မြန်မာ့

စွမ်းအင်သုံးချက်ပြုတ်စာအုပ်

အချိန်နှင့်ငွေကုန် သက်သာစေသော
စွမ်းအင်ချွေတာ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ
ဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်း။

MECS
Modern Energy
Cooking Services

ဤecook စာအုပ်သည် Hivos အရှေ့တောင်အာရှအဖွဲ့၊ ရည်မွန် အီလက်ထရောနစ်၊ ပြန်ပြည့်မြဲစွမ်းအင်နှင့်ဂေဟစနစ်(FREE)၊ အစိမ်းရောင် အခွင့်အရေး အဖွဲ့အစည်းနှင့် စာနာ-Save the Natural Resource (SaNaR)အဖွဲ့တို့မှ ပူးပေါင်းပြုလုပ်သည့် သုတေသနဖြစ်သည်။

ဤသုတေသနအား ဗြိတိန်အကူညီပေးရေးအဖွဲ့(UK Aid)၏ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ပေးပြီး ခေတ်မီစွမ်းအင်သုံး ချက်ပြုတ်ရေး ဝန်ဆောင်မှု ပရိုဂရမ်(MECS)မှ တဆင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤအစီရင်ခံစာသည် ဗြိတိန်အစိုးရမှတဆင့် UK Aid ၏ အထောက်အပံ့ဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သော်လည်း ဤစာအုပ်တွင်းမှ ဖော်ပြချက်များသည် ဗြိတိန်အစိုးရ၏ မူဝါဒများနှင့် ကိုက်ညီရန်မလိုပါ။

မြန်မာနိုင်ငံတစ်လွှားရှိ လူများသည် ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် ဇီဝစွမ်းအင် လောင်စာတောင့် ဖြစ်သည့် ထင်း နှင့် မီးသွေးကို အသုံးပြုနေကြရသည်။

ဤeCook စာအုပ်တွင် ဇီဝစွမ်းအင်လောင်စာများမှ ခေတ်မှီ လျှပ်စစ်စွမ်းအင် ပြောင်းလဲအသုံးပြုခြင်းဖြင့် အချိန်နှင့် ငွေကို ချွေတာနိုင်သည်သာမက သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်အား မည်သို့အထောက်အကူပြုသည်ကို ဖော်ပြထားသည်။

ဤeCookစာအုပ်တွင် ခေတ်မီစွမ်းအင်သုံး ချက်ပြုတ်ရေးဝန်ဆောင်မှု ပရိုဂရမ်(MECS) မီးဖိုချောင် စမ်းသပ်ခန်း၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများ ပါဝင်ပြီး စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်များနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အစီရင်ခံစာကို www.MECS.org.uk. တွင်ရရှိနိုင်ပါသည်။

အညွှန်း

၁ မဂျာနု ဇာတ်လမ်း

မဂျာနုဘဝတလျှောက် ချက်ပြုတ်ခြင်းအလေ့အကျင့်များ နှင့်၎င်းတို့ကို ပြောင်းလဲစေသည့် အတွေ့အကြုံများကို ပြောပြခဲ့သည်။

၂ မိသားစုအတွက် ချက်ပြုတ်ရာတွင် သုံးသည့် စွမ်းအင်

မြန်မာတွင် အသုံးများသည့် လောင်စာများ။

၃ အဘယ်ကြောင့် လျှပ်စစ်သုံးချက်ပြုတ်ရသနည်း။

လျှပ်စစ်မီးဖြင့် စွမ်းအင်ချွေတာ ချက်ပြုတ်နည်းကို ပြောင်းလဲသုံးခြင်းဖြင့် မြန်မာတွင်ရရှိလာမည့် အကျိုးရလဒ်များ။

၄ မြန်မာ့ ချက်ပြုတ်နည်း

ခေတ်မီစွမ်းအင်သုံး ချက်ပြုတ်ရေးဝန်ဆောင်မှု ပရိုဂရမ်(MECS)၏ မီးဖိုချောင်စမ်းသပ်ခန်းတွင်းမှ လူကြိုက်များ မြန်မာ့ဟင်းလျာများနှင့် စွမ်းအင်ချွေတာလျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ သင့်လျော်စွာ အသုံးပြုနိုင်မှုကို ဖော်ထုတ်ခြင်း။

၅ ဟင်းလျာနှင့်ရလဒ်များ

မြန်မာ့ဟင်းလျာ(၈)မျိုးအား ရိုးရာဓလေ့ ဇီဝစွမ်းအင်နှင့် ခေတ်မီ စွမ်းအင် အသုံးပြု၍ ချက်ပြုတ်မှု။

၆ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ နှိုင်းယှဉ်ချက်

မြန်မာ့ဟင်းလျာများ ချက်ပြုတ်ရာတွင် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်အား နှိုင်းယှဉ်မှု။

၇ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ၏ အချက်အလက်များ

လျှပ်စစ်ပစ္စည်း မော်ဒယ်များ၊ လျှပ်စစ်မီး ချိတ်ဆက်အသုံးပြုမှု၊ ငွေပေးချေမှု၊ ပြုပြင်ရေးနှင့် ထိန်းသိမ်းရေး ဝန်ဆောင်မှု။

၁

မဂျာနု
ဇာတ်လမ်း

မဂျာနု ဇာတ်လမ်း

နေရာ။
မြစ်ကြီးနား၊ ကချင်ပြည်နယ်။

ဒေသ။
မြို့ပြ

စွမ်းအင်ရောနှောသုံးမှု။
လျှပ်စစ်မီးနှင့်မီးသွေး

ဓာတ်အားလိုင်း ချိတ်ဆက်မှု။
ပြည်နယ် ဓာတ်အားလိုင်း

မဂျာနုသည် မြစ်ကြီးနားမှဖြစ်ပြီး ၁၉၇၀ခုနှစ်ကတည်းမှစ၍ ချက်ပြုတ်လာသူဖြစ်သည်။ ၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ ပေါ်များလာသည့် အတွက် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများဖြင့် ပြောင်းသုံး၍ ချက်ပြုတ်ခဲ့သည်။

ထိုသို့ ပြောင်းသုံးလိုက်သည့် အတွက် ချက်ပြုတ်သည့် အချိန်ပိုမို မြန်ဆန်လာပြီး မီးဖိုချောင်အတွင်း မီးခိုးထုတ်လွှတ်မှု လျော့နည်းသွားစေသည်။

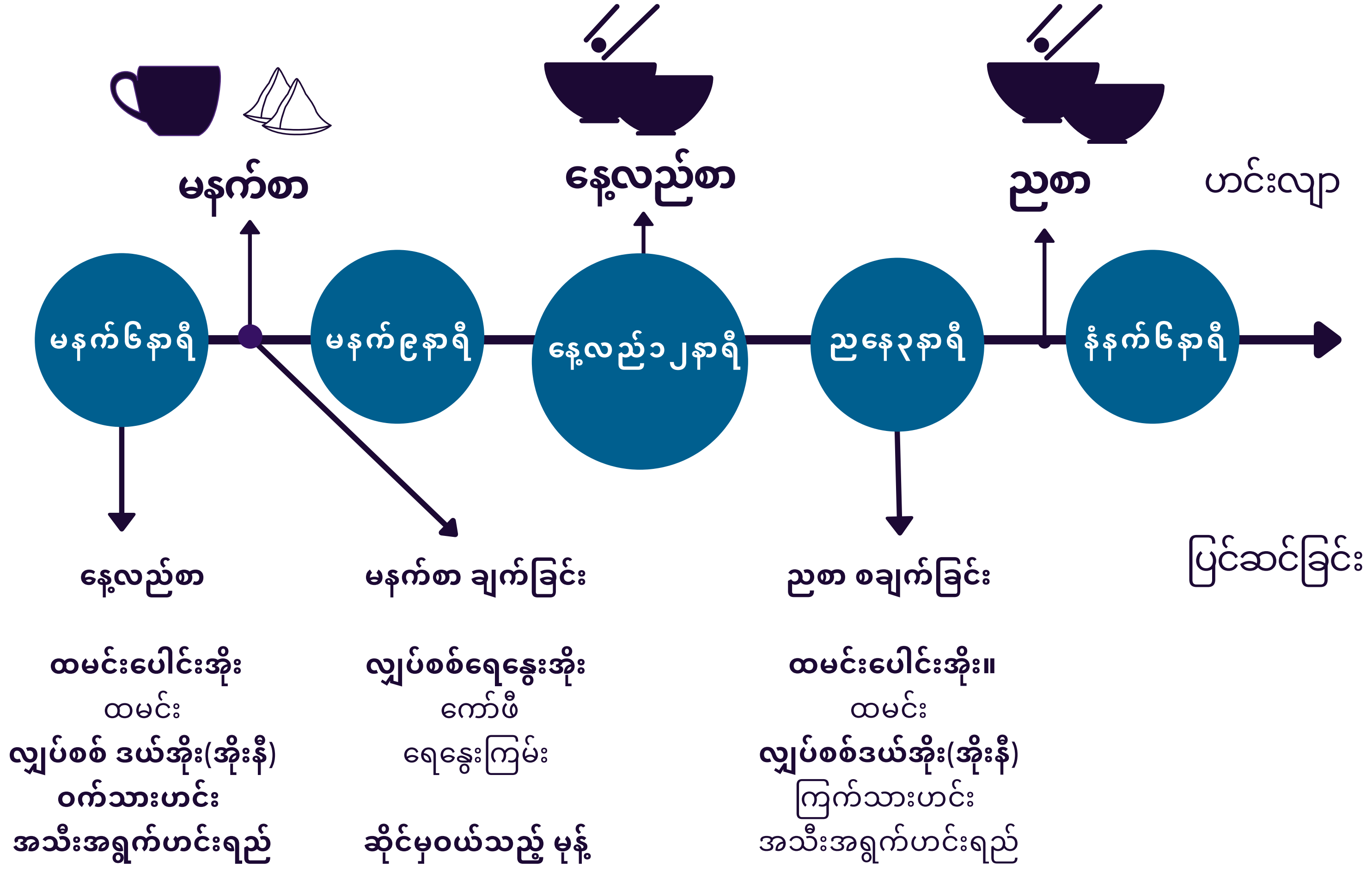
ကုန်ကျစရိတ်

“ လျှပ်စစ်မီးနဲ့ချက်ရတာက ကုန်ကျစရိတ်သက်သာတယ်။ မီးသွေးတစ်မျိုးတည်း သုံးတာထက်စာရင် ၁လကို ၁၀၀၀ လောက်သက်သာသွားတယ်။ ”

အချိန်။

> ထင်းတို့မီးသွေးမီးဖိုတွေနဲ့ ချက်တဲ့အခါ သတိထားရတယ်။
> ထမင်းချက်တဲ့အခါဆို တစ်ချိန်လုံးအိုးနားနေပြီး
> ကျက်ပြီလား မကျက်သေးဘူးလား ကြည့်နေရတယ်။
> ပြီးတော့ ထင်းနဲ့ မီးသွေးက မီးဖိုချောင် နံရံနဲ့ အမိုးတွေ မည်းကုန်တယ်။
> လျှပ်စစ်မီးနဲ့ချက်တာကျတော့ ဘာညစ်ပတ်တာမှ မရှိဘူး။

နေ့စဉ်ပုံမှန် ချက်ပြုတ်ချိန်



အဆင်ပြေချောမွေ့မှု။

“နွေရာသီမှာ ရေတွေခမ်းပြီး ရေအားလျှပ်စစ်မောင်းဖို့ ရေမလုံလောက်တဲ့အခါ မီးရရှိတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပုံမှန်မလာတဲ့ ပြဿနာတော့ရှိတယ်။”

ဤစာအုပ်တွင် မဂျာနနှင့် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အခြားသောသူများမှ ချက်ပြုတ်မှုနှင့် လောင်စာအသုံးပြုမှု တို့ကို အသေးစိတ် ဖော်ပြသွားမည် ဖြစ်သည်။

မဂျာနနှင့် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အခြားသော ချက်ပြုတ်သူများ ကြုံတွေ့ရသည့် စိန်ခေါ်ချက်များကို ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းအချို့ကို တင်ပြမည်ဖြစ်ပြီး ချက်ပြုတ်ရာတွင် စွမ်းအင်ချွေတာ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ အသုံးပြုလာနိုင်စေမည့် နည်းလမ်းအချို့ပါဝင်ပါသည်။

ချက်ပြုတ်သည့်အချိန်ကာလ

ထင်းမီးဖို

၁၉၇၇

အသုံးပြုသည့်လောင်စာ။ ထင်း

ချက်ပြုတ်သည့်အတွေ့အကြုံ။ ထင်း ဝယ်ရခြင်း၊ မီးမွှေးရခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ချိန်ကြာခြင်း၊ မီးဖိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရခြင်း။

ထင်းမီးဖိုနှင့် မီးသွေးမီးဖို

၁၉၈၀

အသုံးပြုသည့်လောင်စာ။ ထင်း+ မီးသွေး

ချက်ပြုတ်သည့်အတွေ့အကြုံ။ ထင်း ဝယ်ရခြင်း၊ မီးမွှေးရခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ချိန်ကြာခြင်း၊ မီးဖိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရခြင်း။

၂၀၀၁

(လွှစာမှုန့်ဖြင့် မီးမွှေးပြီး ချက်ပြုတ်သော်လည်း အဆင်မပြေသည့်အတွက် မသုံးဖြစ်တော့)

မီးသွေးမီးဖို၊ ထမင်းပေါင်းအိုး၊ ရေနွေးအိုး နှင့် လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး (အိုးနီ)

၂၀၁၁-

အသုံးပြုသည့်လောင်စာ။ လျှပ်စစ်မီး+ မီးသွေး

ချက်ပြုတ်သည့်အတွေ့အကြုံ။ (လျှပ်စစ်မီးဖြင့် ချက်ပြုတ်သည့်အခါ) ထင်းနှင့် မီးသွေးများ ဝယ်ယူစရာမလိုပါ၊ မီးမွှေးစရာ မလိုတော့ပါ၊ ချက်ပြုတ်တာ မြန်ဆန်၊ သန့်ရှင်းရတာ မြန်ဆန်။

၂၀၂၁

၂

မိသားစုအတွက် ချက်ပြုတ်ရာတွင် သုံးသည့် စွမ်းအင်

မိသားစုအတွက် ချက်ပြုတ်ရာတွင် သုံးသည့် စွမ်းအင်

ထင်း၊ မီးသွေး၊ LPG (ဂတ်စ်) နှင့်လျှပ်စစ်မီးတို့သည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဓိကအားထားသည့် လောင်စာများဖြစ်ပြီး ကျေးလက်များတွင် ထင်းကို အဓိကထားသုံး၍ မြို့ပြများတွင် လျှပ်စစ်မီးနှင့် မီးသွေးတို့ကို အသုံးပြုကြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူအားလုံး လျှပ်စစ်မီး ရရှိရေးရည်မှန်းချက် ရောက်ရှိရန်အတွက် လျှပ်စစ်မီးဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းသည်သာ လက်တွေ့ကျသည့် အဖြေတစ်ခုဖြစ်သည်။

ထင်း

၆၀% လူ သည် ထင်းကို ချက်ပြုတ်ရေးလောင်စာအဖြစ် အဓိကထား သုံးနေရသည်။

အိမ်ထောင်စုများသည် ထင်း စုဆောင်းရန်အတွက် **၁နှစ်လျှင် ၂၃၃ နာရီ** အသုံးပြုနေရသည်။

အဘယ်ကြောင့် အခြားရွေးချယ်စရာကို စဉ်းစားသင့်သနည်း။

၁။ ထင်းမီးဖိုဖြင့် မီးမွှေးခြင်းသည် ထင်းစိုနေသည့်အခါ အချိန်အများကြီးပိုကုန်သည်။

၂။ မီးမစွဲသည့်အခါ အပူရှိန်ထိန်းညှိရန်နှင့် အစားအသောက်ချက်ပြုတ်ရန် အလွန်ခက်ခဲသည်။

၃။ မီးဖိုမှ မီးပွားများသည် ဒဏ်ရာရစေနိုင်သည့် အပြင် လေဝင်လေထွက်မကောင်းသည့်နေရာများတွင် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက် အငွေ့များကြောင့် လူ အသက်သေစေနိုင်သည့်အထိ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

၄။ ထင်းဖြင့် ချက်ပြုတ်သည့် ကုန်ကျစရိတ်သည် လျှပ်စစ်မီးနှင့် ဓာတ်ငွေ့ကဲ့သို့ ခေတ်မီစွမ်းအင်များထက် ကုန်ကျစရိတ်ပိုများသည်။

မီးသွေး

၉% သော အိမ်ထောင်စု များသည် မီးသွေးကို အဓိက လောင်စာ အဖြစ်အဓိကထားသုံး နေရသည်။

အိမ်ထောင်စုများသည် နှစ်စဉ် မီးသွေး

၅၇၂,၀၀၀း

မက်ထရစ်တန် အသုံးပြုလျက်ရှိသည်။

အဘယ်ကြောင့် အခြားရွေးချယ်စရာကို စဉ်းစား သင့်သနည်း။

၁။ လေဝင်လေထွက်မကောင်းသည့်နေရာများ တွင် မီးသွေးမှထွက်သည့် **အငွေ့များသည် အဆိပ် ဖြစ်စေနိုင်သည့် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်ထုတ် လွှတ်ပေးသည်။**

