Panasonic®

အသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်ချက်များ

ရေနွေးကရားအိုး(နေအိမ်တွင်အသုံးပြုရန်အတွက်သာ)

မော်ဒယ်နံပါတ် . **NC-GK1**

မြန်မာ

ပါဝင်သည့်အကြောင်းအရာများ

ပါဝင်သည့်အကြောင်းအရာများ	စာမျက်နှာ
ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာကြိုတင်သတိပေးချက်များ	၃
အရေးကြီးသောအချက်အလက်များ	၁၅
အစိတ်အပိုင်းများ၏အမည်များနှင့်ကိုင်တွယ်အသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်ချက်များ	၁၆
ဘယ်လိုအသုံးပြုမလဲ	၁၇
ဘယ်လိုသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်မလဲ	၁၉
ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း	၂၁
အသေးစိတ်အချက်အလက်များ	၂၂

ပန်နာဆိုးနစ်ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများကိုဝယ်ယူအားပေးသည့်အတွက်ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

- ဤပစ္စည်းကိုအိမ်တွင်အသုံးပြုရန်သာရည်ရွယ်ပါသည်။
- ဤပစ္စည်းကိုမှန်ကန်စွာနှင့်ဘေးကင်းလုံခြုံစွာအသုံးပြုနိုင်ရန်ဤလမ်းညွှန်ချက်များကိုသေချာစွာဖတ်ရှုပါ။
- ဤပစ္စည်းကိုအသုံးမပြုမီ**ကျေးဇူးပြု၍ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာကြိုတင်သတိပေးချက်များကိုအထူးဂရုပြု၍ဖတ်ရှုပေးပါ။ (စာမျက်နှာ ၄–၁၅)**
- ကျေးဇူးပြု၍ဤအသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်ချက်များကိုနောင်တွင်အသုံးပြုရန်အတွက်လည်းသိမ်းဆည်းထားပါ။

ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာကြိုတင်သတိပေးချက်များ

ကျေးဇူးပြု၍အောက်ပါညွှန်ကြားချက်များကိုလိုက်နာပါ။

အသုံးပြုသူများမတော်တဆထိခိုက်ခြင်းနှင့်ပျက်ဆီးခြင်းတို့မှကာကွယ်ရန်ကျေးဇူးပြု၍အောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များကိုလိုက်နာပေးပါ။

■ အောက်ပါညွှန်ပြချက်များသည်အသုံးပြုပုံမှားယွင်းမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာမည့်ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများကိုညွှန်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

⚠ **အရေးကြီးသတိပေးချက်** ：	ပြင်းထန်သောဒဏ်ရာဒဏ်ချက်(သို့)သေဆုံးခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
⚠ **သတိပေးချက်** ：	အနာတရဖြစ်မှုအန္တရာယ်(သို့) ပစ္စည်းပျက်စီးခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်သည်ဟုညွှန်ပြပါ။

■ သင်္ကေတများကိုအမျိုးအစားခွဲပြီးအောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြထားပါသည်။

🚫	ဤသင်္ကေတသည်တားမြစ်ထားခြင်းကိုညွှန်ပြပါသည်။
❗	ဤသင်္ကေတသည်လိုက်နာရမည့်လိုအပ်ချက်များကိုညွှန်ပြပါသည်။

⚠ အရေးကြီးသတိပေးချက်

🚫 ● **ပါဝါကြိုး(သို့) ပါဝါပလပ်ကိုမပျက်စီးပါစေနှင့်။**

အောက်ပါလုပ်ဆောင်ချက်များကိုလုံးဝတားမြစ်ထားပါသည်။ ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်း(သို့)ပူသောဒြပ်စင်များအနီးတွင်ထားခြင်း၊ ကွေးခြင်း၊ လိမ်ခြင်း၊ ဆွဲခြင်း၊ ချွန်ထက်သောအနားစွန်းများပေါ်မှဆွဲယူခြင်း၊ အပေါ်တွင်လေးလံသောအရာဝတ္ထုများကိုတင်ထားခြင်း၊ ပါဝါကြိုးများကိုစည်းထားခြင်းနှင့် ပါဝါကြိုးမှကိုင်၍ရေနွေးကရားအိုးကိုသယ်ဆောင်ခြင်း (၎င်းတားမြစ်ထားသောအချက်များကိုပြုလုပ်ပါကလျှပ်စစ်ရှော့ခ်(သို့) လျှပ်စီးပတ်လမ်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သောမီးလောင်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

⚠ အရေးကြီးသတိပေးချက်

- အကယ်၍ကြိုး(သို့)ပလပ်ပျက်စီးခြင်း(သို့) ပလပ်ပေါက်ထဲသို့ပလပ်ထည့်သောအခါချောင်နေလျှင်ဤမွှေစက်ကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။
(အသုံးပြုပါကလျှပ်စစ်ရှော့ခ်(သို့) လျှပ်စီးပတ်လမ်းတိုကြောင့်ဖြစ်သောမီးလောင်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။)
  - → အကယ်၍ကြိုးပျက်စီးလျှင်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ခြင်းမှရှောင်ရှားရန်၄င်းကိုထုတ်လုပ်သူ၊ ၄င်း၏ဆားဗစ်စင်တာအလားတူအရည်အချင်းပြည့်မီကျွမ်းကျင်သောသူတို့ကအစားထိုးလဲလှယ်ပေးရမည်။
- ပါဝါပလပ်ကိုစိုစွတ်သောလက်များဖြင့်တပ်ခြင်း၊ ဖြုတ်ခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။
(ထိုသို့ပြုလုပ်ပါကလျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်ခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။)
  - ပါဝါပလပ်ကိုကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုမီ(သို့) ရေနွေးငွေ့ကရားအိုးကိုပါဝါဖွင့်ခြင်းမပြုမီသင်၏လက်များခြောက်သွေ့နေကြောင်းအမြဲတမ်းသေချာနေပါစေ။

- သင်၏အိမ်ရှိပို့အားနှင့်မွှေစက်၏အညွှန်းစာတွင်ဖော်ပြထားသောပို့အားနှင့်တူညီမှုရှိပါစေ။
(ထိုသို့မတူညီပါကလျှပ်စစ်ရှော့ခ်(သို့) မီးလောင်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။)
  - လျှပ်စစ်အပူလွန်ကဲခြင်းမဖြစ်စေရန်တူညီသောပလပ်ပေါက်ထဲသို့အခြားသောစက်၏ပလပ်ထည့်ခြင်းကိုလည်းရှောင်ရှားပါ။ အကယ်၍သင်သည်ပါဝါပလပ်များစွာကိုတူညီသောပလပ်ပေါက်တစ်ခုထဲသို့ထည့်သွင်းထားပါကပလပ်များ၏စုစုပေါင်းဝပ်အားသည်ပလပ်ပေါက်တွင်သတ်မှတ်ထားသောဝပ်အားထက်မကျော်လွန်ရန်သေချာပါစေ။

ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာကြိုတင်သတိပေးချက်များ

ကျေးဇူးပြု၍အောက်ပါညွှန်ကြားချက်များကိုလိုက်နာပါ။

⚠ အရေးကြီးသတိပေးချက်

- **ပလပ်ကိုသေချာဝင်သည်အထိထည့်ပါ။**
  (ပလပ်ပတ်လည်တွင်အပူထုတ်လုပ်နေနိုင်သောကြောင့်အပူကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သော လျှပ်စစ်ရှော့ခ်နှင့်မီးလောင်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။)
- **ပလပ်ကိုပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။**
  (ပါဝါပလပ်ပေါ်တွင်ဖုန်မှုန့်နှင့်အစိုဓာတ်များသည်သထက်များလာပါကလျှပ်ကာအား နည်းခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပြီး၎င်းသည်မီးလောင်ခြင်းကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။)

  → ပါဝါပလပ်ကိုဖြုတ်ပြီးခြောက်သွေ့သောအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။
- **ပါဝါကြိုးကိုကလေးငယ်များလက်လှမ်းမမီနိုင်သောနေရာတွင်ထားပါ။ ပါဝါကြိုးကိုစားပွဲ ခုံ၏အစွန်းတွင်တွဲလွဲကျခြင်းမဖြစ်ပါစေနှင့်။**
  (အပူလောင်ဒဏ်ရာ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ(သို့) လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်ပါ သည်။)
- **ရေနွေးကရားအိုး(ပါဝါမီးအားပေးသောအောက်ခံပြားအပါအဝင်) ကိုရေထဲတွင်နှစ်ခြင်း (သို့) ရေစက်စင်ခြင်းမဖြစ်ပါစေနှင့်။**
  (လျှပ်စစ်ရှော့ခ်(သို့)လျှပ်စီးပတ်လမ်းတိုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သောမီးလောင်ခြင်းတို့ကိုဖြစ် ပွားစေနိုင်ပါသည်။)
  - ရေနွေးအိုးထဲသို့ရေပိုက်ခေါင်းမှတိုက်ရိုက်ရေဖြည့်ခြင်း(သို့) ရေနွေးအိုးကိုပန်းကန် ဆေးဘေစင်ထဲတွင်ထားသောအခါ၎င်းရေနွေးအိုး၏အောက်ခြေကိုစိုစွတ်စေခြင်း မဖြစ်ပါစေနှင့်။

⚠ အရေးကြီးသတိပေးချက်

⃠ ● ဤမွှေစက်ကိုဖြုတ်ခြင်း၊ ပြုပြင်ခြင်း(သို့) ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်းတို့မပြုလုပ်ပါနှင့်။
(ထိုသို့ပြုလုပ်ပါကမီးလောင်ခြင်း၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်ခြင်း(သို့) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။)

➡ ပြုပြင်ရန်အတွက်ကျေးဇူးပြု၍သင့်ပစ္စည်း၏ဆားဗစ်စင်တာသို့ဆက်သွယ်ပါ။

● ရေနွေးကရားအိုးကိုအသုံးပြုနေစဉ်(သို့)အသုံးပြုပြီးနောက်တွင်၎င်း၏နှုတ်သီးနှင့်သင်၏မျက်နှာနှင့်နီးကပ်နေခြင်း(သို့) နှုတ်သီးကိုထိခြင်းတို့မပြုလုပ်ပါနှင့်။
(အပူလောင်ဒဏ်ရာများဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။)

- အထူးသဖြင့်ဤရေနွေးကရားအိုးကိုနို့စို့ကလေးငယ်များနှင့်ကလေးများလက်လှမ်းမမီနိုင်သောနေရာတွင်ထားပါ။

● နှုတ်သီးကိုအဝတ်စသောအရာများဖြင့်ပိတ်ဆို့ခြင်းများမပြုလုပ်ပါနှင့်။
(ရေနွေးလျှံထွက်နိုင်ပြီးအပူလောင်ဒဏ်ရာများဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။)

● အဖုံးကိုဖိအားပြင်းပြင်းဖြင့်မပိတ်ပါနှင့်။
(ရေနွေးဖိတ်စင်စေနိုင်ပြီးအပူလောင်ဒဏ်ရာများဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။)

● ရေနွေးကရားအိုးထဲသို့ရေမှလွဲ၍အခြားမည်သည့်အရာမှမဖြည့်ပါနှင့်။ ဤရေနွေးကရားအိုးသည်ရေကိုသာပွက်ပွက်ဆူစေနိုင်ပါသည်။

(အကယ်၍သင်သည်လက်ဖက်ခြောက်အိတ်၊ လက်ဖက်ရွက်၊ နို့၊ အရက်၊ ဆူပွက်စေနိုင်သည့်အိတ်ထဲထည့်ထားသောအစားအစာများအစရှိသည့်ရေနွေးကရားအိုးထဲသို့ထည့်၍တည်ပါကပူဖောင်းများဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပြီးလောင်ကျွမ်းစေနိုင်သောအရည်များထုတ်လွှတ်ခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။)

ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာကြိုတင်သတိပေးချက်များ

ကျေးဇူးပြု၍အောက်ပါညွှန်ကြားချက်များကိုလိုက်နာပါ။

အရေးကြီးသတိပေးချက်

- ရေနွေးကရားအိုးကိုယ်ထည်ကိုလှုပ်ခါခြင်း(သို့) မှောက်ခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။
  (ရေနွေးပူလျှံထွက်လာနိုင်ပြီးအပူလောင်ဒဏ်ရာများကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။)
- ပါဝါမီးအားပေးသောရေနွေးအိုးတင်သည့်အောက်ခံပြားကိုလျှာဖြင့်မလျက်ပါစေနှင့်။
  (လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်ခြင်း(သို့)ထိခိုက်ဒဏ်ရာရဖြစ်စေနိုင်သည်။)
  - နို့စို့ကလေးငယ်များနှင့်ကလေးများရေနွေးကရားအိုးအနီးတွင်ရှိနေပါကဂရုစိုက်ပါ။
- အခြားမသက်ဆိုင်သောပြင်ပပစ္စည်းများ(အထူးသဖြင့်ပင်အပ်များနှင့်နန်းကြိုးများကဲ့သို့သတ္တုအစိတ်အပိုင်းများ(သို့)ဖုန်မှုန့်များ)ကိုရေနွေးကရားအိုးကိုယ်ထည်(သို့) ပါဝါမီးအားပေးသောရေနွေးအိုးတင်သည့်အောက်ပြားတွင်တွယ်ကပ်နေခြင်းမဖြစ်ပါစေနှင့်။
  (လျှပ်စစ်ရှော့ခ်(သို့) လျှပ်စီးပတ်လမ်းတိုကြောင့်ဖြစ်သောမီးလောင်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။)
- ရေနွေးကရားအိုးကိုရေခဲပုံးအဖြစ်အသုံးမပြုပါနှင့်။
  (အိုး၏အတွင်းသို့ရေခဲမထည့်ပါနှင့်။)
  (၎င်းသည်ငွေ့ရည်ဖွဲ့ခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေပြီးလျှပ်စစ်ရှော့ခ်ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။)
- ရေနွေးကရားအိုးကိုအပူရှိသောမည်သည့်နေရာပေါ်တွင်မဆို(သို့) မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုထဲတွင်မထားပါနှင့်။
  (၎င်းသည်မီးလောင်ခြင်းကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။)

⚠ အရေးကြီးသတိပေးချက်

- ရေပွက်ပွက်ဆူနေစဉ်အဖုံးကိုမဖွင့်ပါနှင့်

  (ရေနွေးပူဖိတ်စင်စေနိုင်ပြီးအပူလောင်ဒဏ်ရာများကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။)

