) ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။
- 6) ချက်ပြီးလျှင် ရေစစ်ထည့်သည့်ခွက် (ဥပမာ ကော်ဖီခွက်အစစ်) အတွင်း ရေစစ်အဝတ်စထည့်၍ ဖောက်ထားသည့် ဒိန်ချဉ်လောင်းထည့်ပြီး 8 နာရီခန့် ရေခဲသေတ္တာတွင်း ထည့်ထားခြင်းဖြင့် ဆိမ့်သက်သောအရသာရှိသည့် ဒိန်ချဉ်သောက်သုံးနိုင်မည်။

ပြစ်ချက်ရှာဖွေခြင်း

ပြုပြင်ရန် မတောင်းဆိုမီ စစ်ဆေးပါ။

ဖြစ်ရပ်	ဖြစ်နိုင်သောအကြောင်း
ချိန်မှတ်စက် သတ်မှတ်ထားလိုက်လျှင် ချက်ချင်း စတင်ချက်ပြုတ်မည်	- နာရီမှန်ပါသလား။ (24-နာရီ ဒစ္စပလေး) - ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသည့် အချိန်သည် "ကြိုတင်သတ်မှတ်အချိန်အပိုင်းအခြား" အတွင်းမှ လွတ်နေပါသလား။
ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသောအချိန်အတွင်း ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုပါ။	- နာရီမှန်ပါသလား။ (24-နာရီ ဒစ္စပလေး) [Start] (စတင်ခြင်း) ခလုတ်ကို နှိပ်ထားခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ (စာမျက်နှာ 10) - ပါဝါဖွင့်ထားသလား။
ချက်ပြုတ်ချိန် ကြာသည် သို့မဟုတ် တိုတောင်းသည်	- ဆက်တိုက်ချက်ပြုတ်ပါက ချက်ပြုတ်ချိန်သည် (မိနစ် 30 အထိ) ပိုရှည်မည်ဖြစ်သည်။ - ဆန်နှင့်ရေ ပမာဏ မတူညီသောကြောင့် ချက်ပြုတ်နေဆဲအချိန်အတွင်း ချိန်ညှိမှုပြုရန်အတွက် ဒစ္စပလေးတွင် ပြသသည့် ကျန်အချိန်ကို ရပ်တန့်သွားနိုင်သည်။ "U12" ကို ပြသပါသလား။ (စာမျက်နှာ 16)
စက်က အသံထွက်နေသည်။	- ချက်ပြုတ်ရာတွင် "ကလစ်၊ ကလစ်" ဟူသော အသံသည် မီးအားညှိနေသည့်အသံဖြစ်ပြီး ပြစ်ချက်မဟုတ်ပေ။ - ဟင်းချက်ရာတွင် "ဖတ်" အသံသည် အိုးအောက်ခြေ (အပြင်ဘက်) ရှိ ရေစက်များ၏ အပူကြောင့် ဆန့်ထွက်မှုကြောင့် ထွက်လာသော ကွဲအက်သော အသံဖြစ်သည်။ ယင်းမှာ အပြစ်မဟုတ်ပေ။
ရေနှေးငွေ့သည် ရေနှေးငွေ့ပေါက်မှ မဟုတ်ဘဲ အခြားနေရာမှ ထွက်လာသည်။	- ပြင်ပအရာဝတ္ထုတစ်ခုသည် ပန်ဒယ်အိုးဆီးကွင်း သို့မဟုတ် ပန်ဒယ်အိုးတစ်လျှောက်တွင် ကပ်တွယ်နေခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ - ပန်ဒယ်အိုးပုံပျက်နေနိုင်သည်။
ကီးခလုတ်လည်ပတ်မှုကို မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါ။	- ကီးခလုတ်အပေါ် မီးများလင်းမလင်း စစ်ဆေးပါ။ → ချက်ပြုတ်နေစဉ် ချိန်မှတ်တိုင်မအသုံးပြုနေချိန် သို့မဟုတ် "Keep Warm" (ထမင်းနှေးခြင်း) ဖန်ရှင်ကို အသုံးပြုသည့်အခါ ကီးခလုတ်လည်ပတ်မှုကို မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါ။ - လုပ်ငန်းမစီ [Off/Cancel] (ပိတ်/ပယ်ဖျက်) ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။