၂။ မီးသွေးဖြင့် ချက်ပြုတ်သည့် ကုန်ကျစရိတ် သည် လျှပ်စစ်မီးနှင့် ဓာတ်ငွေ့ကဲ့သို့ ခေတ်မီ စွမ်းအင်များထက် **ကုန်ကျစရိတ်ပိုများသည်။**

၃။ မီးသွေးဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းကြောင့် မီးဖို နံရံ နှင့် အမိုးများကို ညစ်ပတ်စေသည်။

၄။ မီးတောက်ဖို့ ကြာပြီး အပူကို ချိန်ညှိရန်ခက်ခဲ သည်။

LPG (ဂတ်စ်)

၁% မြန်မာနိုင်ငံရှိလူဦးရေ သည် ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဂက်စ်(အရည်ပုံ ဓာတ်ငွေ့-*LPG*) ကိုအသုံးပြုကြသည်။ မီးမရသေးသည့်ဒေသများတွင် ဈေး သက်သာသည့် ဂတ်စ်သည် ရောင်း ကောင်းလာလိမ့်မည်ဟု နိုင်ငံတွင်းမှ ဂတ်စ်(*LPG*) ဈေးကွက်မှ မှတ်ယူထား ကြသည်။

*LPG*သည် ဇီဝလောင်စာတောင့်များ ထက် ပို**မိုသန့်ရှင်းပြီး သန့်ရှင်းသော လောင်စာ မီးဖိုများ (လျှပ်စစ်မီးဖြင့် တွဲ၍)ဖြင့် တွဲဖက်သုံးစွဲနိုင် သည်။**

အဘယ်ကြောင့် အခြားရွေးချယ်စရာကို စဉ်းစားသင့်သနည်း။

၁။ ထုံးတမ်းဓလေ့အရ ဇီဝလောင်စာများထက်ပို သန့်ရှင်းစေသည်မှာ *LPG* သည်ချက်ပြုတ်ရန် အတွက် မီးတောက်သာ ရှိလေသည်။

၂။ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းတော်တော်များများသည့် မီး ဖွင့်ပြီးနောက် အလိုအလျောက်ချက်ရန် ထားလို့ ရသည်။ *LPG* မီးဖိုများတွင် မီးတောက်ဖြစ်သည့် အတွက် ထိုသို့ထားလို့မရပေ။

၃။ *LPG* သည် ရုပ်ကြွင်းလောင်စာဖြစ်သည့် အတွက် အနာဂတ်တွင် ပြန်ပြည့်မြဲစွမ်းအင်ဖြစ် သည့် လျှပ်စစ်မီးထက်ပို၍ လူကြိုက်နည်းလာ နိုင်သည်။

၃

အဘယ်ကြောင့် လျှပ်စစ်သုံး ချက်ပြုတ် ရသနည်း။

အဘယ့်ကြောင့် လျှပ်စစ်သုံး ချက်ပြုတ် ရသနည်း။

၁

ကုန်ကျစရိတ်

ဇွန်လ ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားခ ဆင့်တိုးစနစ်သို့ မြှင့်တင်ခြင်းနှင့် ဓာတ်အားခ မြင့်တက်လာခဲ့သည်ဟု ဆိုသော်လည်း **အရှေ့တောင်အာရှတွင် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားခ ဈေးအသက်သာဆုံး ဖြစ်လျက်ရှိသေးသည်။**

အိမ်ထောင်စု တစ်စုချင်း၏ ဓာတ်အားလိုင်းသွယ်တန်း ကုန်ကျစရိတ် ၁ယူနစ်အတွက် ၃၅ကျပ် ($၀.၀၂၃)ဖြစ်ပြီး ၁၂၅ကျပ်($၀.၀၈၁) အထိမြင့်တက်ခဲ့သည်။ ယခုစာအုပ်အရ **မြန်မာဟင်းများအား အမျိုးအစားစုံ ရွေးချယ်စရာများသည့် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများသုံး၍ ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် ထင်းများ၊ မီးသွေးများ အသုံးပြုချက်ခြင်းထက် ကုန်ကျစရိတ် ပိုသက်သာကြောင်း တွေ့ရသည်။**

မြန်မာနိုင်ငံသည် မဟာဓာတ်အားလိုင်းများကိုကျော်လွန်၍ ဓာတ်အားလိုင်းပြင်ပ အသေးစားဓာတ်အားလိုင်းကဏ္ဍများကို တည်ဆောက်၍ ကျေးလက်မီးရရှိရေးအတွက် အထောက်အပံ့ပြု တည်ဆောက်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာတွင်လည်း ပြန်ပြည့်မြဲစွမ်းအင်ကုန်ကျစရိတ်သည် တဖြည်းဖြည်း သက်သာလာပြီးစွမ်းအင်သိုလှောင်ရန် ပမာဏနည်းပါးသောစနစ်များအတွက်လည်း နည်းပညာများ ပေါ်ထွန်းလျက်ရှိသည်။ တစ်ပြိုင်တည်းမှာပင် **ထင်း၊ မီးသွေး နှင့် ဂက်စ်များ အရင်းအမြစ် ရှားပါးခြင်းကြောင့် ကုန်ကျစရိတ် ပိုမိုမြင့်တက်လာမည်ဖြစ်သည်။**

၂

ကျန်းမာရေး

မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူအများစုသည် အိမ်တွင်း လေထု ညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ခံစားနေရသည်။ အိမ်တွင်းလေထု ညစ်ညမ်းမှုကြောင့် တစ်နှစ်တွင် ခန့်မှန်းခြေ လူ ၅၄,၀၀၀ ခန့် သေဆုံးလျှက်ရှိသည်။

လျှပ်စစ်ဓာတ်အား အသုံးပြုခြင်းသည် အိမ်တွင်းမှထွက်သော လေထုညစ်ညမ်းမှု၏ အဆိပ်ပမာကို လျှော့ချပေးနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးများသည် အိမ်တွင်း လေထုညစ်ညမ်းမှု၏ အကျိုးဆက်ကို ပိုခံရသည်ဖြစ်ရာ အိမ်တွင်းကာဗွန် ထုတ်လွှတ်မှုကို လျှော့ချရေး အစီအစဉ်များသည် အမျိုးသမီး၊အမျိုးသားနှင့် ကလေးငယ်များကို တန်းတူ ကျန်းမာခြင်း အခွင့်ကို ရရှိစေမည်ဖြစ်သည်။

၃

အဆင်ပြေပြောမွေးခြင်း

စွမ်းအင်ချွေတာ ချက်ပြုတ်ရေးပစ္စည်းများသည် ချက်ပြုတ်ရသည့်အချိန်ကို သက်သာစေသဖြင့် **မိသားစု၏ နေ့စဉ်အချိန်ကုန်မှုကို သိသိသာသာ သက်သာစေပါသည်။** ထို့ပြင် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုရာတွင် ထင်းရှာဖွေသည့်အချိန်၊ မီးမွေးချိန်နှင့် မီးဖိုကို စောင့်ကြည့်ချိန်တို့ မလိုအပ်တော့ပေ။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ချက်ပြုတ်သူ အများစုမှာ အမျိုးသမီးများဖြစ်သဖြင့် ချက်ပြုတ်ချိန်ကို လျှော့ချနိုင်လျှင် အမျိုးသမီးတို့အတွက် အားလပ်ချိန် ပိုရလာပြီး ကျားမ တန်းတူ ညီမျှမှုကို ပေါ်ထွန်းလာစေရန် အလားအလာရှိပါသည်။

ကမ္ဘာ့ဘဏ် စစ်တမ်းများအရ လျှပ်စစ်အသုံးပြု၍ ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် ထင်းအသုံးပြုချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် နေ့စဉ် **လောင်စာရှာဖွေရန် သုံးသည့်အချိန် ၁၀၀ မိနစ် ၊ မီးမွေးရခြင်း အချိန် ၁၀ မိနစ် နှင့် အခြား ချက်ပြုတ်ခြင်းကြောင့် ကုန်ဆုံးသည့် အချိန် မိနစ် ၃၀** ကို သက်သာစေပါသည်။

၄

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်

မြန်မာနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ရာသီဥတု ပြောင်းလဲခြင်းနှင့်ကမ္ဘာကြီး ပူနွေးလာမှုဒဏ် အခံရဆုံးသော နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ ဖြစ်သည်။

၂၀၁၀ နှင့် ၂၀၁၅ ခုနှစ်ကြားတွင် နိုင်ငံနှင့်အဝှမ်း သစ်တောမြေ ၁.၃ မီလျံဧက ဆုံးရှုံးလျက်ရှိပြီး တစ်နိုင်ငံလုံးရှိသစ်ပင် ၈.၅% ပါဝင်လျက်ရှိ သည်။

တနင်္သာရီတိုင်းဒေသရှိ မီးသွေးစက်ရုံကြောင့် ဒီရေတောများနှင့် သန္တာကျောက်တန်းများကို ပျက်စီးသွားကြရသည်။ စက်ရုံအတွင်းရှိ တရားမဝင် လုပ်ဆောင်မှုများသည် အရေးကြီးသည့် သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး လုပ်ထုံး လုပ်နည်း များကို ချိုးဖောက်လျက်ရှိသည်။

ရန်ကုန်မြို့တွင် လျှပ်စစ်မီးနှင့် ဂတ်စ် ရောနှော အသုံးပြု၍ ချက်ပြုတ်ခြင်းကြောင့် ဧရာဝတီတိုင်း ဒေသရှိ ဒီရေတောများပြုတ်တီးခြင်းကို လျှော့ချ နိုင်ခဲ့ သည်။

၅

ကျား၊ မ ရေးရာ တန်းတူညီမျှမှု

မြန်မာနိုင်ငံရှိ အိမ်အများစုတွင် ချက်ပြုတ်ရေးတာဝန် ယူရသူများမှာ အမျိုးသမီးများ ဖြစ်ကြသည်။ လျှပ်စစ်နှင့် ချက်ပြုတ်သောကြောင့် ရရှိလာသော ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် အဆင်ပြေချောမွေ့မှုများသည် **ကျားမ တန်းတူညီမျှမှု မရှိခြင်း ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။**

အိမ်မှုကိစ္စ ချက်ပြုတ်ရေးနှင့် လောင်စာ ရှာဖွေခြင်းများသည် အချိန်ကုန် လူပင်ပန်းသည့် အလုပ်ဖြစ်သော်လည်း ဝင်ငွေမရသော အလုပ်များဟု သတ်မှတ်ခြင်း ခံရသည်။လျှပ်စစ်နှင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းအားဖြင့် **ထိုတာဝန်များကိုလုပ်ကိုင်ရသည့် အမျိုးသမီးငယ်များနှင့် ကလေးများကိုလည်း ကောင်းကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိမည် ဖြစ်သည်။**

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လျှပ်စစ်သုံးချက်ပြုတ်ရေးပစ္စည်းများ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် ရှိရာ ၄င်းတို့ကို အသုံးပြုခြင်းသည် သမားရိုးကျ ဒယ်အိုး၊ ဒန်ခွက် ၊ ထင်း၊မီးသွေးများ အသုံးပြု၍ ချက်ပြုတ်ခြင်းထက် ပို၍ လွယ်ကူ၊ မြန်ဆန်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်၍ ဟင်းချက်ရသည်မှာ ပို၍ ပျော်စရာကောင်းလာမည်ဖြစ်သည်။

၆

အသုံးပြုရန်သင့်လျော်မှု

မြန်မာနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် လျှပ်စစ်မီး အတွက်ပေးဆောင်ရသည့် စရိတ် ဈေးအသက်သာဆုံး ဖြစ်သည့်နှင့်အညီလျှပ်စစ်မီးသုံး ချက်ပြုတ်ရေး ပစ္စည်းများ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်အသုံးပြုလျက်ရှိသည်။

လူသုံးများသော လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများမှာ ထမင်းပေါင်းအိုး၊ လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး(အိုးနီ)၊ ရေနွေးအိုး တို့ဖြစ်ကြသည်။ လျှပ်စစ်မီးသုံး ချက်ပြုတ်ရေးပစ္စည်းများမှာ များစွာသော ဟင်းအမယ် အမျိုးအစားများကို ကျယ်ပြန့်စွာ ချက်ပြုတ်၍ စားသုံးနိုင်ကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံရှိ အိမ်ထောင်စုများမှ သက်သေပြနေပါသည်။

မီးဖိုအမျိုးမျိုး ပေါင်းစပ်သုံးစွဲခြင်း

ဆိုသည်မှာ မီးဖိုချောင်တစ်ခုတည်းတွင် ချက်ပြုတ်ခြင်းလုပ်ငန်း အမျိုးမျိုး (ကြော်ခြင်း /ချက်ခြင်း/ ပေါင်းခြင်း) တို့အတွက် ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းမျိုးစုံကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လျှပ်စစ်ရရှိမှု

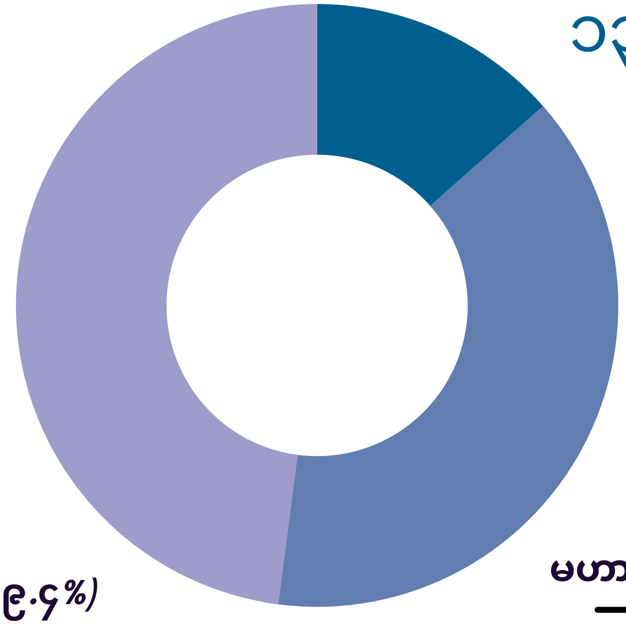
မြန်မာနိုင်ငံ၏ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားရရှိနိုင်မှုသည် ၂၀၁၆ မှ **၂၀၁၉ ခုနှစ်အတွင်း ၁၆% အလျင်အမြန် တိုးတက်လာသည်။**

မြန်မာနိုင်ငံ၏ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပေးလိုင်း မရောက်ရှိသော ဒေသများမှ လူတို့သည် နယ်စပ်များမှ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကို ရယူ အသုံးပြုကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ အရှေ့ဘက်တွင် ထိုင်း၊ အနောက်ဘက်တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံတို့မှ လျှပ်စစ်ရယူကြသည်။ ထို့ပြင် အလျင်အမြန် ပျံ့နှံ့လာသော အလိုအလျောက် စွမ်းအင်ပြန်ပြည့်သည့် ဆိုလာပြား တို့မှလည်း လျှပ်စစ်စွမ်းအင် ရယူ အသုံးပြုသည်။

မြန်မာ နိုင်ငံတွင် လျှပ်စစ်နှင့် ချက်ပြုတ်ရေးကို ဖြစ်လာစေနိုင်သော ဓာတ်အားလိုင်းများရှိသည်။

လျှပ်စစ်မီးမရသည့် နေရာဒေသ။

၁၃.၅%



၄၈%

ဓာတ်အားလိုင်းပြင်ပ ရရှိမှု

ဆိုလာမီးအိမ် *(SLS)* ***(၁၉.၄%)***
အိမ်တွင်း ဆိုလာစနစ် ***(၁၁.၄%)***
အားသွင်း ဘက်ထရီများ ***(၉.၂%)***
နိုင်ငံတွင်း အသေးစားဓာတ်အားလိုင်း သွယ်တန်းမှု ***(၇.၉%)***
လျှပ်စစ်ထုတ်လုပ်မှု ***(၀.၁%)***

မဟာဓာတ်အားလိုင်း။

၃၈.၆%

ဓာတ်အားလိုင်းသွယ်တန်းမှုများ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပေးဝေမှုနှုန်း အတော်နိမ့်သော်လည်း ချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက် လျှပ်စစ်ကို လူအတော်များများ အသုံးပြုကြသည်။ အရှေ့တောင်အာရှတွင် လျှပ်စစ် ဓာတ်အားလိုင်း အခွန်ပေးဆောင်ရခြင်း ဈေးအသက်သာဆုံးလည်းဖြစ်သည်။

အသေးစား ဓာတ်အားလိုင်းသွယ်တန်းမှုများ

မြန်မာနိုင်ငံစွမ်းအင်ကဏ္ဍ၏ ထူးခြားချက် တစ်ခုမှာ လွန်ခဲ့သည့် ဆယ်စုနှစ် အနည်းငယ်အတွင်း တစ်ခုနှင့် တစ်ခု အလွန်ကွာဝေးသော အသေးစား လျှပ်စစ် ဓာတ်အားပေး လိုင်းများ ထောင်နှင့်ချီ ပေါ်ထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။

ဤစနစ်ကို ဒေသခံ လူ့အဖွဲ့အစည်းများနှင့် လူထုအကျိုးပြုသူများ ပူးပေါင်းကာ လုပ်ဆောင်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