- ဤရေနွေးအိုးသည်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အာရုံခံနိုင်စွမ်း(သို့) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းလျော့နည်းသောပုဂ္ဂိုလ်များ(ကလေးငယ်များအပါအဝင်) (သို့) လူကြီးမိဘတို့၏ကြီးကြပ်မှုမရှိ၍အတွေ့အကြုံဗဟုသုတနည်းပါးသောသူများအတွက်အသုံးပြုရန်ရည်ရွယ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ ဤပစ္စည်းကိုအသုံးပြုရာတွင်ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန်အတွက် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးဦးထံမှလမ်းညွှန်ချက်များ၊ သတိပေးချက်များကိုသိရှိထားခြင်းမရှိဘဲအသုံးမပြုသင့်ပါ။ ကလေးများကိုဤရေနွေးအိုးနှင့်မကစားမိစေရန်မိဘအုပ်ထိန်းသူများကစောင့်ကြည့်သင့်သည်။

  (အပူလောင်ဒဏ်ရာ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ(သို့)လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။)

- ရေနွေးကရားအိုးကိုကလေးများအဝေးတွင်အမြဲထားပါ။

  (အပူလောင်ဒဏ်ရာများ(သို့) ထိခိုက်ဒဏ်ရာတို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။)

  - ကလေးများသည်ရေနွေးကရားအိုးကိုမှားယွင်းစွာအသုံးပြုမိပါကဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်အန္တရာယ်များကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်းမရှိပါ။

⚠ အရေးကြီးသတိပေးချက်

- အကယ်၍ရေနွေးကရားအိုးထဲသို့ရေအလွန်အကျွံဖြည့်ထားလျှင်ဆူပွက်နေသောရေများကိုထုတ်ပစ်နိုင်သည်။
  (ရေနွေးပူသည်အရည်ဆူ၍ဝေကျနိုင်သည့်အတွက်အပူလောင်ဒဏ်ရာများကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။)
  - ရေနွေးအိုးထဲတွင်ဖြည့်ထားသောရေအမှတ်သည်အနိမ့်ဆုံးအမှတ်သို့ရောက်နေသည်ကိုမြင်ရပါကအမြင့်ဆုံးအမှတ်သို့ရောက်သည်အထိရေဖြည့်ပါ။

- ဤပစ္စည်းကောင်းစွာအလုပ်မလုပ်တော့သည့်အခါတွင်ပလပ်ကိုဖြုတ်ပြီးၡင်းကိုအသုံးပြုခြင်းချက်ချင်းရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါ။

  (မီးခိုးငွေ့ထွက်ခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်း၊ လျှပ်စစ်ရှော့ခ်(သို့) အပူလောင်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။)

  ဥပမာ–ပုံမှန်မဟုတ်သောဖြစ်ရပ်များ(သို့) စက်ပျက်ခြင်းတို့ဖြစ်သည့်အခါတွင်
  - ပါဝါပလပ်(သို့) ပါဝါကြိုးအဆမတန်ပူလာသည်။
  - ပါဝါကြိုးပျက်စီးခြင်း(သို့)ပါဝါအားနည်းခြင်းတို့ဖြစ်လာသည်။
  - မော်တာအထိုင်ပုံပျက်ခြင်း၊သိသာသောပျက်စီးမှု(သို့)အဆမတန်ပူလာခြင်းတို့ဖြစ်လာသည်။
  - ရေနွေးကရားအိုးကိုယ်ထည်မှရေယိုစိမ့်သည်။
  - ရေနွေးငွေ့၃မိနစ်ထက်ပို၍ဆက်ထွက်နေသည်။
  - အခြားသောပုံမှန်မဟုတ်သည့်အခြေအနေများ(သို့)ချို့ယွင်းချက်များရှိသည်။

  → ကျေးဇူးပြု၍ရေနွေးကရားအိုးပလပ်ကိုချက်ချင်းဖြုတ်ပြီးစစ်ဆေးရန်(သို့) ပြန်လည်ပြုပြင်ရန်အတွက်ဆားဗစ်စင်တာကိုဆက်သွယ်ပါ။

အရေးကြီးသတိပေးချက်

မြန်မာ

- နို့စို့ကလေးငယ်များနှင့်ကလေးများကိုထုပ်ပိုးပစ္စည်းများဖြင့်ကစားခြင်းမပြုပါနှင့်။
  (၄င်းတို့သည်အသက်ရှူမွန်းကြပ်ခြင်းဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။)
- ရေနွေးကရားအိုးကိုခလုတ်မဖွင့်မီအဖုံးကိုသေချာစွာအံဝင်ခွင်ကျပိတ်ထားကြောင်းသေချာပါစေ။
  (အကယ်၍ရေနွေးအိုးမှောက်သွားပါကရေနွေးပူများဖိတ်သွားနိုင်ပြီး၄င်းသည်အပူလောင်ဒဏ်ရာများကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။)
  - ထိုသို့မဟုတ်လျှင်ရေနွေးအိုးသည်၄င်းထဲရှိရေများမရှိတော့သည့်တိုင်အောင်ဆက်ဆူပွက်နေပါလိမ့်မည်။
- အသုံးပြုစဉ်အတွင်းရေနွေးအိုးသည်ပူနေပါလိမ့်မည်။ ၄င်းရေနွေးအိုးကိုယ်ထည်ကိုရွှေ့သောအခါပါဝါခလုတ်ကိုပိတ်ပြီး၄င်း၏လက်ကိုင်မှကိုင်၍ရွှေ့ပါ။
  (ထိုသို့မလုပ်ပါကနှုတ်သီးမှရေနွေးပူများဖိတ်စင်နိုင်ပြီးအပူလောင်ဒဏ်ရာများကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။)
  - လောင်းထည့်သည့်အခါမှလွဲ၍ရေနွေးကရားအိုးကိုတိမ်းစောင်းခြင်းမဖြစ်ပါစေနှင့်။

ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာကြိုတင်သတိပေးချက်များ

ကျေးဇူးပြု၍အောက်ပါညွှန်ကြားချက်များကိုလိုက်နာပါ။

⚠ သတိပေးချက်

- ဤလမ်းညွှန်ချက်များတွင်ဖော်ပြထားသောရည်ရွယ်ချက်များမှလွဲ၍အခြားမည်သည့်ရည်ရွယ်ချက်နှင့်မှဤရေနွေးကရားအိုးကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။
(ထိုသို့မဟုတ်ပါကအပူလောင်ဒဏ်ရာများ(သို့) ထိခိုက်ဒဏ်ရာတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။)
    - အကယ်၍ရေနွေးကရားအိုးကိုမှားယွင်းစွာအသုံးပြုမိလျှင်(သို့) ဤလမ်းညွှန်ချက်များကိုလိုက်နာရန်ပျက်ကွက်ပါကပန်နာဆိုးနစ်မှဖြစ်ပေါ်လာသောပြဿနာများကိုတာဝန်ယူဖြေရှင်းပေးမည်မဟုတ်ပါ။
- ရေနွေးကရားအိုးကိုအသုံးပြုနေစဉ်(သို့) အသုံးပြုပြီးနောက်၎င်း၏ပူသောအစိတ်အပိုင်းများ(နှုတ်သီး၊ ကိုယ်ထည်၊ အစရှိသည်တို့ကို) မထိပါနှင့်။
(အပူလောင်ဒဏ်ရာတို့ကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။)
- ရေပွက်ပွက်ဆူနေစဉ်၎င်းရေနွေးပူကိုသွန်းလောင်းခြင်း(သို့) ၎င်းပွက်ပွက်ဆူနေသောရေနွေးအိုးကိုနေရာရွှေ့ခြင်းတို့မပြုလုပ်ပါနှင့်။
(ရေနွေးပူများဖိတ်စင်နိုင်ပြီးအပူလောင်ဒဏ်ရာများကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။)