"Cooking/Rice" (ချက်ခြင်း/ဆန်) မီနူးကို မရွေးချယ်နိုင်ပါ။	"Cooking/Rice" (ချက်ခြင်း/ဆန်) မီနူးကို မရွေးချယ်နိုင်ပါ (စာမျက်နှာ 11) - အငွေ့ထိန်းအဖုံးလက်ကိုင်ကို ထပ်မံလှည့်ကြည့်ပါ။
ပလတ်စတစ်နံရံတယ်။	စသုံးခါစာဟု ပလတ်စတစ်အနံ့ ရနိုင်ပါတယ်။ နောက်ထပ်လေးငါးခါအသုံးပြုပြီးနောက် ၎င်းကို ဖယ်ရှားသွားပါလိမ့်မည်။ ဒါဟာ မူမမှန်ခြင်းမဟုတ်ပါ။
ထမင်းသည် စီးကပ်သည် (ပျော့ပြု)။	- ဆန်ပမာဏနှင့် ရေပမာဏ မမှန်နိုင်ပါ။ - ဆန်အသစ်ကို ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် ရေများစွာထည့်ခဲ့သည်။ - ထမင်းချက်ပြီးသည်နှင့် ချက်ချင်းထမင်းကို ဖဖွေခဲ့ပါ။ - ဆန်ကျိုးဆန်ကွဲတွေ ရောနှောပါနေနိုင်တယ်။ - ဆန်ကို ရေနှေးဖြင့်ဆေးမိခြင်း။ - ဆန်ကို ရေထဲတွင် အချိန်ကြာကြီး နှစ်မြုပ်ထားခဲ့ခြင်း (ဥပမာ- ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားချိန် အလွန်ကြာနေသည်၊ စသည်)။ → ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် ချိန်မှတ်တိုင်မအသုံးပြုသောအခါ၊ သင်သည်ရေကိုလျှော့ထည့်ရန်လိုအပ်သည်။
ခြောက်(မာ)ခြင်း ထမင်း မကျက်တကျက်ဖြစ်ခြင်း (မနပ်ခြင်း)	- ဆန်ပမာဏနှင့် ရေပမာဏ မမှန်နိုင်ပါ။ - အပြင်ဖုံးသေချာဖုံးထားသလား။ "Quick/Quinoa" (အမြန်/ကွီနွိုအာ) ဖန်ရှင်သုံးပြီးချက်ခဲ့သလား။ - ထမင်းချက်ပြီးသည်နှင့် ချက်ချင်းထမင်းကို ဖဖွေခဲ့ပါ။ - ပန်ဒယ်အိုးအောက်ခြေမညီပါ။ - ပန်ဒယ်အိုး၏အပြင်ဘက်၊ အောက်ခြေအာရုံခံကိရိယာ သို့မဟုတ် သွန်းသတ္တုအပူပေးစက်ပေါ်တွင် ပြင်ပအရာဝတ္ထု တစ်ခုခု ကပ်နေပါသလား။ - ဖန်ရှင်အရွေးမှားခဲ့သလား။
ဆန်ပြုတ်လျှံကျခြင်း	- ဆန်ပမာဏနှင့် ရေပမာဏ မှန်ပါသလား။ ဆန်သေချာသန့်အောင်ဆေးခဲ့သလား။ - အပြင်ဖုံးသေချာဖုံးထားသလား။ - ဖန်ရှင်အရွေးမှားခဲ့သလား။
ထမင်းတူးကပ်ခြင်း	- ဆန်ကိုလုံလုံလောက်လောက်ရေမဆေးခဲ့ပါ။ - ဆန်ကျိုးဆန်ကွဲတွေ ရောနှောပါနေတယ်။ - ပန်ဒယ်အိုးအောက်ခြေမညီပါ။ - ပန်ဒယ်အိုး၏အပြင်ဘက်၊ အောက်ခြေအာရုံခံကိရိယာ သို့မဟုတ် သွန်းသတ္တုအပူပေးစက်ပေါ်တွင် ပြင်ပအရာဝတ္ထု တစ်ခုခု ကပ်နေသည်။ - ချက်ပြုတ်ခြင်းချိန်မှတ်တိုင်မာ မသတ်မှတ်ထားပါ။ - ချက်ပြုတ်ရာတွင် အပူအစပ်များ ထည့်ထားသည်။ - အပြင်ဖုံးသေချာဖုံးထားသလား။