အိမ်သုံးဆိုလာစနစ်များ

လျှပ်စစ်အသုံးပြု၍ ချက်ပြုတ်ရန် လျှပ်စစ်ကို ဆိုလာပြားမှ ရရှိနိုင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှ ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ များသည် လျှပ်စစ် ဓာတ်အား အနည်းငယ်နှင့် လျှပ်စစ်သုံး ချက်ပြုတ်ရေး ပစ္စည်းများကို အောင်မြင်စွာ အသုံးပြု နိုင်ခဲ့ပါသည်။

လျှပ်စစ် စွန့်ပစ် ပစ္စည်းများမှ လျှပ်စစ်ချက်ပြုတ်ရေး စနစ်သို့ ဦးတည်သော စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်ချက်များသည် လျှပ်စစ် ဓာတ်အားရရှိရန် ခက်ခဲသော ဒေသများတွင် လျှပ်စစ်နှင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းကို ပိုမိုတွင်ကျယ် လာစေရန် ကြိုးပမ်းနေသည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ရရှိရန် ခက်ခဲသော ဒေသများတွင် တစ်ခါ ထုတ်လွှတ်သော စွမ်းအင်ကို သိုလှောင်ထားကာ ထပ်ခါထပ်ခါ အသုံးပြုပါသည်။ ထိုစွမ်းအင်ဖြင့် လျှပ်စစ်ဓာတ် ထုတ်ကာ ချက်ပြုတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ကြသည်။

၄

မြန်မာ့ ဟင်းလျာများ

မြန်မာ့ ဟင်းလျာများ

ကချင်အမဲသားထောင်း

ရှမ်းခေါက်ဆွဲ

ရခိုင်ငါးဟင်းအစပ်

ငါးခူဟင်း

မွန်ဟင်း

မြန်မာ့ ချက်ပြုတ်နည်း

မြန်မာ ဟင်းလျာများသည့် နေရာဒေသ နှင့် မတူကွဲပြား စုံလင်လှသော ရိုးရာ ဓလေ့များ ပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားကြလေသည်။ ဟင်း၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ဟင်းရည် နှင့် အသုပ်စသဖြင့် အမျိုးအစားစုံလင်စွာရှိ ကြလေသည်။

ဟင်း(အနှစ်)

မြန်မာ့ဟင်းလျာများတွင် ဟင်းအနှစ်သည်အဓိက အခန်းကဏ္ဍတခု ဖြစ်သည်။ ပုံစံအမျိုးမျိုးသော ဟင်းအနှစ်များ မြန်မာတွင်ရှိကြသည်။ ဗမာ ဟင်းများတွင်ဆီများစွာ ပါဝင်သော်လည်း ကချင်ဟင်းတော်တော်များ များမှာ ဆီလုံးဝ မပါပဲချက်လေ့ရှိကြသည်။

ခေါက်ဆွဲ

ခေါက်ဆွဲများကိုလည်း အသုပ်နှင့်အရည် စသဖြင့် အမျိုးမျိုးသောပုံစံဖြင့် ချက် တတ်ကြပြီး ပြုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြော်ခြင်း စသဖြင့်လည်းပြုလုပ်လေ့ရှိ ကြသည်။

ထမင်း

မြန်မာဟင်းလျာတွင် ထမင်းသည် အဓိက အစားအစာဖြစ်သည်။ စိုက်ပျိုးထုတ်ကုန် စုစုပေါင်း ၄၃%မှာ ဆန်ဖြစ်ပြီး နိုင်ငံ၏ ရာသီဥတုနှင့်လည်း ကိုက်ညီလေသည်။ ထမင်းကို အလွတ် စားသည်များရှိ သကဲ့သို့၊ အသီးအရွက်၊ အသားများ ရောရှ် ထမင်းကြော်ပြီး စားခြင်း၊ မြန်မာ ပုံစံ ဒန်ပေါက် လုပ်စားခြင်း နှင့် ကောက်ညှင်းပေါင်း အဖြစ်စားခြင်း စသဖြင့် စားသုံးကြသည်။

ဟင်းရည်

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် အမျိုးအစားစုံလင်လှသည့် ဟင်းရည်များကို အဓိကဟင်းလျာ (သို့မဟုတ်) အရံဟင်းအနေဖြင့် ပြုလုပ်စားသုံးကြသည်။ လူကြိုက်အများဆုံး ဟင်းရည်မှာ ငါးဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ခေါက်ဆွဲဖြင့် စားရသည့် မုန့်ဟင်းခါး ဖြစ်သည်။

အသုပ်

အသုပ်များကို မုန့်အနေဖြင့် သို့မဟုတ် အရံဟင်းအနေဖြင့် စားသုံးလေ့ရှိသည်။

လက်ဖက်သုပ်သည် လူသိများသည့် အသုပ်ဖြစ်ပြီး နှပ်ထားသောလက်ဖက်၊ ပဲခြမ်း၊ နှမ်း၊ မြေပဲ၊ ပုဇွန်ခြောက်နှင့် ငရုတ်သီးတို့ပါဝင်ပါသည်။

လက်ဖက်ရည်

မြန်မာတို့တွင် အလွန် ထူးခြားသည့် လက်ဖက်ရည် ထုံးစံရှိကြသည်။ မည်သည့်နေရာမျှ မရှိနိုင်သည့် လက်ဖက်ဆိုင်များနှင့် အိမ်များတွင် လက်ဖက်ရည် သောက်သုံးလေ့ရှိကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူသိများသော လက်ဖက်ရည် (၂)မျိုးရှိသည်။ နို့ဆီ နို့စိမ်းဖြင့် ဖျော်သည့် လက်ဖက်ရည်နှင့် လက်ဖက်ခြောက်ဖြင့် ခပ်ထားသော လက်ဖက်ရည်ကြမ်းတို့ဖြစ်သည်။

မီးဖိုချောင် စမ်းသပ်ခန်း

စွမ်းအင် ချွေတာနိုင်သော လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ
ဖြင့်ချက်ပြုတ်ရာတွင် အကုန်ကျနည်းပြီး ပိုမိုလျင်မြန်
စွာ ချက်ပြုတ်နိုင်သည်။

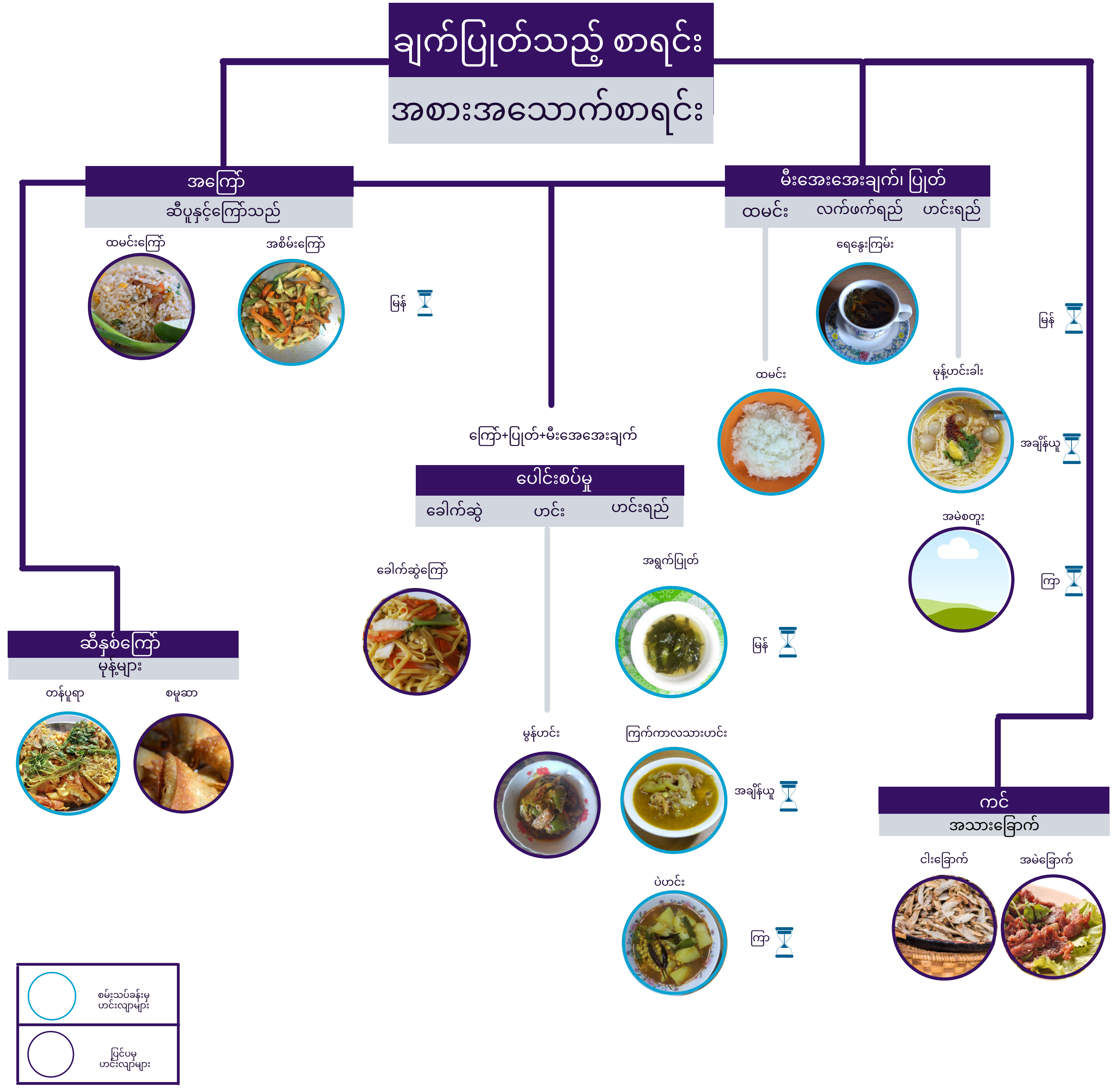
.

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကျွန်ုပ်တို့၏ မိတ်ဖက်များမှ
လူကြိုက်များ မြန်မာ့ဟင်းလျာများ(၈)မျိုးအား
ထင်းမီးဖို၊ မီးသွေးမီးဖို၊ ဂတ်စ်မီးဖိုနှင့် များစွာသော
လျှပ်စစ်ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းများဖြင့်
ချက်ပြုတ်ချိန်နှင့် ထိရောက်မှုကို နှိုင်းယှဥ်စမ်းသပ်
ချက်ပြုတ်ခဲ့ကြပါသည်။ ထို့ပြင် ၎င်းချက်ပြုတ်ပစ္စည်း
များ၏ စွမ်းဆောင်ရည်များကိုလည်း နှိုင်းယှဥ်စမ်းသပ်
ခဲ့ကြပါသည်။

မီးဖိုချောင် စမ်းသပ်ခန်းမှ စမ်းသပ်မှု အကြိမ်တိုင်း၏
ချက်ပြုတ်ရသည့်အတွေ့အကြုံနှင့် ဟင်းလျာတို့၏
အရသာတို့ကို မှတ်တမ်းယူထားပါသည်။ ထိုသို့
စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် ဟင်းလျာများချက်ပြုတ်ရာတွင်
သုံးရအဆင်ပြေသည့် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများနှင့်
မြန်မာနိုင်ငံမှ ချက်ပြုတ်သည့် အလေ့အကျင့်များကို
နားလည်စေပါလိမ့်မည်။

အမျိုးအစားသတ်မှတ်မှု

ဤအမျိုးအစားသတ်မှတ်မှု ဇယားသည် မြန်မာဟင်းလျာများတွင် အဓိကကျသည့် ချက်ပြုတ်မှု ဖြစ်စဉ်များကိုပြသပါသည်။ အစားသောက်စာရင်း(ဟင်းလျာ)နှင့် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို တွဲ၍ မြင်စေသည်။ မီးဖိုချောင် စမ်းသပ်ခန်းအတွင်း စမ်းသပ်ထားသော ဟင်းလျာ(၈)မျိုးကို အစိမ်းရောင်ဖြင့် ဖော်ပြထားသည်။



BẾP HỒNG NGOẠI ĐƠN
SINGLE INFRARED COOKER
Kangaroo

ဤလျှပ်စစ်ပစ္စည်းများသည် မြန်မာ့ဟင်းလျာ(၈)မျိုးချက်ပြုတ်ရန် သင့်လျော်သော ပစ္စည်းများဖြစ်ပြီး နည်းလမ်းမျိုးစုံချက်ပြုတ်ရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။

အနီအောက်ရောင်ခြည်သုံး အင်ဖရာရက် မီးဖို

အပူဖြန့်၍ ချက်ပြုတ်သည့် အတွက် ဟင်းလျာ၏ အာဟာရဓာတ်ကို ပိုမိုထိန်းသိမ်းပေးနိုင်။

သံလိုက်စက်ကွင်းသုံး အင်ဒပ်ရှင်း မီးဖို

လျှပ်စစ်သံလိုက်စွမ်းအင်ကိုသုံး၍ လိုချင်သည့် အပူချိန်အတိအကျ ရစေရန် အသုံးပြုနိုင်။

ဖိအားသုံး လျှပ်စစ်ပေါင်းအိုး (EPC)

ပေါင်းအိုးအတွင်းရှိ အခန်းတွင်းမှ ရေနွေးငွေ့များကို လုံအောင်ပိတ်ထားပြီး အစားအသောက်ကို အပူပေးခြင်းဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် အရသာကို ရစေပါသည်။

လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး (အိုးနီ)

ကြော်လှော်ခြင်း၊ မီးအေးအေးဖြင့် ချက်ခြင်းတို့အတွက် အပူကို လျင်မြန်စွာ ထုတ်ပေးပါသည်။

ထမင်းပေါင်းအိုး

ထမင်းချက်ရာတွင် စောင့်ကြည့်စရာ မလိုဘဲ ချက်နိုင်ခြင်းနှင့် အခြားသော ဟင်းများကိုလည်း အံ့ဖွယ်ကောင်းစွာ ချက်ပြုတ်နိုင်ခြင်း။

၃မိနစ်-လျှပ်စစ်ရေနွေးအိုး

ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် လိုအပ်သည့် ရေနွေး၊ ရေပူတို့ကို ရရှိစေရန်အတွက် ရေကို လျင်မြန်စွာ ပူနွေးစေခြင်း။

သာမို ရေနွေးအိုး

ရေနွေးအိုးကဲ့သို့ပင် အပူပေးသည့် စနစ်ဖြစ်ပြီး အပူရှိန်ကို ထိန်းထားနိုင်သည်။

ဟော့ပလိတ်နှင့် အခြားအမျိုးအစား ပေါင်းအိုးမှာ မီးဖိုချောင်စမ်းသပ်မှုတွင် ပါခဲ့သော်လည်း ၎င်းတို့၏စွမ်းဆောင်ရည်များကြောင့် ဆန်းစစ်နှိုင်းယှဉ်မှုများတွင်ထည့်သွင်း ဖော်ပြထားခြင်းမရှိပါ။

၅

ဟင်းလျာ နှင့် ရလဒ်များ

ကြက်သားကာလသားဟင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြက်သား : ၅၀၀ ဂရမ် (၃၀ သား)
ဘူးသီး : ၁ စိတ်
ကြက်သွန်နီ : ၁/၂ ခွက်
ကြက်သွန်ဖြူ : စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဂျင်း : စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
ငရုတ်သီးဟင်းချက်မှုန့် : စားပွဲတင်ဇွန်း ၁/၂ ဇွန်း
ဆနွင်းမှုန့် : လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၂ ဇွန်း
ငရုတ်သီးခြောက် : ၃ တောင့်
အရသာမှုန့် : လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၂ ဇွန်း
စပါးလင် : ၁ ပင်
ဆီ : စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဆား : လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
ရေ : ၁ လီတာ

ဟင်းအကြောင်း

ကြက်သားကာလသားဟင်းသည် အရသာရှိသော မြန်မာ ပူစပ်-သောက်ဆမ်း ဟင်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး အထူးသဖြင့် ကျေးလက်ဒေသများတွင် နာမည်ကျော်သည်။ ဤဟင်းကို ထမင်းနှင့် တွဲစားလေ့ ရှိသည်။

ချက်ပြုတ်နည်း

၁) ကြက်သားကို ထောင်းထားသော ဟင်းအနှစ် နှင့် ဟင်းခတ်မှုန့်များဖြင့် နယ်၍ နှပ်ထားပါ။

၂) အိုးထဲသို့ အားလုံးထည့်လိုက်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်၍ ရေခမ်းပြီး ရနံ့မွှေးလာသည်အထိ ဆီသတ်လုံးပါ။

၃) ရနံ့မွှေးလာလျှင် ဘူးသီးစိတ်များ ထည့်မွှေပါ။ ဘူးသီး အပြင်သား နူးလာသည်အထိ လှီးပေးပါ။

၄) ရေ နှင့် ထုံးထားသော စပါးလင်ရှက်ထုံးတို့ကို ရောထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။

၅) ကြက်သားနူးသည်အထိ ပွက်ရုံ တည်ထားပါ။

ကြက်သားကာလသားဟင်းကို စားဖိုမှူးများက လျှပ်စစ်မီးဖို အမျိုးမျိုး၊ ထင်းမီးဖို၊ မီးသွေးမီးဖို နှင့် ဂက်စ်မီးဖိုတို့ဖြင့် စမ်းသပ်ချက်ပြုတ်ခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့ စမ်းသပ်ချက်ပြုတ်ရာတွင် မီးဖိုအမျိုးအစား တစ်ခုချင်းစီအလိုက် ချက်ပြုတ်ချိန်၊ ကုန်ကျစရိတ်၊ စွမ်းအင်သုံးစွဲရမှု တို့အပေါ် အမှတ်ပေး အဆင့်သတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်။ ထို့ပြင် ၎င်းမီးဖိုများသုံး၍ ဟင်းလျာများကို ပုံမှန် သမားရိုးကျ ချက်နည်းများဖြင့် ချက်ပြုတ်ခဲ့ပြီး ချက်ပြုတ်ရလွယ်ကူမှု၊ အနံ့အရသာရှိမှုတို့ အပေါ်တွင်လည်း အဆင့်သတ်မှတ်ပေးခဲ့ကြသည်။