⚠ အရေးကြီးသတိပေးချက်

- **အောက်ဖော်ပြပါနေရာများတွင်ရေနွေးကရားအိုးကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။**
  - မညီညာသောမျက်နှာပြင်များပေါ်၊ ကော်ဇောပေါ်(သို့)စားပွဲခင်းများအစရှိသည့်နေရာများ
    (မီးလောင်ခြင်း(သို့) ထိခိုက်ဒဏ်ရာတို့ကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။)
  - ရေဖိတ်စင်နိုင်သောနေရာ(သို့) အပူထွက်သောနေရာအနီး
    (လျှပ်စစ်ရှော့ခ်(သို့) လျှပ်စစ်ဆိုင်ရာယိုစိမ့်မှုတို့ကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။)
  - ရေချိုးကန်များ၊ ပန်းကန်ဆေးကန်များကဲ့သို့သောရေဖွင့်ထား၍ရသည့်မည်သည့်နေရာအနီးတွင်မဆို(သို့)အခြားထည့်စရာများ
    (လျှပ်စစ်ရှော့ခ်(သို့) လျှပ်စစ်ဆိုင်ရာယိုစိမ့်မှုတို့ကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။)
  - နံရံ(သို့) ပရိဘောဂအနီး
    (အရောင်ပြောင်းခြင်း(သို့) ပုံပျက်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။)
  - အပူချိန်အသင့်အတင့်ကြောင့်ပင်ပျက်စီးနိုင်သောနေရာ
    (အရောင်ပြောင်းခြင်း(သို့) ပုံပျက်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။)

- **ပါဝါပလပ်ကိုဖြုတ်သောအခါပလပ်ကိုသေချာစွာကိုင်၍ဖြုတ်ပါ။**
  ပါဝါပလပ်ကိုလုံးဝဆွဲမဖြုတ်ပါနှင့်။
  (ထိုသို့မဟုတ်ပါကလျှပ်စစ်ရှော့ခ်(သို့) လျှပ်စီးပတ်လမ်းတိုကြောင့်ဖြစ်သောမီးလောင်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။)

ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာကြိုတင်သတိပေးချက်များ

ကျေးဇူးပြု၍အောက်ပါညွှန်ကြားချက်များကိုလိုက်နာပါ။

⚠ သတိပေးချက်

- ရေနွေးကရားအိုးကိုသန့်ရှင်းရေးမပြုလုပ်မီနှင့်နေရာမရွှေ့မီ၊ ရေနွေးအိုးကိုအသုံးမပြုသည့်အခါတို့တွင်၄င်းရေနွေးငွေ့အိုးခလုတ်ကိုပိတ်ပြီးပါဝါပလပ်ကိုအမြဲဖြုတ်ထားပါ။
  (ထိုသို့မဟုတ်ပါကလျှပ်စစ်ရှော့ခ်(သို့) လျှပ်စစ်ဆိုင်ရာယိုစိမ့်မှုကြောင့်မီးလောင်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။)
- ရေနွေးကရားအိုးကိုခိုင်ခံ့ခြောက်သွေ့၍သန့်ရှင်းသောအပူဒဏ်ခံနိုင်သည့်ပြားသောစားပွဲပေါ်တွင်ထားပါ။
  (ထိုသို့မဟုတ်ပါကအပူလောင်ဒဏ်ရာများ(သို့)ထိခိုက်ဒဏ်ရာတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။)
- ရေနွေးကရားအိုးကိုအသုံးပြုစဉ်ပါဝါကြိုးကိုခလုတ်တိုက်မိခြင်း(သို့)တက်နင်းမိခြင်းတို့မဖြစ်စေရန်ဂရုပြုပါ။
  (ထိုသို့မဟုတ်ပါကအပူလောင်ဒဏ်ရာများ(သို့) ထိခိုက်ဒဏ်ရာတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။)
- အဖုံးကိုဖွင့်သောအခါရေနွေးငွေ့နှင့်ရေများတစ်စက်စက်ကျခြင်းကိုသတိထားပါ။
  (ထိုသို့မဟုတ်ပါကအပူလောင်ဒဏ်ရာများကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။)
- ရေနွေးအိုးကိုလည်ပတ်နေသောအခါ၄င်း၏လက်လှမ်းမီနိုင်သောမျက်နှာပြင်များ၏အပူချိန်သည်မြင့်မားနေနိုင်ပါသည်။
  (အသုံးပြုစဉ်အတွင်းတွင်မျက်နှာပြင်များပူလာပြီးအပူလောင်ဒဏ်ရာများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။)

⚠ အရေးကြီးသတိပေးချက်

- ရေနွေးအိုး၏ကျန်ရှိနေသောနှုတ်သီးမှကျန်ရှိနေသောရေပူများကိုထုတ်ပါ။
(အခြားသောနေရာမှရေပူများကိုထုတ်ပါကရေစက်စင်စေနိုင်ပြီးစက်ချို့ယွင်းခြင်း(သို့)အပူလောင်ဒဏ်ရာများကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။)

- ရေနွေးကရားအိုးကိုထောင်လျက်အနေအထားဖြင့်သာအသုံးပြုပါ။ သတ်မှတ်ထားသောပါဝါမီးအားပေးသည့်အောက်ခံပြားမှလွဲ၍အခြားသောပါဝါမီးအားကိုအသုံးမပြုပါနှင့်(သို့) ပါဝါမီးအားပေးသည့်အောက်ခံပြားကိုမည်သည့်ပစ္စည်းနှင့်မှတွဲဖက်အသုံးမပြုပါနှင့်။
(အပူလောင်ဒဏ်ရာများ၊ စက်ချို့ယွင်းခြင်း(သို့) မီးလောင်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။)

- ရေနွေးအိုးကိုသန့်ရှင်းရေးမပြုလုပ်မီနှင့်သိမ်းဆည်းခြင်းမပြုမီပလက်ဖြုတ်၍အအေးခံပါ။
(ထိုသို့မလုပ်ပါကအပူလောင်ဒဏ်ရာများကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။)

- ရေနွေးအိုးကိုအသုံးပြုသည့်အခါအထူးဂရုပြုပါ။
(မီးလောင်ခြင်းကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။)
  - ၎င်းရေနွေးအိုးကိုလူသူမရှိဘဲထားခဲ့မည်ဆိုလျှင်ပါဝါခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။