ပြစ်ချက်ရှာဖွေခြင်း

ပြစ်ချက်ရှာဖွေခြင်း

ပြုပြင်ရန် မတောင်းဆိုမီ စစ်ဆေးပါ။

ဖြစ်ရပ်	ဖြစ်နိုင်သောအကြောင်း
ငွေရည်ဖွဲ့မှုရှိတယ်။ အနံ့ထွက်တယ်။ ထမင်းဝါတယ်။	- ဆန်ကိုလုံလုံလောက်လောက် ရေမဆေးခဲ့ပါ။ - ထမင်းချက်ပြီးသည်နှင့် ချက်ချင်းထမင်းကို ဖဖူမှုခဲ့ပါ။ "Keep Warm" (ထမင်းနွေးခြင်း) ဖန်ရှင်ကို 12 နာရီထက် ပိုကြာအောင် အသုံးပြုထားသည်။ "Keep Warm" (ထမင်းနွေးခြင်း) ဖန်ရှင်ကို အသုံးပြုနေစဉ် ထမင်းခူးခွန်းကြီးကို ပန်ဒယ်အိုးထဲတွင် ချန်ထားခဲ့သည်။ - ထမင်းကြမ်းအေးကို ပန်ဒယ်အိုးထဲသို့ထည့်လိုက်ပြီး "Keep Warm" (ထမင်းနွေးခြင်း) ဖန်ရှင်ကို အသုံးပြုထားသည်။ - ဆန်အမျိုးအစားအမျိုးမျိုး သို့မဟုတ် ရေအရည်အသွေးသည် ချက်ပြုတ်ထားသောဆန်ကို အဝါရောင်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ - ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်း ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကို အသုံးပြုပါက အနံ့အသက်ကို သတိပြုမိနိုင်သည်။ →အသုံးပြုပြီးနောက် ပန်ဒယ်အိုး၊ အပူပေးပလိတ်ပြားနှင့် အစိုဓာတ်ထိန်းအဖုံးတို့ကို ဂရုတစိုက် သန့်စင်ပါ။
ထမင်းခြောက်သွေ့သည်။	"Keep Warm" (ထမင်းနွေးခြင်း) ဖန်ရှင်ကို 12 နာရီထက် ပိုကြာအောင် အသုံးပြုထားသည်။ - ထမင်းကို လေးငါးခါပြန်နွေးသည်။ - အပြင်ဖုံးကို သေချာစွာ မဖုံးခဲ့သလား။
ယာဂုပျစ်ပျော့သည်။	- ချက်ပြုတ်မှုချိန်မှတ်တိုင်မာကို အသုံးပြုနေစဉ် ဆန်ကို ရေထဲတွင် အချိန်အကြာကြီးစိမ်ထားသည်။ "Keep Warm" (ထမင်းနွေးခြင်း) ဖန်ရှင်ကို အသုံးပြုထားသည်။ - ဆန်ကျိုးဆန်ကွဲအလွန်များသည်။
ထမင်းသည်ပန်ဒယ်အိုးတွင်ကပ်နေသည်။	မတူညီသောဆန်အမျိုးအစားကြောင့် ဆန်ပျော့သည် ဒယ်အိုးတွင် အလွယ်တကူကပ်နိုင်သည်။
မလိုင်လွှာပါးတက်သည်။	စက္ကူနှင့်တူသော အလွှာပါးသည် ကစီဓာတ် ခြောက်သွေ့ခြင်း၏ ရလဒ်ဖြစ်ပြီး အန္တရာယ်မရှိပေ။
ဒစ္စပလေးတွင် ပြသမှု ပျောက်သွားသည့်အခါ	ပါဝါပလပ်ထိုးလိုက်လျှင် "8:30" ဟု ပြနေသလား။ [ပြသသည်] လီသီယမ်ဘက်ထရီများ အားမရှိပါ ပါဝါပလပ်တပ်ပြီး ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ နွေးခြင်းများ လုပ်နိုင်သော်လည်း ချိန်မှတ်စက်ဖြင့် ချက်ပြုတ်လိုပါက ချက်ပြုတ်နေစဉ် နာရီကြည့်ထားပါ။ ဤအခြေအနေတွင် ဘက်ထရီအသစ်များဖြင့် အစားထိုးပါ။ ဘက်ထရီများကို ပင်မကိုယ်ထည်တွင် ထည့်သွင်းထားပြီး သုံးစွဲသူများက ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် အစားထိုး၍ မရပါ။ [မပြသပါ] ဆားကစ်ဘုတ် ပျက်သည်။ →ဘက်ထရီလဲရန် သို့မဟုတ် ချို့ယွင်းမှုကို ပြင်ဆင်ရန်အတွက် Panasonic ခွင့်ပြုချက်ရ ပြင်ဆင်ရေးစင်တာသို့ သွားပါ။