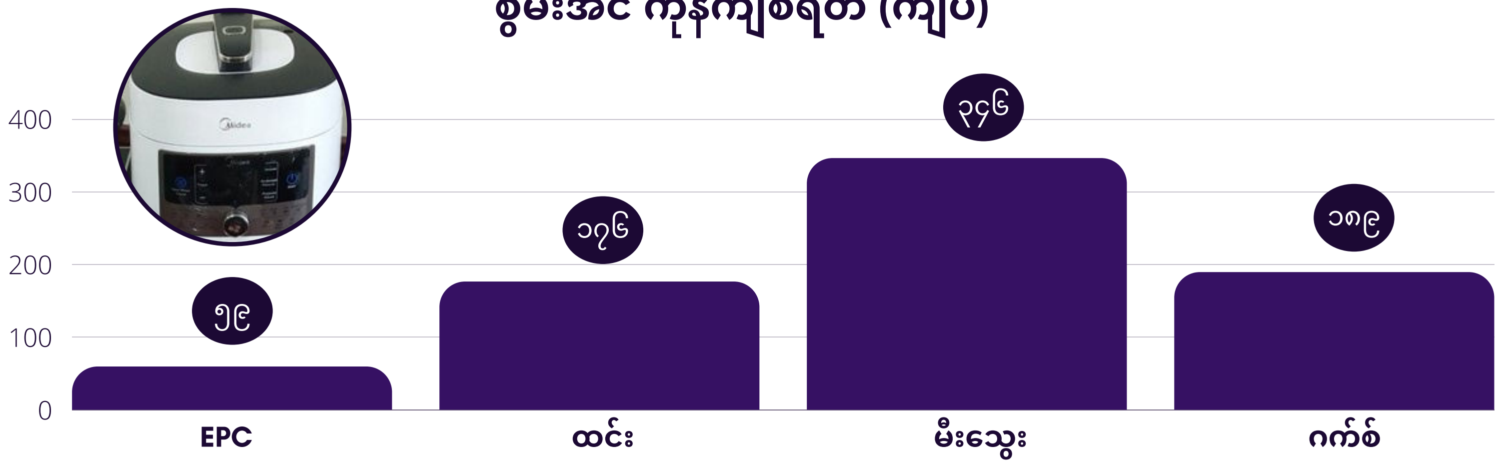
ဤအပိုင်းတွင် ဖိအားသုံး လျှပ်စစ်ပေါင်းအိုး (Electric Pressure Cooker-EPC)၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ကြက်သားကာလသားဟင်း

လျှပ်စစ်ဖိအားသုံးမီးဖို နှိုင်းယှဉ်ချက်

စွမ်းအင် ထိရောက်မှု	ကုန်ကျစရိတ်	အရသာ
ဖိအားသုံး လျှပ်စစ်ပေါင်းအိုး EPC သည် လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး (အိုးနီ)၊ သံလိုက်စက်ကွင်းသုံး အင်ဒပ်ရှင်းမီးဖို နှင့် အနီအောက်ရောင်ခြည်သုံး ၊အင်ဖရာရက် မီးဖို တို့ထက် စွမ်းအင်ချွေတာပေးသည်။	ဖိအားသုံး လျှပ်စစ်ပေါင်းအိုး EPC သည် ထင်းမီးဖို၊ မီးသွေးမီးဖို နှင့် ဂက်စ်မီးဖို တို့ထက် ကုန်ကျစရိတ် အတော်ပင် သက်သာသည်။	ဖိအားသုံး လျှပ်စစ်ပေါင်းအိုး EPC ဖြင့် ချက်သော ကြက်သားကာလသားဟင်းသည် မီးသွေးမီးဖိုဖြင့် ချက်သော ဟင်းကဲ့သို့ပင် အရသာကောင်းသည်။

စွမ်းအင် ကုန်ကျစရိတ် (ကျပ်)



အချိန်

၄၆ မိနစ် | ၄၀ မိနစ် | ၃၇ မိနစ် | ၃၈ မိနစ်

"ဖိအားသုံး လျှပ်စစ်ပေါင်းအိုး *EPC* ဖြင့် ချက်သော ကြက်သားသည် အခြားသောမီးဖိ များဖြင့် ချက်သည်ထက် ပို၍နူးပြီး အလွန်အရသာရှိသည်။ ဘူးသီး အနေအထားလည်း ကောင်းပြီး နူးညံ့ပါသည်။"

★★★★★★★★★☆

သီးစုံပဲကုလားဟင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကုလားပဲ ၁၅၀ ဂရမ် (၁၀ သား)
ခရမ်းသီး ၁ လုံး
မုန်လာဥဖြူ ၁ ဥ
အာလူး ၂ လုံး
ရုံးပတီသီး ၃ တောင့်
ကြက်သွန်နီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဂျင်း ၂ ပြား
ငရုတ်သီးဟင်းချက်မှုန့် စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဆနွင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၂ ဇွန်း
အရသာမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက် ၅ ရွက်
မန်ကျီးသီးနှစ် စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
ငရုတ်သီးခြောက် ၄ တောင့်
မဆလာ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

ဟင်းအကြောင်း

ဤ လူကြိုက်များသော ပဲကုလားဟင်းကို အသား၊ အရိုး၊ ငါးခြောက်၊ ဥ တို့ဖြင့် ရောနှော ချက်ပြုတ်နိုင်သည်။ ထမင်း၊ နံပြား၊ တိုရှည်တို့ဖြင့် တွဲဖက် စားသုံးကြသည်။

ချက်ပြုတ်နည်း

ရေစိမ်ထားသော ကုလားပဲကို ရေဆူအောင်တည်ပြီး ရေဆူလျှင် ပဲ နူးသည်အထိ ပွက်ရုံ ဆက်တည်ပါ။

-ဆီကို အပူပေးပြီး ငရုတ်သီးခြောက်တောင့်များကို ကြော်ပါ။ ညိုသွားလျှင် ဆယ်ပါ။ ပြီးလျှင် ထောင်းထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်း၊ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်၊ ဟင်းချက်မှုန့် နှင့် ဆနွင်းမှုန့် တို့ကို ဆီသတ်ပါ။

-ရနံ့မွှေးလာလျှင် ပြုတ်ထားသော ကုလားပဲ၊ ပဲပြုတ်ရည် နှင့် လှီးထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ထည့်၍ မွှေပေးပါ။ အဖုံးပိတ်၍ ဆူသည်အထိ တည်ပေးပါ။

-ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နူးလာလျှင် မန်ကျည်းသီးနှစ်၊ အရသာမှုန့်၊ ဆား နှင့် မဆလာ တို့ကိုထည့်မွှေ၍ အဖုံးပြန်အုပ်ပါ။

-အရသာမြည်း၍ လိုအပ်သလို ထည့်ပါ။ မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။

ဤအပိုင်းတွင် ပဲကုလားဟင်း ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်းရာ၌ လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး (အိုးနီ)၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကောင်းများအား ထင်း၊ မီးသွေး နှင့် ဂက်စ်မီးဖိုတို့ နှင့် နှိုင်းယှဉ် ဖော်ပြထားသည်။

"သုံးစွဲရလွယ်ကူပြီး အပူချိန်ကို ချိန်ညှိနိုင်တယ်။ ချက်ရမြန်တယ်။ ပါဝင်ပစ္စည်းတွေ အကုန်နူးတယ်။"

သီးစုံပဲကုလားဟင်း

စွမ်းအင် ထိရောက်မှု

လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး (အိုးနီ) သည် သံလိုက်စက်ကွင်းသုံး အင်ဒပ်ရှင်းမီးဖို နှင့် အနီအောက်ရောင်ခြည်သုံး အင်ဖရာရက်မီးဖို တို့ထက်ပို၍ စွမ်းအင်ကို ထိရောက်စွာ ချွေတာပေးသည်။

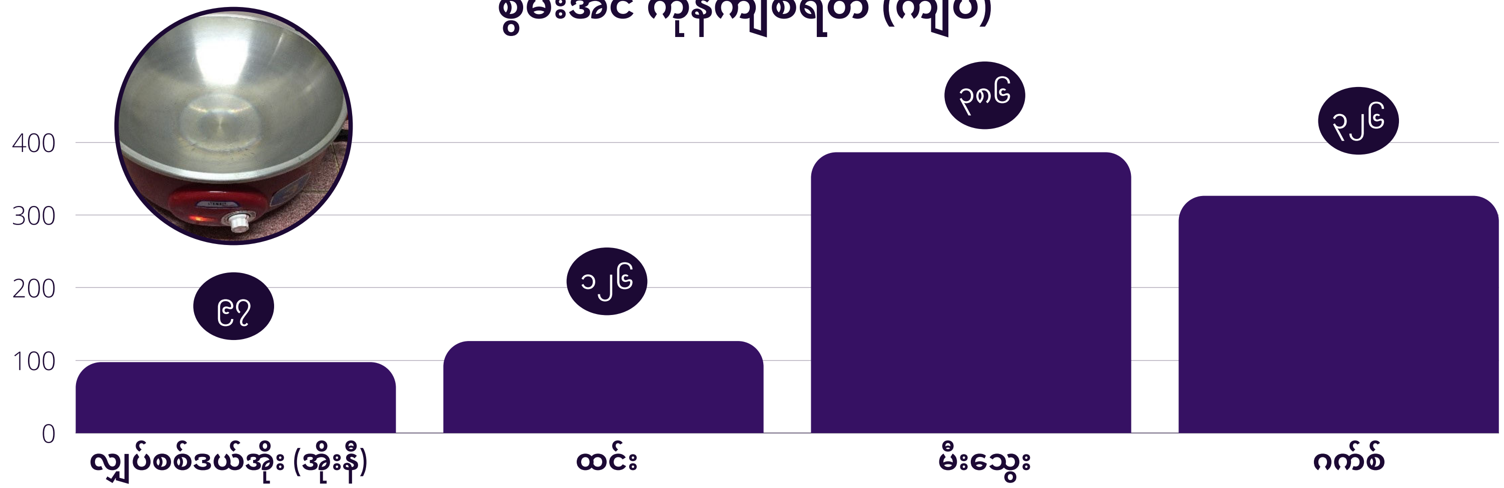
ကုန်ကျစရိတ်

ပဲကုလားဟင်း ချက်ပြုတ်ရာတွင် လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး (အိုးနီ) သည် ထင်းမီးဖို၊ မီးသွေးမီးဖို နှင့် ဂက်စ်မီးဖို တို့ထက် ကုန်ကျစရိတ် သက်သာစေသည်။

အရသာ

"အရသာ ပြင်းသည်။ ဟင်းရည်ပျစ်သည်။ (စိတ်တိုင်းကျသည်) ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နူးသည်။ ကုလားပဲများမှာ ပုံမပျက်ဘဲ နူးအိသည်။"

စွမ်းအင် ကုန်ကျစရိတ် (ကျပ်)



အချိန်

"လွယ်တယ်။ မြန်တယ်။ အပူချိန် ထိန်းညှိလို့ရတယ်။ ကောင်းကောင်း ချက်နိုင်တယ်။ "

★★★★★★★★★☆

ရေနွေးကြမ်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ရေနွေးဆူဆူ၊

လက်ဖက်ခြောက်

ဟင်းအကြောင်း

ရေနွေးကြမ်းသည် မြန်မာပြည်တစ်ဝှမ်းလုံး၌ လူကြိုက်များ သောက်သုံးကြသည်။ လက်ဖက်ရွက်ကို လှော်၍သော်လည်းကောင်း၊ နေပူလှန်းခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း အခြောက်ခံကြသည်။

ချက်ပြုတ်နည်း

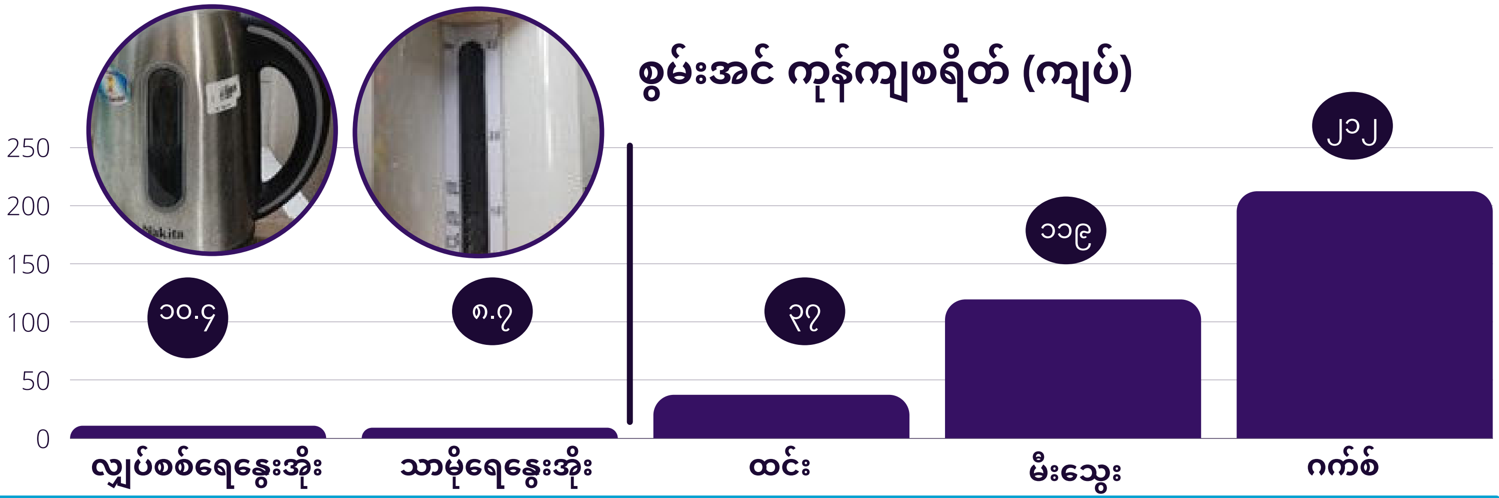
ရေဆူအောင်တည်ပါ။

မီးဖိုမှချပြီး ဓာတ်ဘူး သို့မဟုတ် ရေနွေးကရားထဲသို့ ထည့်ပါ။

လက်ဖက်ခြောက် ခပ်ပါ။

ရေနွေးကြမ်း

စွမ်းအင် ထိရောက်မှု	ကုန်ကျစရိတ်	အရသာ
သာမိုရေနွေးအိုး (Thermo Pot)သည် ၃မိနစ် - လျှပ်စစ်ရေနွေးအိုး ထက် မဆိုစလောက် စွမ်းအင်သုံးစွဲမှု သက်သာသည်။	သာမိုရေနွေးအိုး (Thermo Pot)နှင့် ၃မိနစ်-လျှပ်စစ်ရေနွေးအိုး တို့ဖြင့် ရေနွေးတည်ခြင်းသည် ထင်း၊ မီးသွေး နှင့် ဂက်စ်မီးဖိုတို့ဖြင့် တည်ခြင်းထက် စရိတ်သက်သာသည်။	သာမိုရေနွေးအိုး (Thermo Pot) "သတ္တုနံ့ မရပါ။" လျှပ်စစ်ရေနွေးအိုး : "အနံ့ အရသာ ကောင်းသည်။ ပုံမှန် ရေနွေးကြမ်းအရသာမျိုးပင် ရရှိသည်။"



အချိန်

သာမိုရေနွေးအိုး

*"*သုံးရလွယ်တယ်။ အထွေအထူး ဂရုစိုက်စရာ မလို။ မြန်တယ်။
စားဖို့မှုးဟာ တစ်ချိန်တည်းမှာ အခြားအလုပ်များ လုပ်နေနိုင်တယ်။ စွမ်းအင်သုံးစွဲမှု နည်းနည်းလေးနဲ့ ရေနွေးနေအောင် ထိန်းထားပေးနိုင်တယ်။.*"*

★★★★★★★★★☆

လျှပ်စစ်ရေနွေးအိုး

" သုံးရတာ အရမ်းလွယ်တယ်။
၃ မိနစ်အတွင်း ရေဆူတယ်။
လျှပ်စစ်ရေနွေးဓာတ်ဘူး *(Thermo Pot)* ထက် ပိုမြန်တယ်။ အလိုအလျောက် ခလုတ် ပိတ်ပေးနိုင်တယ်။*"*

★★★★★★★★★☆

မုန့်ဟင်းခါး

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ရေ : **၁.၅ လီတာ**
အသင့်စား မုန့်ဟင်းခါးထုပ် : **၁/၂ ထုပ်**
ကြက်သွန်နီ : **၂၄၀ ဂရမ်**
ကြက်သွန်ဖြူ : **စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း**
ဟင်းခတ်မှုန့် : **လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁.၅ ဇွန်း**
ဆား : **လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း**
မုန့်ဟင်းခါးဖတ် : **၆၄၀ ဂရမ်**
နံနံပင် : **ခွက်တစ်ဝက်**