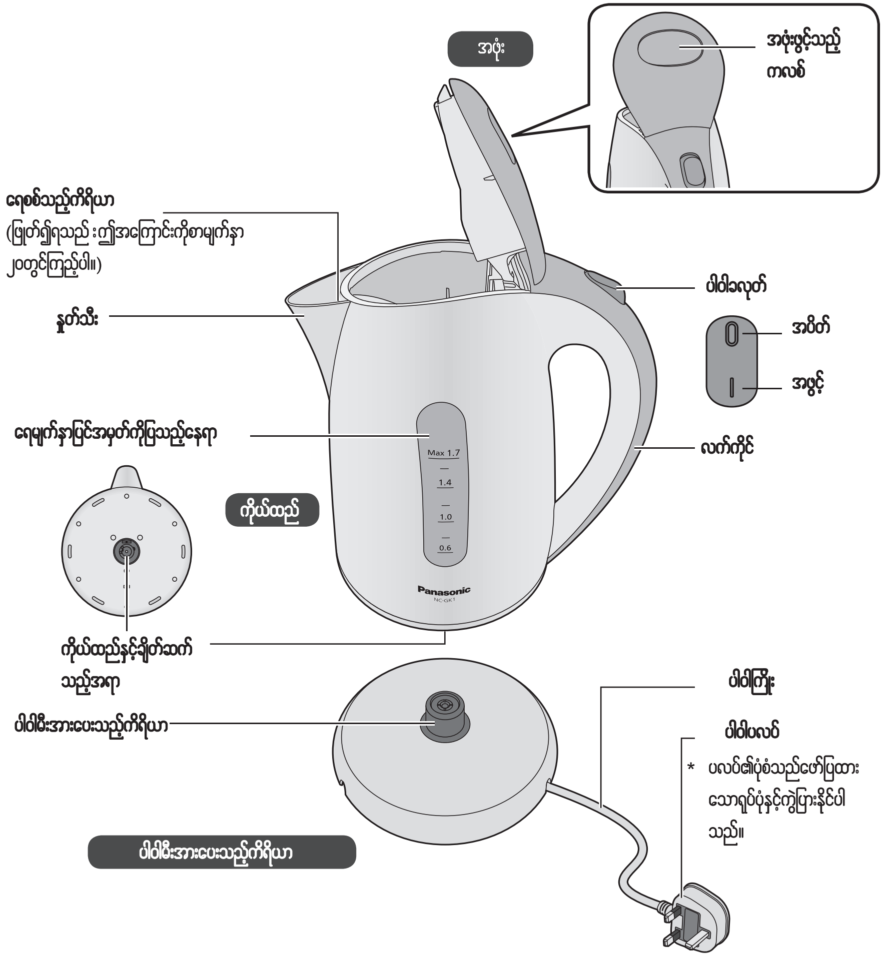
- ရေပူကိုလောင်းထည့်သည့်အခါဂရုပြုပါ။ ဖြည်းညှင်းစွာလောင်းထည့်ပြီးရေနွေးအိုးကိုအလွန်အကျွံတိမ်းစောင်းခြင်းမဖြစ်ပါစေနှင့်။
(အပူလောင်ဒဏ်ရာများကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။)

- ရေနွေးအိုးကိုရေဖြည့်ခြင်း(သို့) လောင်းထည့်ခြင်းတို့မပြုလုပ်မီ၎င်း၏အထိုင်မှဖယ်ရှားပါ။
(အပူလောင်ဒဏ်ရာများကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။)

အရေးကြီးသောအချက်များ

- ရေနွေးကရားအိုး(သို့)ပါဝါမီးအားပေးသည့်အောက်ခံပြားကိုပြုတ်ကျခြင်း၊ တိုက်မိခြင်းအစရှိသည်တို့ကြောင့်ဖြစ်သောပြင်းထန်သောသက်ရောက်မှုများကိုမဖြစ်ပါစေနှင့်။
  (ထိုသို့မဟုတ်ပါကစက်ချို့ယွင်းခြင်း(သို့)ပျက်စီးမှုများကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။)
- ရေနွေးကရားအိုးကိုယ်ထည်(သို့) ပါဝါမီးအားပေးသည့်အောက်ခံပြားကိုဒရွတ်တိုက်ဆွဲယူခြင်းမပြုပါနှင့်။
  (စားပွဲ(သို့) အလုပ်လုပ်သည့်စားပွဲကိုခြစ်မိစေနိုင်ပါသည်။)
- ရေနွေးကရားအိုးထဲသို့ရေဖြည့်ထားခြင်းမရှိဘဲပါဝါခလုတ်ကိုမဖွင့်ပါနှင့်။
  (ချွတ်ယွင်းမှုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။)
- ဤရေနွေးကရားအိုးကိုအပြင်ဘက်တွင်အသုံးမပြုပါနှင့်။
- ရေနွေးကရားအိုးအပေါ်တွင်မည်သည့်အရာမှမတင်ပါနှင့်။
  (ပါဝါခလုတ်ပွင့်သွားနိုင်သည်)
- ပါဝါခလုတ်မဖွင့်မီရေနွေးကရားအိုးကို၎င်း၏အထိုင်အောက်ခြေပေါ်တွင်မှန်ကန်စွာနေရာချပြီးရေစစ်သည့်ကိရိယာကိုရေနွေးအိုးထဲတွင်တပ်ဆင်ထားကြောင်းသေ ချာပါစေ။
- ရေနွေးကရားအိုးကိုအမြဲတမ်းအသုံးပြုပြီးနောက်သန့်ရှင်းရန်သေချာပါစေ။
- ရေပွက်ပွက်ဆူပြီးနောက်ချက်ချင်းရေနွေးအိုးကိုရေဖြည့်သည့်အခါရေနွေးငွေ့ကိုသတိပြုပါ။

အစိတ်အပိုင်းများ၏အမည်များနှင့်ကိုင်တွယ်အသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်ချက်များ



အသုံးမပြုမီ

- ရေနွေးကရားအိုးကိုပထမဦးဆုံးအကြိမ်(သို့) ခဏတာအသုံးမပြုသည့်အခါအောက်ဖော်ပြပါအဆင့်များအတိုင်းသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။

① ရေအမှတ်အမြင့်ဆုံးအမှတ်ရောက်သည်အထိရေဖြည့်ပြီးတည်ပါ။ (စာမျက်နှာ ၁၇)

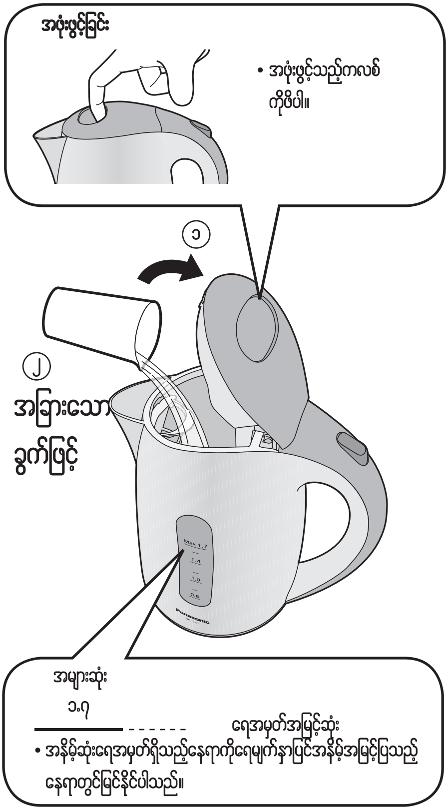
② ရေများကိုနှုတ်သီးမှအပြင်သို့သွန်ထုတ်ပါ။ (စာမျက်နှာ ၁၈ အသုံးပြုပြီးနောက်ကျန်ရှိနေသောရေများကိုသွန်ထုတ်ပါ။)