အမှားကုဒ်များဖော်ပြချက်

ပြုပြင်ရန် မတောင်းဆိုမီ စစ်ဆေးပါ။

အမှားအယွင်းပြသချက်များ

အမှားအယွင်းပြသချက်များ	ကျေးဇူးပြု၍စစ်ဆေးပါ	ရည်ညွှန်း စာမျက်နှာ
	- ပန်ဒယ်အိုး၏အပြင်ဘက်၊ အောက်ခြေအာရုံခံကိရိယာ သို့မဟုတ် သွန်းသတ္တုအပူပေးစက်ပေါ်တွင် ပြင်ပ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခု ကပ်နေပါသလား။ →[Off/Cancel] (ပိတ်/ပယ်ဖျက်) ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။ ဝါဝါကြိုးကို ဖြုတ်ပါ။ ပန်ဒယ်အိုးလုံးဝ အေးသွားပြီးနောက် ပြင်ပအရာဝတ္ထုများနှင့် အစွန်းအထင်းများကို ဖယ်ရှားပါ။ - ရေများလွန်းနေသလား။ →[Off/Cancel] (ပိတ်/ပယ်ဖျက်) ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။ (တောက်လျှောက် ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် ရေပမာဏကို အနည်းငယ် လျှော့ချနိုင်ပါသည်။)	4 6
	"Keep Warm" (ထမင်းနွေးခြင်း) ကြာချိန်ကို 96 နာရီထက်ကြာအောင်ထားခဲ့သလား။ →[Off/Cancel] (ပိတ်/ပယ်ဖျက်) ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။	9

အသေးစိတ် အချက်အလက်များ

မိုဒယ်နံပါတ်		SR-DM184
အဆင့်သတ်မှတ်ထားသော ဗို့အား		220-230 V~ ^{※1}
အဆင့်သတ်မှတ်ထားသော ကြိမ်နှုန်း		50 Hz
အဆင့်သတ်မှတ်ထားသော ပါဝါအဝင်		810 W
ချက်ပြုတ်မှု ထုထည်ပမာဏ(ခန့်မှန်း) L		1.8
ပန်ဒယ်အိုး၏ စံပြုထုထည် (ခန့်မှန်း) L		4.7
ချက်ပြုတ်မှုပမာဏ(ဆန်)(ခန့်မှန်း) L (ခွက်) ^{※2}	White Regular (ပုံမှန်ဆန်ဖြူ)	0.18-1.8 (1-10)
	Quick (အမြန်)	0.18-1.44 (1-8)
	Quinoa (ကွီနိုအာ)	0.18 (1)၊ ရေ 1.5 ခွက်ထည့်ပါ။
	Sticky Rice (ကောက်ညှင်း)	0.18-1.08 (1-6)
	Multigrain (အနှံစုံ)	
	Brown Rice (ဆန်ညို)	
ဆန်ပြုတ်ပြုတ်သည့် ထုထည် (ဆန်) L (ခွက်)	Grain Porridge (အနှံယာဂု)	0.09-0.36 (1/2-2)
	Porridge (ယာဂု)	
အမြင့်ဆုံးချက်ပြုတ်မှုထုထည်ပမာဏ (ပါဝင်ပစ္စည်းများ + ရေ) L ^{※3}		2.5
ကိတ်မုန့်ဖုတ်/ပေါင်မုန့်မုန့်ဖုတ်အနှစ်၏ အမြင့်ဆုံးအလေးချိန် (ခန့်မှန်း) g		800
ပါဝါကြိုး အရှည် (ခန့်မှန်း) m		0.9
အလေးချိန် (ခန့်မှန်း) kg		3.6
အရွယ်အစား (ခန့်မှန်း) mm	အနက်	304
	မြက်	273
	အမြင့်	248

※1 အဆင့်သတ်မှတ်ထားသော ဗို့အားမှာ မွန်ဂိုလီးယားတွင် 220 V ဖြစ်ပြီး မြန်မာ၊ ကမ္ဘောဒီးယားနှင့် လာအိုတို့တွင် 230 V ဖြစ်သည်။

※2 "Quick/Quinoa" (အမြန်/ကွီနိုအာ) လုပ်ဆောင်ချက်ဖြင့် ချက်ပြုတ်သည့်အခါ အများဆုံးပမာဏမှာ ဆန် 8 ခွက် ဖြစ်သည်။

※3 "Porridge" (ယာဂု) ၏ အမြင့်ဆုံးရေချိန်မျဉ်းတွင် ချက်ပြုတ်နိုင်စွမ်းကို ညွှန်ပြသည်။

• ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်အထက် မီတာ 2000 အောက်တွင်သာ ဤထုတ်ကုန်ပစ္စည်းကို အသုံးပြုပါ။ ချက်ပြုတ်မှုစွမ်းဆောင်ရည်ကို ထိခိုက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။