ဟင်းအကြောင်း

မုန့်ဟင်းခါးသည် မုန့်ဖတ်ဖြင့် တွဲစားလေ့ရှိသော မြန်မာရိုးရာ ဟင်းရည်တစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး သူ့ချည်းသက်သက်သော်လည်းကောင်း၊ အကြော်စုံဖြင့်လည်း တွဲဖက်၍သော်လည်းကောင်း စားသုံးလေ့ရှိကြသည်။

ချက်ပြုတ်နည်း

ဆန်လှော်မှုန့်ကို ရေနှင့် ရောစပ်၍ ဖျော်ထားပါ။

ရေကို ဆူအောင်တည်၍ ဆူလာလျှင် ငါးနှင့်ပဲအနှစ်ကိုထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်နီ နှင့် ဆန်မှုန့်နှစ်ရည်၊ ဆား၊ ဟင်းချက်မှုန့်တို့ကို ထည့်ပြီး မွှေပါ။ ဟင်းရည်ဆူသည်အထိ တည်ပါ။

ဟင်းရည် ဆူလာလျှင် ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့ကို ထည့်ပါ။ ရနံ့မွှေး၍ ကြက်သွန်နီဥ နူးလျှင် မီးဖိုမှ ချပါ။

မုန့်ဟင်းခါးဖတ်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက် တို့ဖြင့် တည်ခင်းပါ။

မုန့်ဟင်းခါး

စွမ်းအင် ထိရောက်မှု

သံလိုက်စက်ကွင်းသုံး အင်ဒပ်ရှင်းမီးဖိုသည် လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး (အိုးနီ)၊ ဖိအားသုံး လျှပ်စစ်ပေါင်းအိုး နှင့် အနီအောက်ရောင်ခြည်သုံး အင်ဖရာရက်မီးဖို တို့ထက်ပို၍ စွမ်းအင်ကို ထိရောက်စွာ ချွေတာပေးပါသည်။

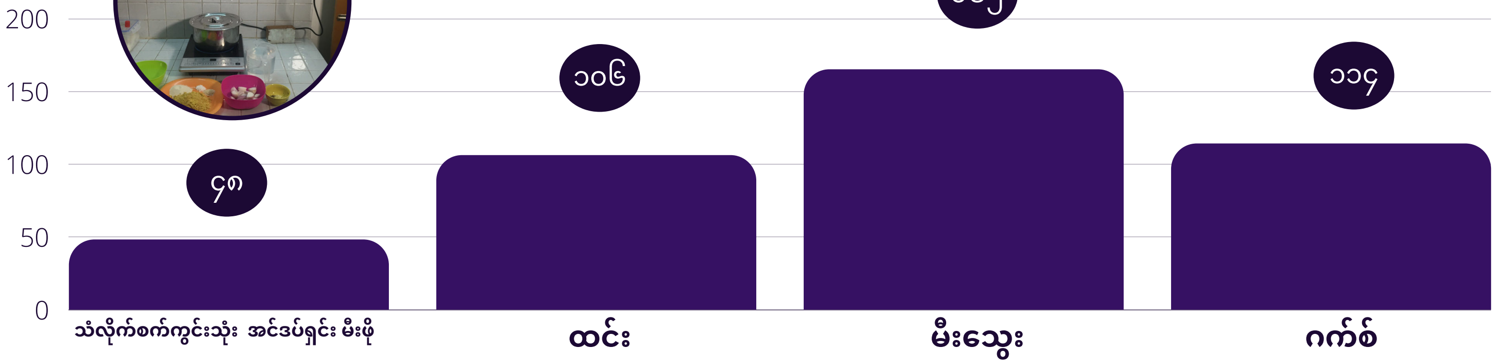
ကုန်ကျစရိတ်

မုန့်ဟင်းခါးကို သံလိုက်စက်ကွင်းသုံး အင်ဒပ်ရှင်း မီးဖိုဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် ထင်း၊ မီးသွေး နှင့် ဂက်စ်မီးဖိုတို့ထက် များစွာ စရိတ်သက်သာသည်။

အရသာ

"ကြက်သွန်နီ၊ ကုလားပဲမှုန့်၊ ဆန်မှုန့်စသည့်ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံး ကောင်းစွာကျက်ပြီး အရသာရှိသည်။ ဟင်းရည် အပျစ်အကျဲ နှင့် အရောင်လည်း ကောင်းသည်။"

စွမ်းအင် ကုန်ကျစရိတ် (ကျပ်)



အချိန်

၁၉ မိနစ် | ၄၄ မိနစ် | ၃၂ မိနစ် | ၂၂ မိနစ်

"ရေ ၁.၅ လီတာကို ငါးမိနစ်အတွင်း လျင်မြန်စွာ ဆူပွက်စေနိုင်ပါသည်။ ဂက်စ်မီးဖိုထက် ရေဆူချိန် ပိုမြန်သည်။ သုံးရလွယ်ကူပြီး အပူရှိန် အတိုးအလျှော့ လုပ်နိုင်သည်။ "

★★★★★★★★★☆

ထမင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ဆန် နို့ဆီဘူး ၂ ဘူး၊
ရေ ၃.၅ ခွက်

ဟင်းအကြောင်း

ဆန်(ထမင်း)သည် နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းလုံး၏ အဓိက အစားအစာဖြစ်ပြီး ဆန်သား နှင့် အနံ့အရသာပေါ် မူတည်၍ မျိုးကွဲများရှိသည်။

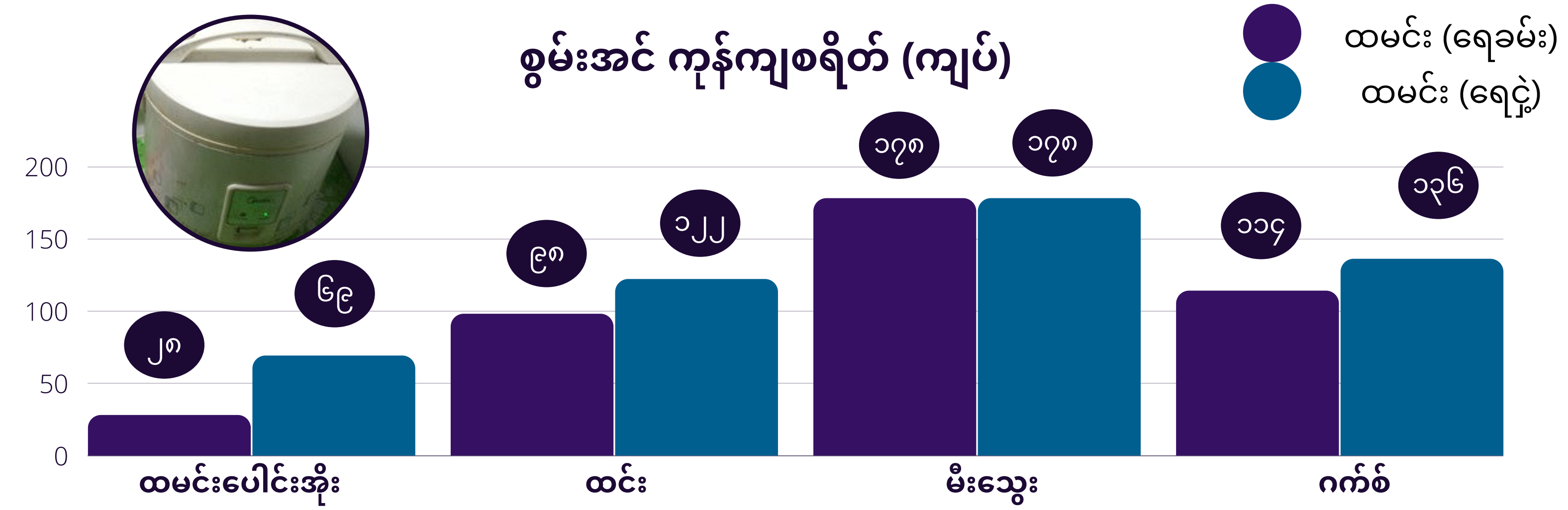
ချက်ပြုတ်နည်း

ဆန်ကို ရေဖြင့်ဆေးပြီးနောက် ရေထည့်၍ ဆူအောင်တည်ပြီး ရေနွေးငွေ့ဖြင့် ပြန်နှပ်ပါ။ ချက်ပြုတ်စဉ်အတွင်း အိုးအဖုံး ပိတ်ထားပါ။

"သုံးစွဲရလွယ်ကူတယ်"

ထမင်း

စွမ်းအင် ထိရောက်မှု	ကုန်ကျစရိတ်	အရသာ
ထမင်းပေါင်းအိုးသည် လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး (အိုးနီ)၊ ဖိအားသုံး လျှပ်စစ်ပေါင်းအိုး EPC ၊ သံလိုက်စက်ကွင်းသုံး အင်ဒပ်ရှင်းမီးဖို နှင့် အနီအောက်ရောင်ခြည်သုံး အင်ဖရာရက် မီးဖိုတို့ထက် စွမ်းအင်ကို ထိရောက်စွာ ချွေတာပေးသည်။	ထမင်းပေါင်းအိုးဖြင့် ထမင်းရေခမ်း ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် ထင်း၊ မီးသွေး၊ ဂက်စ်မီးဖိုတို့ဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းထက် ကုန်ကျစရိတ် သက်သာသည်။	"အရသာရှိပြီး အကျက်ညီသည်။"



အချိန် - ထမင်းရေခမ်း

၂၀ မိနစ် | ၂၉ မိနစ် | ၄၂ မိနစ် | ၂၃ မိနစ်

"လွယ်ကူစွာသုံးနိုင်သည်
တစ်ချိန်လုံးဂရုစိုက်စရာမလိုဘူး"

★★★★★★★★★★

အကြော်စုံ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

အကြော်မှုန့် **၂ ထုပ်**
ဥ **၁ လုံး**
ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း **၁ ဇွန်း**
အရသာမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း **၁ ဇွန်း**
ဆီ **၂၀ သား**
ရေ လိုအပ်သလောက်
ဘူးသီး **၁/၈ စိတ်**
တို့ဟူး **၅ ကျပ်သား**
ကြက်သွန်နီ **၁ ခွက်**
ပြောင်းဖူး **၁/၂ ဖူး**
မြင်းခွာရွက် အစည်းသေး **၄ စည်း**

ဟင်းအကြောင်း

အကြော်စုံကို မနက်စာ အဖြစ်လည်းကောင်း၊ အရံဟင်းအနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ အမြည်းအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ညနေခင်း အဆာပြေအဖြစ်လည်းကောင်း စားလေ့ရှိကြသည်။

ချက်ပြုတ်နည်း

အကြော်မှုန့်ကို ရေ၊ ဆား၊ အရသာမှုန့်၊ ဥ တို့ဖြင့်ရောမွှေပြီး မုန့်နှစ် ပြုလုပ်ပါ။

ဆီအိုးတည်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် တို့ဟူးအပြားလေးများကို ကြော်ပါ။ တို့ဟူးကျက်လျှင် ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ပါ။

ဘူးသီးချောင်းများကို မုန့်နှစ်စိမ်ပြီး ဆီပူထဲ ထည့်ကြော်ပါ။ ကျက်လျှင် ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ပါ။

ပြီးလျှင် အာလူးပြားများ၊ ပြောင်းဖူးစေ့များ၊ ကြက်သွန်နီ နှင့် မြင်းခွာရွက်တို့ကို အစဉ်လိုက် ကြော်ပါ။

အကြော်စုံကို ငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်တို့ဖြင့် ရောဖျော်ထားသော မန်ကျည်းချဉ်ရည်ဖြင့် တည်ခင်းပါ။

အကြော်စုံ

"အသင့်လျော် အဆင်ပြေဆုံး မီးဖို ဖြစ်ပြီး သုံးစွဲရလွယ်ကူသည်။"

အကြော်စုံ

အနီအောက်ရောင်ခြည်သုံး အင်ဖရာရက် မီးဖို

စွမ်းအင် ထိရောက်မှု

အနီအောက်ရောင်ခြည်သုံး းမီးဖိုအင်ဖရာရက် မီးဖို သည် ထင်း၊ မီးသွေး နှင့် ဂက်စ်မီးဖို တို့ ထက် စွမ်းအင်သုံးစွဲမှု သက်သာသည်။

လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး (အိုးနီ)၊ ဖိအားသုံးလျှပ်စစ် ပေါင်းအိုး နှင့် ထမင်းပေါင်းအိုးတို့ထက် စွမ်းအင်သုံးစွဲမှု ပိုများသည်။

ကုန်ကျစရိတ်

အနီအောက်ရောင်ခြည်သုံး အင်ဖရာ ရက်မီးဖိုဖြင့် အကြော်စုံ ကြော်ခြင်း သည် ထင်း၊ မီးသွေး၊ ဂက်စ်မီးဖိုများ ဖြင့် ကြော်ခြင်းထက် စရိတ်သက်သာ သည်။

အရသာ

"အရသာရှိတယ်"

"အမြင်လှပြီး ကျွတ်ရွတယ်"

စွမ်းအင် ကုန်ကျစရိတ် (ကျပ်)

အချိန်

၅၆ မိနစ်

၅၇ မိနစ်

၇၄ မိနစ်

၃၅ မိနစ်

'''ဘယ်အိုးအမျိုးအစားနဲ့မဆို တွဲသုံးနိုင်တယ်။ အပူချိန ထိန်းညှိလို့ရတယ်။ ကြော်ကြော် ချက်ချက် ရတယ်။ ချက်ပြုတ်ချိန်က ပုံမှန်ပါ။ မီးကျွမ်းမှာ မပူရဘူး။ အပူချိန် ထိန်းညှိရန် အလွန်လွယ်ကူ တယ်။ ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်ပိုင်း သန့်ရှင်းရလွယ်ကူတယ်။''

★★★★★★★★★☆

အစိမ်းကြော်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- မုန်လာဥနီ
- ဟော်တယ်ပြောင်း
- ရှုပ်သီး
- ကောက်ရိုးမှို
- ပန်းဂေါ်ဖီ
- ခရမ်းချဉ်သီး
- ကြက်သွန်နီ
- ကြက်သွန်ဖြူ
- ပဲငံပြာရည်
- ခရုဆီ
- အရသာမှုန့်
- ဆီ
- ရေအနည်းငယ်

ဟင်းအကြောင်း

အစိမ်းကြော်ကို အရံဟင်းအဖြစ် ရာသီပေါ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရောနှော ကြော်စားလေ့ ရှိကြပြီး ဥ၊ ပုဇွန်၊ အသားတို့ဖြင့်လည်း ရောကြော်လေ့ရှိသည်။

ချက်ပြုတ်နည်း

ဆီကိုအပူပေးပါ။

ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ ထည့်ပါ။ မွှေပေးပါ။

မုန်လာဥနီ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ တို့ကို ထည့်ပြီး စက္ကန့် ၃၀ ခန့် မွှေကြော်ပါ။ အဖုံးခဏ အုပ်ထားပါ။

ဟော်တယ်ပြောင်း၊ ရှေပဲသီး တို့ကိုထည့်ပါ။ စက္ကန့် ၃၀ ခန့် မွှေကြော်ပါ။ ရေ အနည်းငယ်တောက်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါ။

ခရမ်းချဉ်သီး၊ မှို နှင့် အရသာမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်၊ ခရုဆီတို့ကို ထည့်ပြီး စက္ကန့် ၃၀ ခန့် မွှေကြော်ပါ။

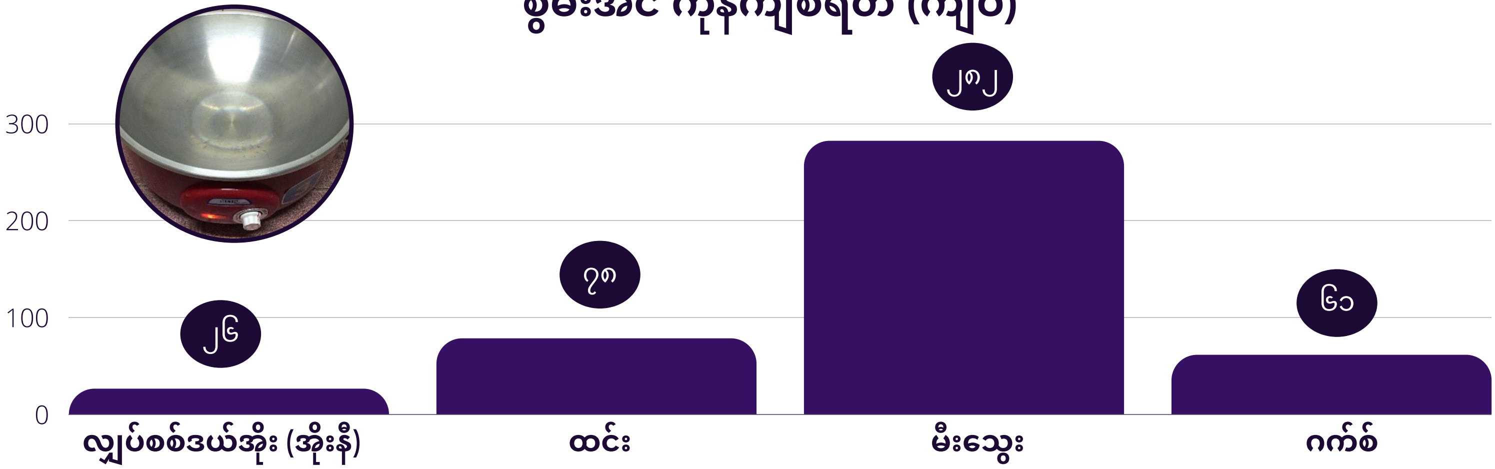
"မြန်မြန် ချက်နိုင်တယ်"