- ပလပ်ပေါက်(သို့)မီးကြိုးအပိုကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။

ဘယ်လိုအသုံးပြုမလဲ။

၁ အဖုံးဖွင့်ပြီးရေဖြည့်ပါ။

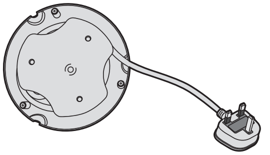
- ရေစစ်သည့်ကိရိယာတပ်ဆင်ပြီးကြောင်းသေချာပါစေ။



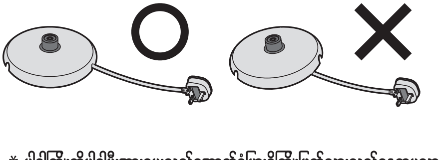
- ရေငွေ့အိုးကိုရေဖြည့်ရာတွင်နှုတ်သီးမှဖြည့်နိုင်သည်။
(ရေနွေးအိုးကိုယ်ထည်ပေါ်သို့ရေများမကျစေရန်အထူးဂရုစိုက်ပါ။)

၂ အဖုံးပိတ်ပြီးရေနွေးကရားအိုးကိုပါဝါမီးအားပေးသည့်အောက်ခံပြားပေါ်တွင်တင်ပြီးပါဝါပလပ်ကိုတပ်ပါ။

ပါဝါကြိုး၏အလျားကိုချိန်ညှိခြင်း



*ကြိုး၏အလျားကိုချိန်ညှိရန်ပါဝါမီးအားပေးသည့်အောက်ခံပြား၏အောက်ခြေတွင်ရှိသောပါဝါကြိုးကိုပတ်ပါ။



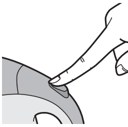
* ပါဝါကြိုးကိုပါဝါမီးအားပေးသည့်အောက်ခံပြားရှိကြိုးဖြတ်သွားသည့်နေရာမှသာဖြတ်သွားပါစေ။
(ပါဝါမီးအားပေးသည့်အောက်ခံပြားကိုပါဝါကြိုးပေါ်တွင်မထားပါနှင့်)

၃ ပါဝါခလုတ်ကိုဖွင့်ပါ။
(" | "ကိုဖိပါ။)

ရေနွေးဆူသွားသောအခါပါဝါခလုတ်သည်အလိုအလျောက်ပိတ်သွားလိမ့်မည်။

(ဤရေနွေးအိုးသည်ကျက်ရန် ၆မိနစ်ခန့်ကြာပါသည်။ ရေအပူချိန် ၂၃ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်၊ အခန်းအပူချိန် ၂၃ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်၊ ရေအမှတ်အမြင့်ဆုံး ၂၃၀ဗို့)

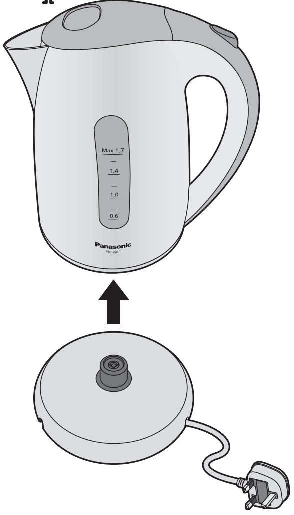
- ရေနွေးအိုးမကျက်မီဆူပွက်ခြင်းကိုရပ်သွားစေရန်ပါဝါခလုတ်ကိုပိတ်ပါ။



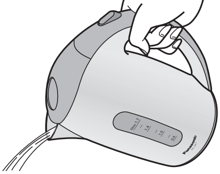
မှတ်ချက်

- ရေနွေးအိုးကျက်ပြီးနောက်ချက်ချင်းရေများဆက်လက်ပူနွေးနေစေရန်ရေနွေးအိုး၏ပါဝါခလုတ်ကိုထပ်မံဖိခြင်းမပြုပါနှင့်။
  (ထိုသို့ပြုလုပ်ပါကစက်ချွတ်ယွင်းမှုကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။)

၄ ရေနွေးထည့်သည့်အခါရေနွေးအိုးကိုပါဝါမီးအားပေးသည့်အောက်ခံပြားမှဖယ်ရှားပါ။



■ အသုံးပြုပြီးနောက်ကျန်ရှိနေသောရေများကိုသွန်ထုတ်ပါ။



* ရေများကိုသွန်ထုတ်သောအခါအဖုံးကိုပိတ်ထားပါ။

အိုးထဲတွင်မည်သည့်အရည်မှမရှိဘဲအသုံးပြုသည့်အခါကာကွယ်ပေးနိုင်သည့်ဖန်ရှင်

အိုးထဲတွင်ရေမရှိဘဲပါဝါခလုတ်ကိုဖွင့်ထားသည့်အခါတွင်ဗလာအသုံးပြုမှုကာကွယ်ရေးဖန်ရှင်သည်အလုပ်လုပ်ပြီးအပူလွန်ကဲခြင်းကြောင့်မတော်တဆဖြစ်ခြင်းနှင့်ချွတ်ယွင်းမှုများဖြစ်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်အလိုအလျောက်ပါဝါခလုတ်ကိုပိတ်သွားစေပါလိမ့်မည်။

(၁) ရေနွေးအိုးကိုယ်ထည်ကိုလုံလုံလောက်လောက်အအေးခံပါ။
(၂) ပါဝါမီးအားပေးသည့်အောက်ခံပြားမှရေနွေးအိုးကိုဖယ်၍ရေဖြည့်ပါ။
(၃) ပါဝါမီးအားပေးသည့်အောက်ခံပြားပေါ်တွင်ရေနွေးအိုးကိုတင်၍ပါဝါခလုတ်ကိုထပ်မံဖွင့်ပါ။

* အကယ်၍ရေထည့်ထားခြင်းမရှိဘဲရေနွေးတည်ပါကထူးဆန်းသည့်အနံ့ထွက်နိုင်သည်။

ဘယ်လိုသန့်စင်မလဲ။

■ အမြဲတမ်းအသုံးပြုပြီးနောက်တွင်ရေနွေးအိုးကိုသန့်စင်ပါ။

■ သန့်စင်ခြင်းမပြုလုပ်မီပါဝါပလပ်ကိုဖြုတ်၍ရေနွေးအိုးမှရေပူများကိုသွန်ထုတ်ပြီးအအေးခံပါ။

- ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာဆီကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။ (အနံ့ကျန်ရှိစေနိုင်ပါသည်။)
- ဘန်ဇင်း၊ တင်နာ၊ အရက်၊ အစွန်းချွတ်ဆေး၊ အရောင်တင်မှုန့်၊ သတ္တုဘရက်ရှ် (သို့) နိုင်လွန်ဘရက်ရှ်တို့ကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။
  မျက်နှာပြင်များပျက်စီးစေပါလိမ့်မည်။
- ပန်းကန်ဆေးစက်ထဲသို့ထည့်၍ဆေးကြောခြင်းမပြုပါနှင့်။