အစိမ်းကြော်

လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး (ဒယ်နီ) နှိုင်းယှဉ်ချက်

စွမ်းအင် ထိရောက်မှု	ကုန်ကျစရိတ်	အရသာ
လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး (အိုးနီ) သည် ဖိအားသုံး လျှပ်စစ်ပေါင်းအိုး နှင့် အနီအောက်ရောင်ခြည်သုံး အင်ဖရာရက် မီးဖို တို့ထက် စွမ်းအင် ထိရောက် ချွေတာသည်၊	ထင်း၊ မီးသွေး၊ ဂက်စ် မီးဖိုတို့ထက် လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး(အိုးနီ) က စရိတ် အများ ကြီး ကုန်ကျသက်သာသည်။	ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကုန် ကျက်ပြီး အရသာရှိသည်။ အသား အနေအထား ကောင်းပြီး အရောင် နှင့် အနံ့လည်း ကောင်းသည်။

စွမ်းအင် ကုန်ကျစရိတ် (ကျပ်)



အချိန်

၁၂ မိနစ် | ၁၀ မိနစ် | ၂၆ မိနစ် | ၉ မိနစ်

"ချက်ရတာမြန်တယ် သုံးရတာလွယ်တယ်"

"အပူချိန်ကို ချိန်ညှိနိုင်တယ် "

★★★★★★★★★★

ချဉ်ပေါင်ဟင်းချို

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ချဉ်ပေါင်ရွက် **၂ စည်း**
ရုံးပတီသီး **၃ တောင့်**
ပုဇွန်ခြောက်မှုန့် စားပွဲတင်ဇွန်း **၁ ဇွန်း**
ကြက်သွန်နီ စားပွဲတင်ဇွန်း **၂ ဇွန်း**
ကြက်သွန်ဖြူ စားပွဲတင်ဇွန်း **၁ ဇွန်း**
ငါးငံပြာရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း **၁ ဇွန်း**
အရသာမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း **၁/၂ ဇွန်း**
ရေ **၂/၃ လီတာ**

ဟင်းအကြောင်း

ချဉ်ပေါင်ဟင်းချိုကို ဆီများသော ဝက်သား၊ ကြက်သား၊ ငါးဆီပြန် ဟင်းများနှင့် တွဲဖက်စားသုံးရန် အအီပြေ အရည်သောက်အဖြစ် ချက်လေ့ရှိကြသည်။

ချက်ပြုတ်နည်း

ချဉ်ပေါင်ရွက်များကို အိုးထဲထည့်၍ အပူပေးပြီး သစ်သားယောက်မဖြင့် ဖိမွှေပေးပါ။

ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံး၊ အရသာမှုန့် နှင့် ရေတို့ကိုထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်၍ ဆူအောင်တည်ပါ။

ရုံးပတီသီးနှင့် ကြက်သွန် နုမနုး စစ်ပါ။ အရသာမြည်း၍ အရသာမှုန့် နှင့် ငံပြာရည် တို့ကို လိုအပ်သလိုထည့်ပါ။ အဖုံးအုပ်ပါ။

Midea

ချဉ်ပေါင်ဟင်းချို

လျှပ်စစ်ဖိအားသုံးမီးဖို နှိုင်းယှဉ်ချက်

စွမ်းအင် ထိရောက်မှု

ဖိအားသုံး လျှပ်စစ်ပေါင်းအိုးသည် လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး(အိုးနီ)၊ ထမင်းပေါင်းအိုး၊ အနီအောက်ရောင်ခြည်သုံး အင်ဖရာရက် မီးဖိုတို့ထက် စွမ်းအင် ချွေတာပေးသည်။

ကုန်ကျစရိတ်

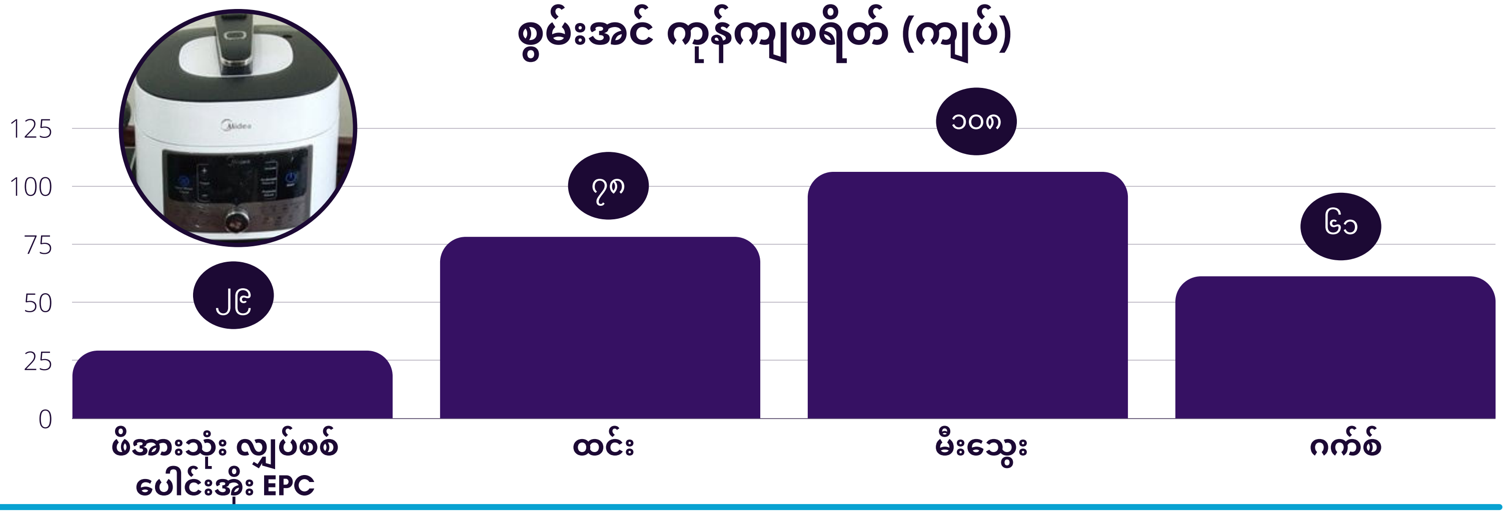
ချဉ်ပေါင်ဟင်းချိုကို ဖိအားသုံးလျှပ်စစ်ပေါင်းအိုးဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် ထင်း၊ မီးသွေး၊ ဂက်စ်မီးဖိုတို့ဖြင့် ချက်ခြင်းထက် စရိတ်သက်သာသည်။

အရသာ

"ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်များ အသားအနေအထား ကောင်းတယ်။ အနံ့ကောင်းတယ်။ "

"အရသာ ပြည့်စုံပြီး အချဉ်အင့ အပျစ်အကျဲ အနေတော်ပါ။"

စွမ်းအင် ကုန်ကျစရိတ် (ကျပ်)



အချိန်

၁၈ မိနစ် | ၁၈ မိနစ် | ၂၀ မိနစ် | ၁၂ မိနစ်

"သုံးရလွယ်ပြီး သန့်ရှင်းတယ်။ ဆူပြီး ဝေကျမှာ မပူရဘူး။ အလျှင်စလို မဖြစ်ပါဘူး။"

★★★★★★★★★☆

၆

လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ နှိုင်းယှဉ်ချက်

ဘယ်လျှပ်စစ်မီးဖိုမျိုးကို လိုအပ်ပါသလဲ?

လျှပ်စစ်ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းများကို တွဲစပ်သုံးခြင်းဖြင့် အိမ်ထောင်စုများအတွက် မြန်မာဟင်းအမယ် အမျိုးမျိုးကို ချက်ပြုတ်နိုင်စေသည်။ မိသားစုများတွင် ထမင်းပေါင်းအိုး၊ လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး နှင့် လျှပ်စစ်ရေနွေးအိုးတို့ကို သုံးစွဲလျက် ရှိနေကြပြီး ဖြစ်သည်။

ချက်ပြုတ်နည်း အမျိုးအစားများ

အစားအသောက် အမျိုးအစား

ကြော်ခြင်း

Stir Fries

လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး (အိုးနီ)

သံလိုက်စက်ကွင်းသုံး အင်ဒပ်ရှင်း မီးဖို

ပြုတ်ခြင်း

ထမင်း ဟင်းရည်များ ရေနွေး

ထမင်းပေါင်းအိုး

သာမို ရေနွေးအိုး

ဖိအားသုံး လျှပ်စစ် ပေါင်းအိုး

ရေနွေးအိုး

သံလိုက်စက်ကွင်းသုံး အင်ဒပ်ရှင်း မီးဖို

အပူလုံ အနှေးချက်အိုး

ကြော်ခြင်း + ပြုတ်ခြင်း

ပေါင်းစပ်ချက်ခြင်း

ဆီပြန်ဟင်းများ ဟင်းရည်များ

ဖိအားသုံး လျှပ်စစ်ပေါင်းအိုး

သံလိုက်စက်ကွင်းသုံး အင်ဒပ်ရှင်း မီးဖို

လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး (အိုးနီ)

ဆီများများဖြင့် ကြော်ခြင်း

သရေစာများ

လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး (အိုးနီ)

သံလိုက်စက်ကွင်းသုံး အင်ဒပ်ရှင်း မီးဖို

မီးကင်ခြင်း

အသားခြောက်

အင်ဖရာရက် မီးဖိုများ

သို့သော် သံလိုက်စက်ကွင်းသုံး အင်ဒပ်ရှင်းမီးဖို၊ အနီအောက်ရောင်ခြည်သုံး အင်ဖရာရက်မီးဖို နှင့် ဖိအားသုံး လျှပ်စစ်ပေါင်းအိုးများကိုမူ ချက်ပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုးအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။

နောက်စာမျက်နှာများတွင် လျှပ်စစ်မီးဖိုအမျိုးမျိုးအကြောင်း အသေးစိတ် လေ့လာထားသည်။

ဘယ်လျှပ်စစ်မီးဖိုမျိုးကို လိုအပ်ပါသလဲ?

ဘက်စုံသုံး

အင်ဒပ်ရှင်း/အင်ဖရာရက် မီးဖိုများ

အကြော်အထူးပြု

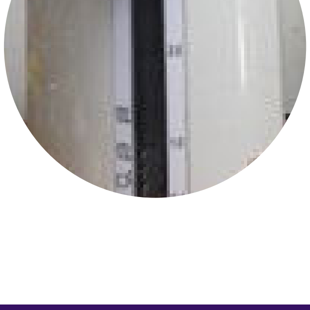
လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး (အိုးနီ)

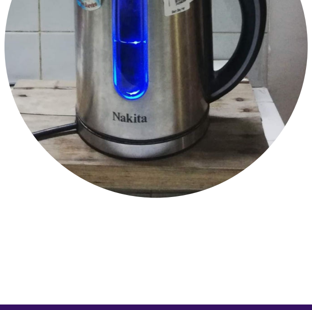
ပြုတ်ချက်အထူးပြု

ဖိအားသုံး လျှပ်စစ်ပေါင်းအိုး

ပြုတ်ရုံအတွက်သာ

ရေနွေးအိုး, သာမို ရေနွေးအိုး, ထမင်းပေါင်းအိုး, အပူလုံ အနှေးချက်အိုး





လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ နှိုင်းယှဉ်ချက်

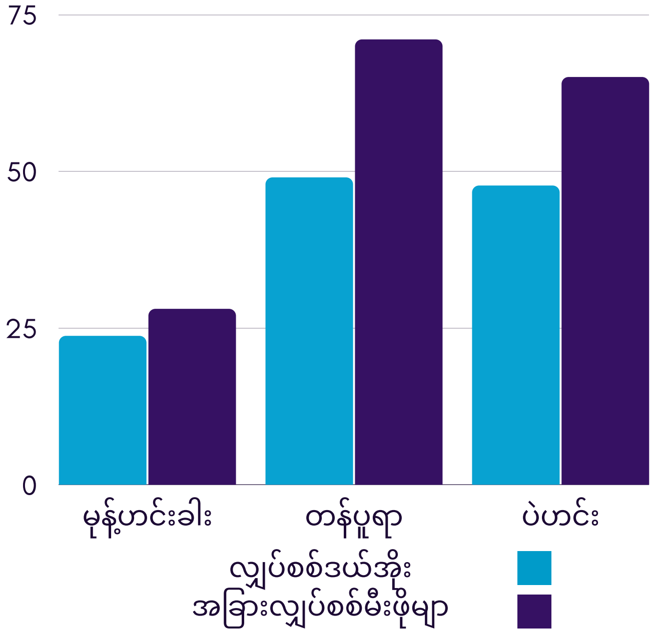
လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး(အိုးနီ)

ဝိသေသလက္ခဏာများ

ဘက်စုံသုံးနိုင်ခြင်း (ဟင်းလျာအမျိုးမျိုး)	များသည်
ဆီမြုပ် ကြော်ခြင်း	ရသည်
အပူချိန် ချိန်ညှိနိုင်ခြင်း	ရသည်
ဆေးကြောရလွယ်ကူခြင်း	ရသည်

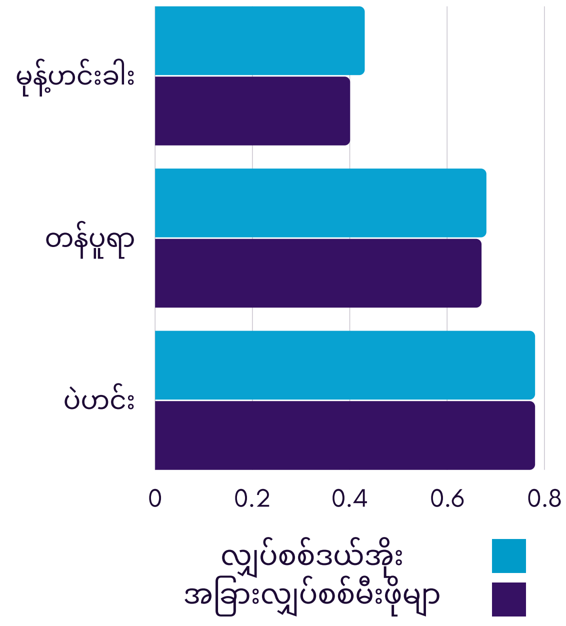
လျှပ်စစ်ဒယ်အိုးသည် အခြား လျှပ်စစ်မီးဖိုများထက် ပျမ်းမျှအားဖြင့် ပိုမြန်သည်။

ပျမ်းမျှ ချက်ပြုတ်ရန် ကြာချိန် (မိနစ်)



လျှပ်စစ်ဒယ်အိုးသည် စွမ်းအင်သုံးစွဲမှုတွင် ပျမ်းမျှ ဖြစ်သည်။

ပျမ်းမျှ စွမ်းအင် သုံးစွဲမှု (ကီလိုဝပ်နာရီ kWh)



လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး(အိုးနီ)

အပူချိန်အမြင့်လုပ်ဆောင်ချက် ပါဝင်သောကြောင့် အလွန် ချက်ရမြန်သည်။
အပူချိန်ပမာဏကို ထိန်းချုပ်ရန် လွယ်ကူသည်။
ချက်ပြီးနောက် ဆေးကြောရလွယ်သည်။

အကောင်းဆုံးပါ!

အကြော်စုံ

ပဲဟင်း

ချဉ်ပေါင်ဟင်းချို

ကြက်ကာလသားဟင်း

မုန့်ဟင်းခါး

အစိမ်းကြော်

ချက်နိုင်သည်

ထမင်း

ရေနွေးကြမ်း

မထောက်ခံပါ

မရှိ !

အကောင်းဆုံးမှာ :

- အချိန်ကုန်သက်သာ ✓
- ဆီမြုပ်ကြော်ခြင်း ✓

လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ နှိုင်းယှဉ်ချက်

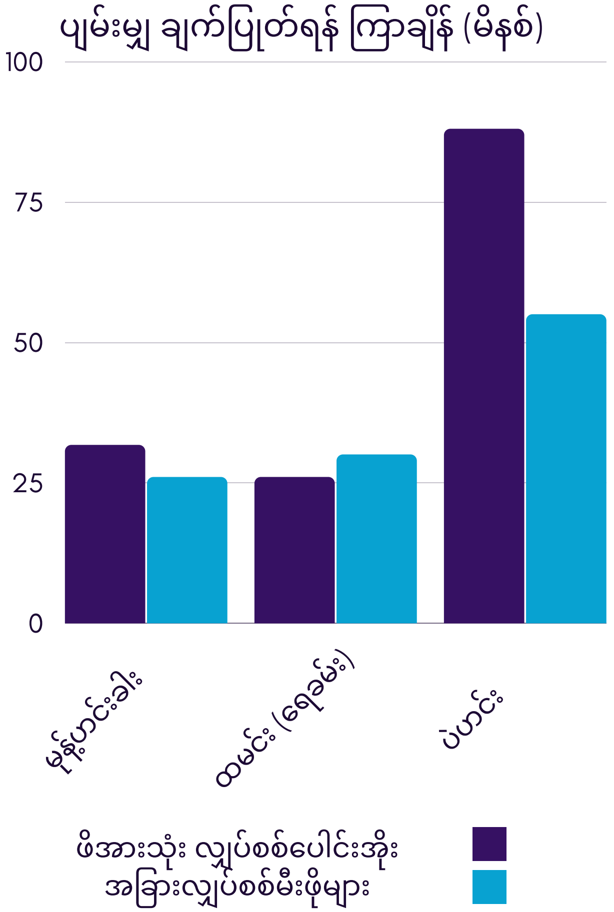
ဖိအားသုံး လျှပ်စစ်ပေါင်းအိုး

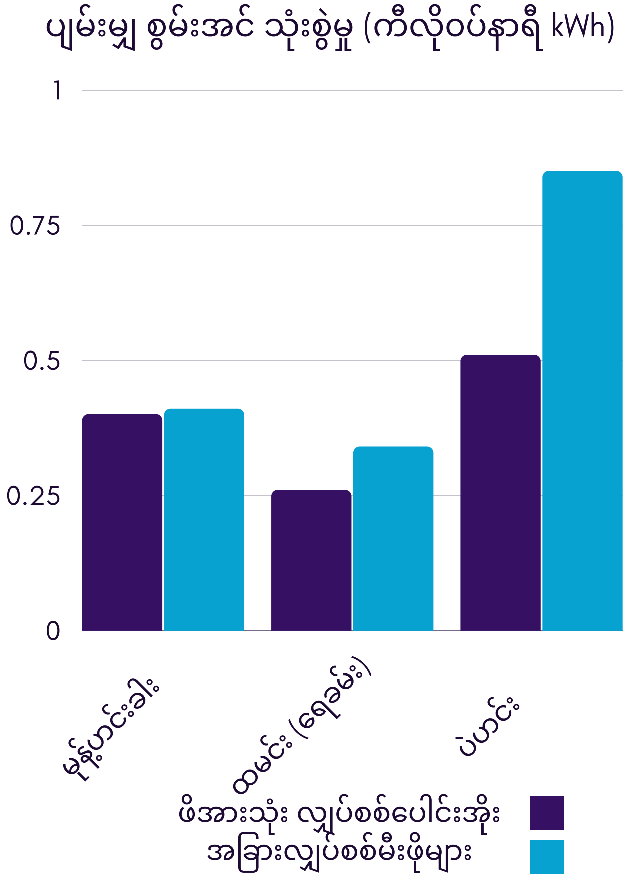
ဝိသေသလက္ခဏာများ

ဘက်စုံသုံးနိုင်ခြင်း (ဟင်းလျာအမျိုးမျိုး)	များသည်
ဆီမြုပ် ကြော်ခြင်း	မရပါ
အပူချိန် ချိန်ညှိနိုင်ခြင်း	ရသည်
ဆေးကြောရလွယ်ကူခြင်း	ရသည်

ဖိအားသုံး လျှပ်စစ်ပေါင်းအိုးသည် အခြား လျှပ်စစ်မီးဖိုများထက် အနည်းငယ် နှေးသည်။

ဖိအားသုံး လျှပ်စစ်ပေါင်းအိုးသည် အထူးသဖြင့် ကြာရှည်ချက်ခြင်း နှင့် ပေါင်းစပ်ချက်ခြင်း တို့တွင် ထိရောက်သည်။





လျှပ်စစ်ပေါင်းအိုး

> ချက်ရန် ဆေးရန် လွယ်ကူသည်။ တစ်ချိန်လုံး စောင့်ကြည့်နေရန် မလို။
> တူးခြစ်မှာ မပူရပါ။

အကောင်းဆုံးပါ!

ထမင်း

ပဲဟင်း

ချဉ်ပေါင် ဟင်းချို

ကြက် ကာလသား ဟင်း

မုန့်ဟင်းခါး

အစိမ်းကြော်

ချက်နိုင်သည်

ရေနွေးကြမ်း

မထောက်ခံပါ

အကြော်စုံ

အကောင်းဆုံးမှာ :

- စွမ်းအင် ချွေတာခြင်း ✓
- ကြာရှည် ချက်ပြုတ်ခြင်း ✓

လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ နှိုင်းယှဉ်ချက်

သံလိုက်စက်ကွင်းသုံး အင်ဒပ်ရှင်း မီးဖို

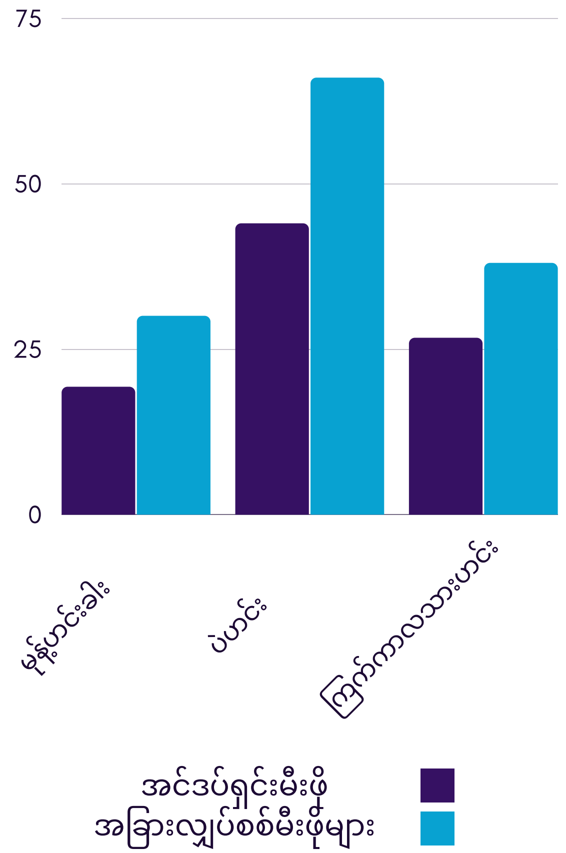
ဝိသေသလက္ခဏာများ

ဘက်စုံသုံးနိုင်ခြင်း (ဟင်းလျာအမျိုးမျိုး)	များသည်
ဆီမြုပ် ကြော်ခြင်း	ရသည်
အပူချိန် ချိန်ညှိနိုင်ခြင်း	ရသည်
ဆေးကြောရလွယ်ကူခြင်း	ရသည်

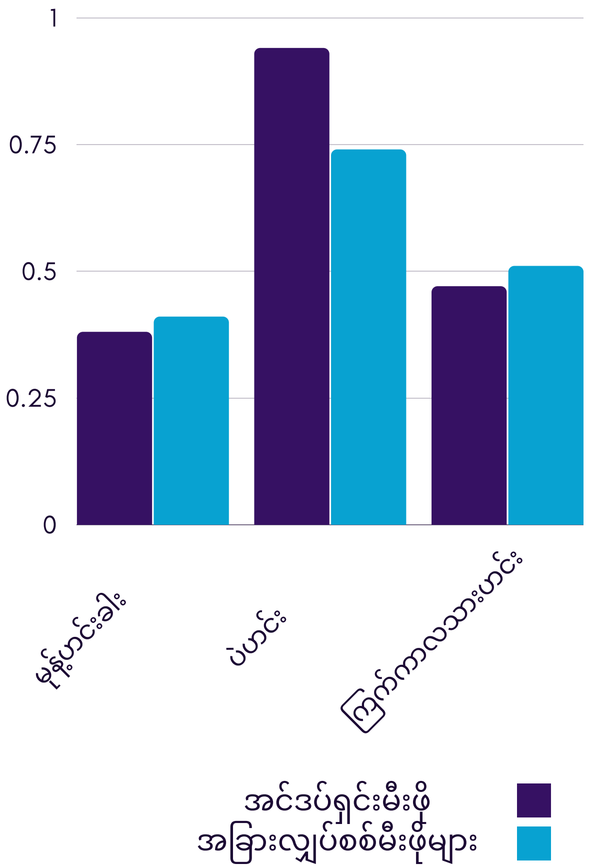
သံလိုက်စက်ကွင်းသုံး အင်ဒပ်ရှင်း မီးဖိုသည် မြန်မာဟင်းလျာများအတွက် အလွန်အချိန်ကုန်သက်သာစေသည်။

သံလိုက်စက်ကွင်းသုံး အင်ဒပ်ရှင်းမီးဖိုသည် အချိန်ကြာကြာ ချက်ပြုတ်ရသော ဟင်းလျာများမှလွဲ၍ အခြားမီးဖိုအများစုထက် ပို၍ ထိရောက်သည်။

ပျမ်းမျှ ချက်ပြုတ်ရန် ကြာချိန် (မိနစ်)



ပျမ်းမျှ စွမ်းအင် သုံးစွဲမှု (ကီလိုဝပ်နာရီ kWh)



သံလိုက်စက်ကွင်းသုံး အင်ဒပ်ရှင်း မီးဖို

> ချက်ရန် ဆေးရန် လွယ်ကူသည်။ အပူချိန်ကို ထိန်းညှိနိုင်သည်။

အကောင်းဆုံးပါ!

ထမင်း

ချဉ်ပေါင်ဟင်းချို

ကြက်ကာလသားဟင်း

မုန့်ဟင်းခါး

အစိမ်းကြော်

ချက်နိုင်သည်

အကြော်စုံ

ရေနွေးကြမ်း

ပဲဟင်း

မထောက်ခံပါ

မရှိ !

အကောင်းဆုံးမှာ :

- အချိန်ကုန်သက်သာခြင်း ✓
- အမြန်ချက်ခြင်း ✓

လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ နှိုင်းယှဉ်ချက်

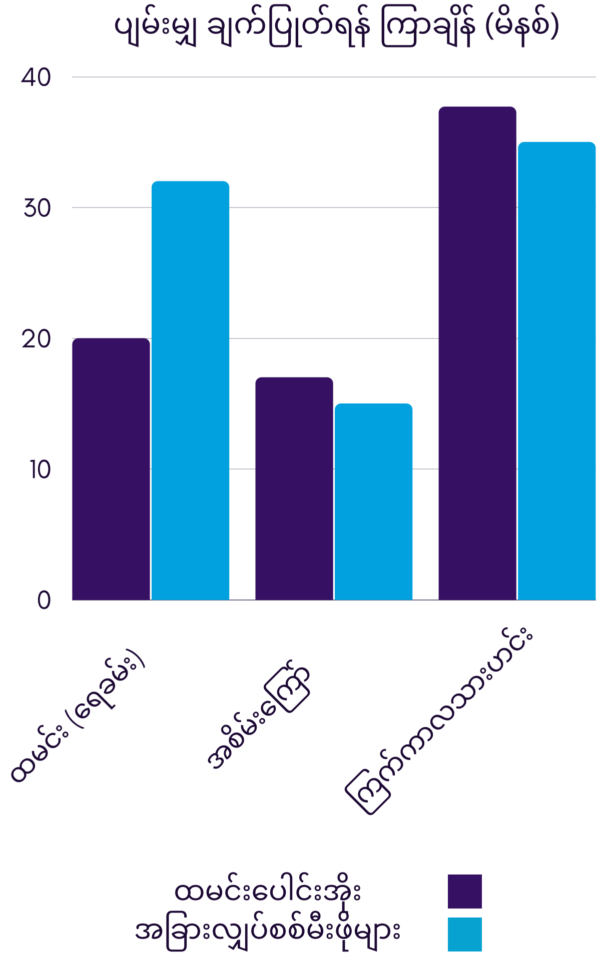
ထမင်းပေါင်းအိုး

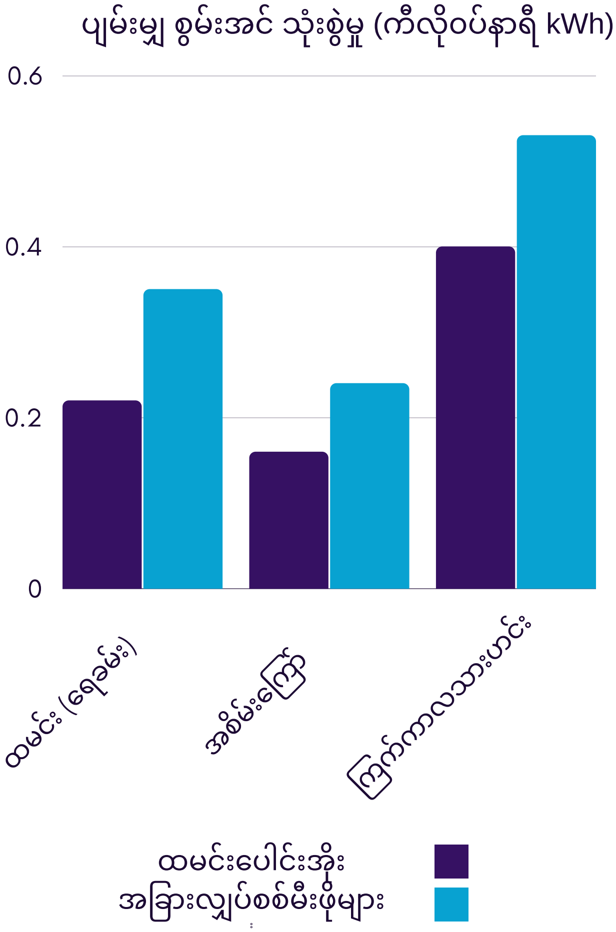
ထမင်းပေါင်းအိုးသည် ထမင်းချက်ခြင်းမှလွဲ၍ အခြားသော ချက်ပြုတ်မှုများတွင် အချိန်ပိုယူသည်။

ဝိသေသလက္ခဏာများ

ဘက်စုံသုံးနိုင်ခြင်း (ဟင်းလျာအမျိုးမျိုး)	များသည်
ဆီမြှုပ် ကြော်ခြင်း	မရပါ
အပူချိန် ချိန်ညှိနိုင်ခြင်း	ရသည်
ဆေးကြောရလွယ်ကူခြင်း	ရသည်

ထမင်းပေါင်းအိုးသည် ထမင်းချက်ရန်အတွက်သာ မဟုတ်ဘဲ ဟင်းရည်/စွပ်ပြုတ် နှင့် ကြော်လှော်ခြင်းများ အတွက်ပါ အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုနိုင်သည်။





ထမင်းပေါင်းအိုး

"သုံးရလွယ်သည်။ ဟင်းရည်/စွပ်ပြုတ် ကောင်းကောင်း ချက်နိုင်သည်။
ဂရုစိုက်နေရန်မလို။ ဆူပြီး ဝေမကျဘူး။ မတူးဘူး။"

အကောင်းဆုံးပါ!

ထမင်း

ချဉ်ပေါင်ဟင်းချို

ကြက်ကာလသားဟင်း

မုန့်ဟင်းခါး

ပဲဟင်း

ချက်နိုင်သည်

အစိမ်းကြော်

ရေနွေးကြမ်း

မထောက်ခံပါ

အကြော်စုံ

အကောင်းဆုံးမှာ :

- စွမ်းအင်ချွေတာခြင်း ✓
- ပြုတ်ခြင်း/ပေါင်းခြင်း ✓

လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ နှိုင်းယှဉ်ချက်

အနီအောက်ရောင်ခြည်သုံး
အင်ဖရာရက် မီးဖို

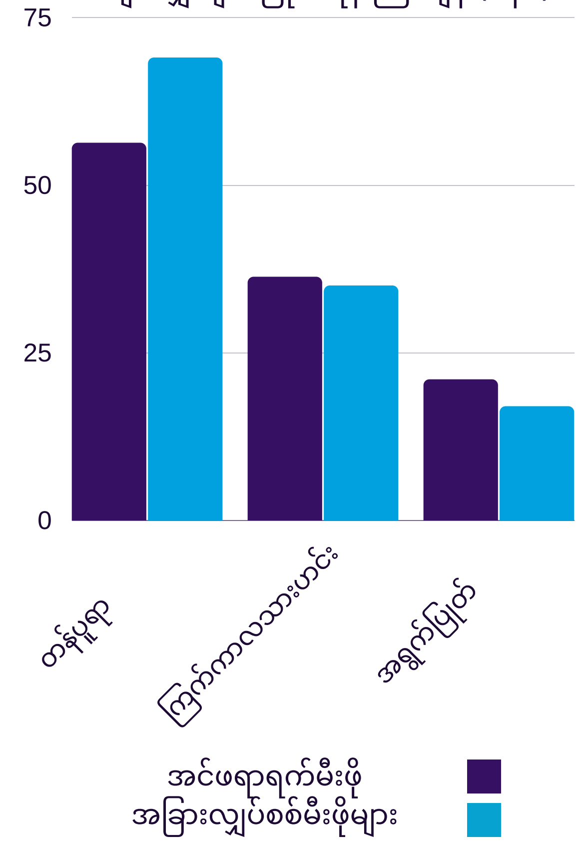
ဝိသေသလက္ခဏာများ

ဘက်စုံသုံးနိုင်ခြင်း (ဟင်းလျာအမျိုးမျိုး)	များသည်
ဆီမြုပ် ကြော်ခြင်း	ရသည်
အပူချိန် ချိန်ညှိနိုင်ခြင်း	ရသည်
ဆေးကြောရလွယ်ကူခြင်း	ရသည်

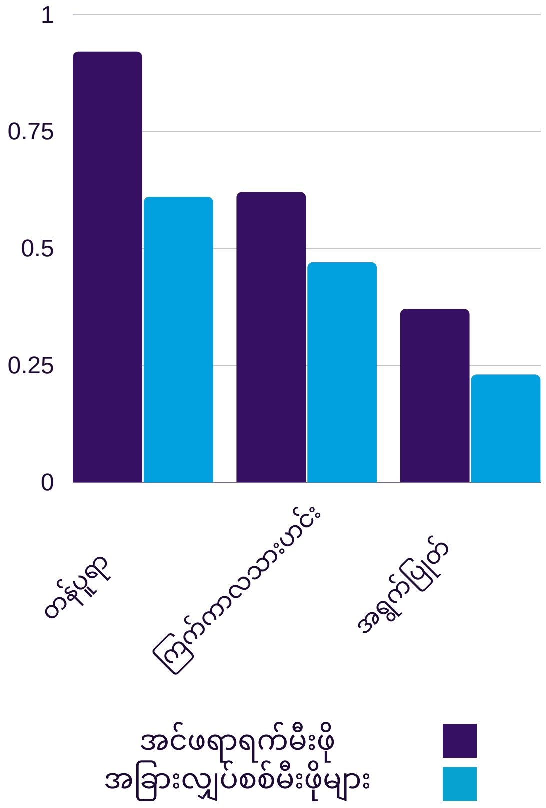
အနီအောက်ရောင်ခြည်သုံး အင်ဖရာရက် မီးဖိုသည် အကြော်စုံ ကြော်ရာတွင် အချိန်ကုန်သက်သာပြီး အခြားသော ချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်မူ ပျမ်းမျှ ဖြစ်သည်။

အနီအောက်ရောင်ခြည်သုံး အင်ဖရာရက် မီးဖိုသည် အခြား လျှပ်စစ်မီးဖိုများထက် စွမ်းအင် ပိုသုံးသည်။

ပျမ်းမျှ ချက်ပြုတ်ရန် ကြာချိန် (မိနစ်)



ပျမ်းမျှ စွမ်းအင် သုံးစွဲမှု (ကီလိုဝပ်နာရီ kWh)



အနီအောက်ရောင်ခြည်သုံး
အင်ဖရာရက် မီးဖို

အပူချိန်မြင့်လုပ်ဆောင်ချက် ပါဝင်သဖြင့် အလွန် မြန်သည်။
အပူချိန်ပမာဏကို အလွန် လွယ်ကူစွာ ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။
ချက်ပြီးနောက် ဆေးကြောရန် လွယ်ကူသည်။

အကောင်းဆုံးပါ!