ရေစစ်သည့်ကိရိယာ

ဘရက်ရှ်ကိုအသုံးပြု၍ဆေးကြောပါ။

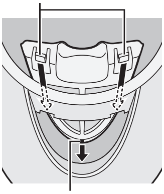
- အကယ်၍နှုတ်သီးတွင်ရေစစ်သည့်ကိရိယာပိတ်နေလျှင်ရေပူကိုအလွယ်တကူလောင်းထည့်နိုင်လိမ့်မည်။
- သန့်စင်ပြီးနောက်ရေနွေးအိုးကိုယ်ထည်နှင့်တွဲဆက်ပါ။

ဘယ်လိုဖြုတ်မလဲ

- ရေနွေးအိုးကိုယ်ထည်မှရေစစ်သည့်ကိရိယာကိုဆွဲပါ။

ဘယ်လိုတပ်ဆင်မလဲ

- ရေစစ်သည့်ကိရိယာ၏အောက်အထစ်ကိုနှုတ်သီး၏အတွင်းရှိတြိဂံအပေါက်ထဲတွင်တပ်ပါ။ ထို့နောက်ကိုယ်ထည်၌တပ်ရသောကွင်းများကိုထောင့်မှန်စတုဂံပုံကွက်ထဲသို့ထည့်သွင်းတပ်ဆင်ပါ။ (နှစ်ဖက်စလုံးတွင်)



အဖုံး

ကောင်းစွာရေညှစ်ထားသောအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။

ကိုယ်ထည်

(အပြင်ပိုင်း)

ကောင်းစွာရေညှစ်ထားသောအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။

(အတွင်းပိုင်း)

နူးညံ့သောရေမြှုပ်ဖြင့်ပွတ်တိုက်ပြီးဆေးကြောပါ။

ရေဂျိုးတက်ခြင်း

ရေထဲတွင်ပါဝင်သောကယ်လ်ဆီယမ်ကာဗွန်နိတ်ကဲ့သို့သောဓာတ်သတ္တုများသည်ရေနွေးအိုးထဲတွင်ရေဂျိုးများတက်စေပါသည်။

➡ ကျေးဇူးပြု၍ရေဂျိုးများကိုဖယ်ရှားပေးပါ။

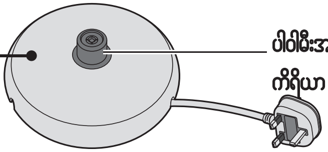
① အောက်ပါတို့ကိုအသုံးပြု၍ရေဂျိုးများကိုပုံမှန်ဖယ်ရှားပါ။

- ရေဂျိုးဖယ်ရှားသည့်အရာ
  ထိုရေဂျိုးဖယ်ရှားသည့်အရာဖြင့်ပူးတွဲပါလမ်းညွှန်ချက်များကိုလိုက်နာပါ။
- ဆစ်ထရစ်အက်စစ်
  ရေနွေးအိုးကိုရေတစ်ဝက်ဖြည့်ပြီးပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပါ။ ထို့နောက်ခလုတ်ကိုပိတ်ပါ။ ခလုတ်ပိတ်ပြီးနောက်ခန့်မှန်းခြေ ၈၀ ဂရမ် ရှိသော ဆစ်ထရစ်အက်စစ်ကိုရေနွေးအိုးထဲသို့ထည့်၍သမအောင်မွှေပါ။ ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့်မိနစ် ၃၀ဒီအတိုင်းထားပါ။
- ရှာလကာရည်
  ရေနွေးအိုးထဲသို့ရေကိုအမြင့်ဆုံးရေအမှတ်ရောက်သည်အထိဖြည့်ပြီးပွက်ပွက်ဆူအောင်ထည့်ပါ။ ခလုတ်ပိတ်ပြီးနောက်ခန့် မှန်းခြေ ၁၀၀ မီလီလီတာ ရှိသောရှာလကာရည်ကိုငှဲးရေနွေးအိုးထဲသို့ထည့်၍သမအောင်မွှေပါ။ ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် ၂နာရီကြာသည်အထိဒီအတိုင်းထားပါ။

② ရေဂျိုးများကို ဖယ်ရှားပြီးနောက်အကြိမ်ရေအနည်းငယ်ခန့် အောက်ပါအဆင့်များကိုထပ်တလဲလဲပြုလုပ်ပါ။
ရေကိုဖြည့်ပါ။ ဆူအောင်တည်ပါ။ သွန်ပစ်ပါ။

ပါဝါမီးအားပေးသည့်အောက်ခံပြား

ကောင်းစွာရေညှစ်ထားသောအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။



ပါဝါမီးအားပေးသည့် ကိရိယာ

မြန်မာ

သိမ်းဆည်းရန်

- နေရာအနှံ့ခြောက်အောင်ပြုလုပ်ပါ။
- အင်းဆက်ကောင်များအစရှိသည်တို့ဝင်ရောက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲထည့်၍အလုံပိတ်ပါ။

ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း

ပြုပြင်ရန်အတွက်မေးမြန်းခြင်းမပြုမီ(သို့)ဆိုင်ကိုဆက်သွယ်ခြင်းမပြုမီအောက်ပါတို့ကိုစစ်ဆေးပါ။

ပြဿနာ	အကြောင်းတရား	ဘယ်လိုမှန်ကန်အောင်လုပ်မလဲ
ပါဝါခလုတ်သည်မပွင့်ပါ။	● ပါဝါပလပ်တပ်ထားပါသလား?	● ပါဝါပလပ်ကိုပလပ်ပေါက်ထဲသို့ထည့်ပါ။ (စာမျက်နှာ–၁၇)
	● ရေနွေးအိုး၏ကိုယ်ထည်ကိုပါဝါမီးအားပေးသည့်အောက်ခံပြားပေါ်တွင်မှန်ကန်စွာတင်ထားပါသလား?	● ရေနွေးအိုးကိုယ်ထည်ကိုမှန်ကန်စွာနေရာချထားကြောင်းသေချာပါစေ။
	● ပါဝါမီးအားပေးသည့်ကိရိယာ(သို့) ရေနွေးအိုးကိုယ်ထည်နှင့်ချိတ်ဆက်သည့်အရာတို့တွင်သတ္တုအပိုင်းအစ(သို့) အခြားသောမသက်ဆိုင်သည့်ပြင်ပ ပစ္စည်းများကပ်နေပါသလား?	● သတ္တုအပိုင်းအစ(သို့)အခြားသောမသက်ဆိုင်သည့်ပြင်ပ ပစ္စည်းများကိုဖယ်ရှားပါ။ (စာမျက်နှာ–၁၉–၂၀)
	● ရေနွေးအိုးဆူသွားသည့်အခါပါဝါခလုတ်သည်အလိုအလျောက်ပိတ်သွားပြီးခန့်မှန်းခြေအားဖြင့်၃မိနစ်ကြာသည်အထိဖွင့်နိုင်ခြင်းမရှိပါ။	
ရေပွက်ပွက်ဆူခြင်းမဖြစ်ပါ။	● ရေနွေးအိုးထဲတွင်ရေမရှိဘဲနှင့်ပါဝါခလုတ်ကိုသင်ဖွင့်ရန်ကြိုးစားခဲ့ပါသလား? (ဗလာအသုံးပြုမှုကာကွယ်တားဆီးရေးဖန်ရှင်သည်ပါဝါခလုတ်ပိတ်သွားစေရန်အလုပ်လုပ်ပါလိမ့်မည်။)	● ရေဖြည့်ပြီးပါဝါခလုတ်ကိုဖွင့်ပါ။(စာမျက်နှာ–၁၇)
	● ပါဝါခလုတ်ကိုပိတ်ထားပါသလား?	● "	"ကိုနှိပ်ပြီးပါဝါခလုတ်ကိုဖွင့်ပါ။ (စာမျက်နှာ–၁၈)

ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း

ပြဿနာ	အကြောင်းတရား	ဘယ်လိုမှန်ကန်အောင်လုပ်မလဲ
ရေပူများနှုတ်သီးမှအပြင်သို့လျှံထွက်လာနိုင်သည်။	● ရေသည်အမြင့်ဆုံးရေမျက်နှာပြင်အမှတ်အထက်တွင်ရှိပါသလား?	● ရေကိုအမြင့်ဆုံးအမှတ်(သို့) ထိုထက်နိမ့်သောအမှတ်တွင်သာထားပါ။ (စာမျက်နှာ–၁၇)
ရေနွေးအိုး၏အောက်ခြေမှရေတစ်စက်စက်ကျနေသည်။	● ရေနွေးအိုးကိုရေနွေးငွေ့အာရုံခံနိုင်ရန်နှင့်ပါဝါခလုတ်ကိုပိတ်ရန်ဒီဇိုင်းပြုလုပ်ထားသောကြောင့်ရေနွေးငွေ့ချေးပုံနိုင်ပြီး ရေနွေးအိုးကိုယ်ထည်၏အောက်ခြေမှရေစက်များအဖြစ်တစ်စက်စက်ကျနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည်ချွတ်ယွင်းချက်မဟုတ်ပါ။	
ရေပူတွင်ထူးဆန်းသောအနံ့ရှိသည်။	● ရေတွင်ပါဝင်သောကလိုရိုဒ်ပမာဏပေါ်မူတည်၍မြေဖြူနံ့ရှိနိုင်ပါသည်။	
	● ပထမဆုံးအကြိမ်အသုံးပြုသည့်အခါပလတ်စတစ်အနံ့ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော်၎င်းအနံ့သည်သင်ရေနွေးအိုးကိုဆက်လက်အသုံးပြုသည့်အခါပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မည်။	
တောက်ပသောအဖြူရောင်(သို့) အညိုရောင်အရာဝတ္ထုများသည်ရေပူထဲတွင်ပေါ်လောပေါ်နေလိမ့်မည်။	● ၎င်းတို့သည်ရေချိုးများဖြစ်ပါသည်။ သတ္တုဓာတ်ပါဝင်မှုမြင့်မားသောရေကိုအသုံးပြုသည့်အခါရေချိုးများထွက်လာရန်ပိုများပါသည်။ • သတ္တုဓာတ်ပျော်ဝင်သည်နေသည့်ရေ • အိုင်းယွန်းရေသန့်စင်စက်မှရေ	● ရေနွေးအိုးကိုရေချိုးများကိုဖယ်ရှားသည့်အရာဖြင့်သန့်စင်ပါ။ (စာမျက်နှာ–၁၉)
ကြမ်းတမ်းသောနို့နှစ်ရောင်အရာဝတ္ထုများသည်ရေနွေးအိုးအတွင်းရှိအစိတ်အပိုင်းများတွင်ကပ်နေပါသည်။		
ရေဆူပွက်သည့်အသံသည်အလွန်ကျယ်လောင်ပါသည်။	● ရေချိုးကပ်ခြင်းများလာလေလေ အသံပိုကျယ်လာလေဖြစ်သည်။	
ရေပူလောင်းထည့်ရန်ခက်ခဲသည်။	● ရေစစ်သည့်ကိရိယာတွင်အခြားမသက်ဆိုင်သောပြင်ပပစ္စည်းများ(သို့) ရေချိုးပိတ်နေပါသလား?	● ဖြုတ်ခြင်းနှင့်သန့်ရှင်းခြင်းတို့ပြုလုပ်ရာတွင်စုတ်တံအစရှိသည်တို့ကိုအသုံးပြုပါ။ (စာမျက်နှာ–၁၉) ● ရေနွေးအိုးကိုရေချိုးဖယ်ရှားသည့်အရာဖြင့်သန့်စင်ပါ။ (စာမျက်နှာ–၁၉)
အသုံးပြုပြီးနောက်တွင် "ကလစ်" ဟူသောအသံကိုအချိန်ခဏအတွင်းကြားရပါသည်။	● ဤအသံသည်ရေနွေးအိုး၏အတွင်းပိုင်းရှိအပူအစိတ်အပိုင်းများအေးသွားသောအခါထွက်ပေါ်ပါသည်။ ၎င်းသည်ချွတ်ယွင်းချက်မဟုတ်ပါ။	

ပြဿနာ	အကြောင်းတရား	ဘယ်လိုမှန်ကန်အောင်လုပ်မလဲ
ရေနွေးအိုးသည်ဆူပွက်ရန်အချိန်ကြာပါသည်။	● အဖုံးဖွင့်ထားသည့်အခါဆူပွက်ပါသလား?	● အဖုံးကိုပိတ်ပါ။ (စာမျက်နှာ–၁၇)
	● ရေဂျိုးတက်သည်။	● ရေနွေးအိုးကိုရေဂျိုးဖယ်ရှားသည့်အရာဖြင့်သန့်စင်ပါ။ (စာမျက်နှာ–၁၉)
	● အကယ်၍ရေသည်အလွန်အေးနေပါကရေနွေးကရားအိုးသည်ဆူပွက်ရန်အချိန်ကြာနိုင်ပါသည်။	

မြန်မာ

အသေးစိတ်အချက်အလက်များ

		NC-GK1
ထောက်ပံ့သည့်ပါဝါမီးအား		၂၂၀–၂၄၀ဗို့ ~၅၀–၆၀ဟတ်စ်
ပါဝါမီးသုံးစွဲမှု		၁၈၅၀–၂၂၀၀ဝပ်
အရွယ်အစား၊အတိုင်းအတာ အကျယ်×အနက်×အမြင့် (ခန့်မှန်းခြေ)	ကိုယ်ထည်	၂၃.၁စင်တီမီတာ×၁၅.၈စင်တီမီတာ× ၂၃.၆စင်တီမီတာ
	ကိုယ်ထည်+ပါဝါမီးအားပေးသည့်အောက်ခံပြား	၂၃.၁စင်တီမီတာ×၁၆.၂စင်တီမီတာ× ၂၅.၅စင်တီမီတာ
အလေးချိန် (ခန့်မှန်းခြေ)	ကိုယ်ထည်	၀.၈ကီလိုဂရမ်
	ကိုယ်ထည်+ပါဝါမီးအားပေးသည့်အောက်ခံပြား	၁.၀ကီလိုဂရမ်
ဆံ့သောပမာဏ		၁.၇လီတာ
ပါဝါကြိုး၏အရှည်(ခန့်မှန်းခြေ)		၀.၇၅မီတာ

● အချို့သောနေရာဒေသများဖြစ်သည့်(အမြင့်ပိုင်းဒေသများ၊ အလွန်အေးသောနေရာများ) တွင်၎င်းရေနွေးအိုးသည်ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသောစွမ်းဆောင်ရည်ကိုရရှိရန်မဖြစ်နိုင်ပါ။

JP

Panasonic Taiwan Co., Ltd.

579, Yuan Shan Road, Chung-Ho District, New Taipei City,
Taiwan P.C:23501