ထမင်း

ချဉ်ပေါင်ဟင်းချို

ကြက်ကာလသားဟင်း

မုန့်ဟင်းခါး

ချက်နိုင်သည်

ပဲဟင်း

အစိမ်းကြော်

အကြော်စုံ

ရေနွေးကြမ်း

မထောက်ခံပါ

မရှိ !

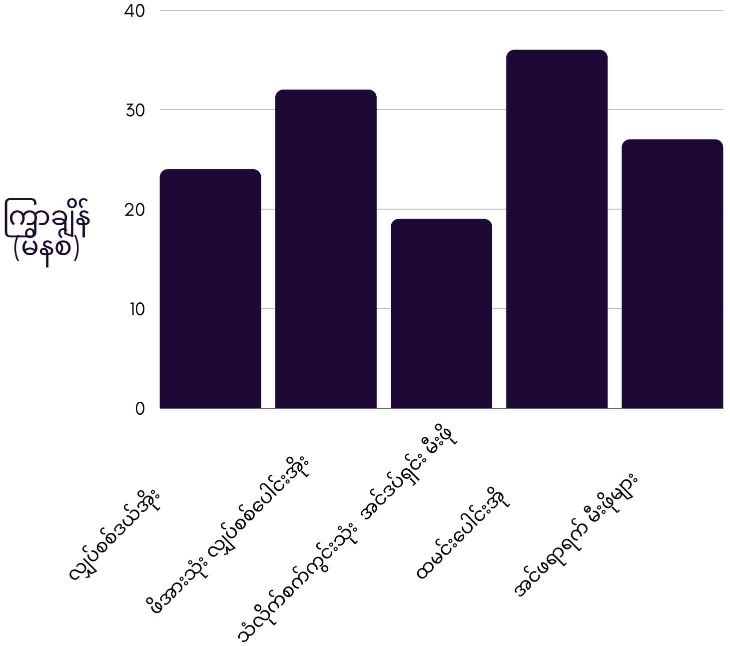
အကောင်းဆုံးမှာ : **ချက်ပြုတ်မှု အတွေ့အကြုံ** ✔

လျှပ်စစ်မီးဖိုများကို ဘယ်လို နှိုင်းယှဉ်ထားသလဲ ?

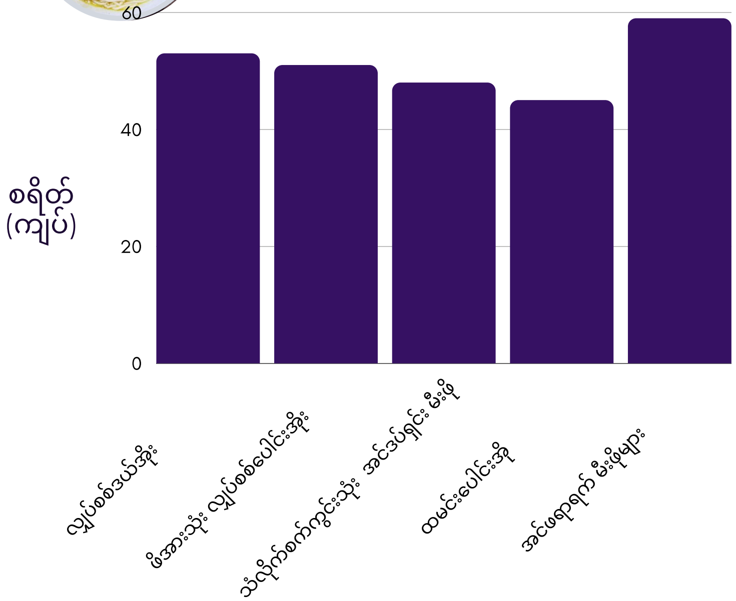
အောက်ပါဇယားများတွင် နမူနာ ဟင်းလျာ နှစ်မျိုးအတွက် အဓိက လျှပ်စစ်မီးဖို ငါးမျိုး၏ ချက်ပြုတ်သည့် ကြာချိန် နှင့် ကုန်ကျစရိတ်တို့ကို ဖော်ပြထားသည်။ မုန့်ဟင်းခါး (ပြုတ်ခြင်း)၊ ကြက်သားကာလသားဟင်း (ပေါင်းစပ်ချက်ခြင်း)

မုန့်ဟင်းခါး

ကြာချိန်

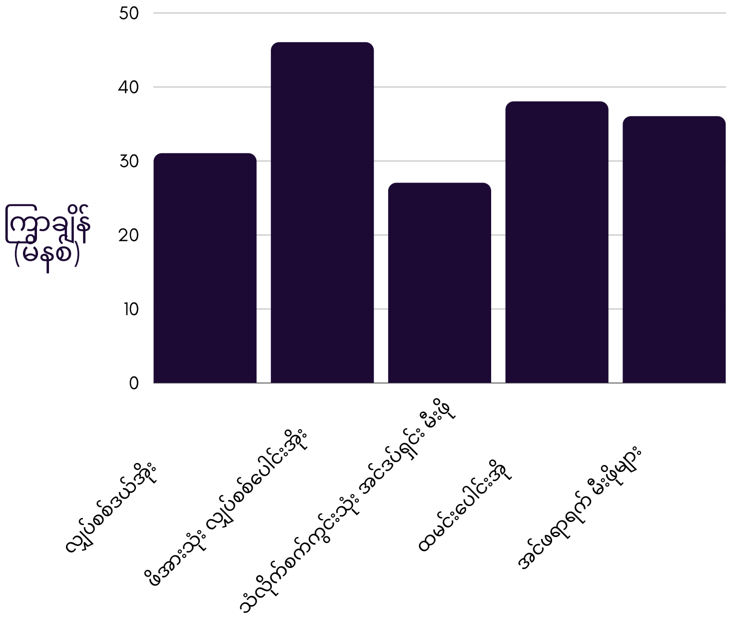


ကုန်ကျစရိတ်

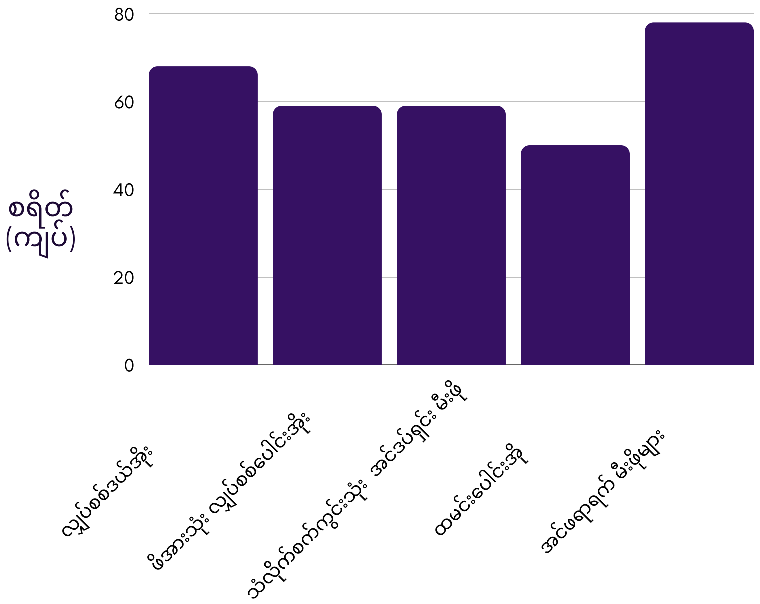


ကြက်ကာလသားဟင်း

ကြာချိန်



ကုန်ကျစရိတ်



အခြား ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းများ

သာမို ရေနွေးအိုး နှင့် ၃မိနစ်-ရေနွေးအိုးများ

သာမို ရေနွေးအိုးများ နှင့် ၃မိနစ်-ရေနွေးအိုးများကို ရေနွေးကြမ်း စမ်းသပ်ချက်တွင်သာ ထည့်သွင်းထားသော် လည်း ဟင်းရည်/စွပ်ပြုတ်၊ ဟင်းများ၊ ထမင်း နှင့် ခေါက်ဆွဲများ ချက်ပြုတ်ရာတွင် လိုအပ်သော ရေနွေးကို ၎င်းလျှပ်စစ်ရေနွေးအိုးများ သုံး၍ တည်ပါက အိမ်ထောင်စု များအတွက် အချိန် နှင့် ငွေကို ချွေတာနိုင်ပေသည်။

အပူလုံ အနှေးချက် လျှပ်စစ်မီးဖိုများ (Slow Cookers)

အပူလုံသော အနှေးချက် လျှပ်စစ်မီးဖိုများသည် နာရီများစွာ ချက်ပြုတ် ရသော ဟင်းများ၊ စွပ်ပြုတ်များအတွက် အလွန်ကောင်းမွန်သည်။ ကြာရှည်သော ချက်ပြုတ်ချိန် တစ် လျှောက် ဝန်ကို ဖြန့်ပေးသောကြောင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားလိုင်းပြင်ပနေရာများအတွက် အနှေးချက် လျှပ်စစ်မီး ဖိုများသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။

အပူပြင် မီးဖိုများ (ဟော့ပလိတ်မီးဖို)

အပူပြင် ဟော့ပလိတ် မီးဖိုများသည် သံလိုက်စက်ကွင်းသုံး အင်ဒပ်ရှင်း မီးဖို နှင့် အနီအောက်ရောင်ခြည်သုံး အင်ဖရာရက်မီးဖို နည်းပညာများ လောက် စွမ်းဆောင်ရည် မကောင်းသည့်အပြင် ချက်ပြုတ်မှု ကြာချိန် နှင့် ကုန်ကျစရိတ်တို့လည်း ပိုမြင့်သည်။ ပို၍ ထိရောက်ချွေတာသော လျှပ်စစ် ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းများရနိုင်လျှင် သုံးစွဲရန် ထောက်ခံပေးလို သည်။

မှတ်ထားရန်မှာ...

သင် အလျင်လိုနေချိန်၌ ဖိအားသုံး လျှပ်စစ်ပေါင်းအိုးဖြင့် ဖိအားသုံး ချက်ပြုတ်နည်းသည် ချက်ပြုတ်ချိန်ကို လျှော့ချနိုင်ပြီး ပဲကို ရေစိမ်ရန် စောင့်ရသည့်အချိန် မလိုပဲချက်ပြုတ်နိုင်သည်။

၇

လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ၏
အချက်အလက်များ

လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ၏ အချက်အလက်များ

ခေတ်မီစွမ်းအင်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ရေးဝန်ဆောင်မှု(MECS) အစီအစဉ်သည် Geres အဖွဲ့အစည်းနှင့် ပူးပေါင်း၍ မြန်မာပြည်တွင် လျှပ်စစ်ဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းဆိုင်ရာထိုးဖောက်ချက် (ECO) စီမံကိန်းကို သာစည်မြို့နယ်၌ လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။

Geres အဖွဲ့အစည်းသည် အမျိုးသမီး စွန့်ဦးတီထွင်သူများကွန်ရက် နှင့် ပူးပေါင်းကာ မြန်မာနိုင်ငံ ကျေးလက်ဒေသရှိ မကြာသေးမီက လျှပ်စစ်ဓာတ်အားလိုင်း ရောက်ရှိထားသော ကျေးရွာများသို့ ထိရောက်သော လျှပ်စစ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်း ကို ပို့ဆောင်မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်။

သုတေသနအဖွဲ့က ထမင်းပေါင်းအိုး၊ လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး၊ လျှပ်စစ်ပေါင်းအိုး နှင့် လျှပ်စစ်ရေနွေးအိုး မော်ဒယ်အမျိုးမျိုးတို့ကို စမ်းသပ်၍ ၎င်းတို့၏ ငွေကြေးအရ တန်ဖိုး၊ စွမ်းအင် ထိရောက်ချွေတာနိုင်မှု နှင့် စားသုံးသူ ကာကွယ်ရေး/ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအစီအမံတို့ကို အကဲဖြတ်ခဲ့ကြသည်။

နောက်စာမျက်နှာများတွင် တွေ့ရှိချက် အနှစ်ချုပ် နှင့် အထွေထွေ အချက်အလက်များ ကို သုံးစွဲသူများနှင့် လက်လီရောင်းချသူများအတွက် ဖော်ပြထားပါသည်။

လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး (အိုးနီ)

ပစ္စည်း လေးမျိုး စမ်းသပ်

၂၄,၅၀၀ - ၅၀,၀၀၀ ကျပ်

၁၀၀၀ - ၁၅၀၀ ဝပ် (W)

အားလုံး ၁၂"

အကောင်းဆုံး မီးဖိုမှာ ဈေးအသက်သာဆုံး ဖြစ်ပြီး နှင့် အနိမ့်ဆုံးပါဝါသတ်မှတ်ချက် ရှိသည်။

ဖိအားသုံးလျှပ်စစ်ပေါင်းအိုး

ပစ္စည်း လေးမျိုး စမ်းသပ်

၅၄,၀၀၀ - ၉၁,၀၀၀ ကျပ်

၉၀၀ - ၁၀၀၀ ဝပ် (W)

၅ - ၆ လီတာ

လျှပ်စစ်ပေါင်းအိုး လေးခုအနက် တစ်ခုသာလျှင် လုံခြုံရေးစံနှုန်းစမ်းသပ်မှု လက်မှတ် ပါသည်။

ထမင်းပေါင်းအိုး

ပစ္စည်း ကိုးမျိုး စမ်းသပ်

၁၁,၀၀၀ - ၃၂,၀၀၀ ကျပ်

၄၀၀ - ၁၀၀၀ ဝပ် (W)

၁.၈ - ၂.၈ လီတာ

သုတေသန တွေ့ရှိချက်အရ ပိုကြီးသော ထမင်းပေါင်းအိုးများကို ယ်လိုအားရှိသည်။ ၃.၆ လီတာဆန့် ထမင်းပေါင်းအိုးများ မြန်မာနိုင်ငံတွင်း၌ ရရှိနိုင်သည်။ (ဈေးနှုန်း ၆၅,၀၀၀ ကျပ်ခန့်ထိ၊ ပါဝါသတ်မှတ်ချက် ၁၃၀၀ ဝပ်ထိ)

လျှပ်စစ်ရေနွေးအိုး

ပစ္စည်း ခြောက်မျိုး စမ်းသပ်

၁၂,၀၀၀ - ၁၇,၀၀၀ ကျပ်

၁၅၀၀ - ၁၈၅၀ ဝပ် (W)

၁.၅ - ၂ လီတာ

လျှပ်စစ်ဒယ်အိုးစမ်းသပ်ချက်ကဲ့သို့ပင် အကောင်းဆုံးမီးဖိုမှာ ဈေးအသက်သာဆုံး နှင့် ပါဝါသတ်မှတ်ချက် အနိမ့်ဆုံးရှိသည်။

ဘယ်လျှပ်စစ်ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းက ကိုယ့်ရဲ့ လျှပ်စစ်ဆက်သွယ်မှုအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲ ?

စွမ်းအင်ထိရောက်မှုရှိသော ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းများ သည် စွမ်းအင်၊ အချိန် နှင့် ငွေကြေး တို့ကို သက်သာစေသည်။

ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းများအားလုံးကို မဟာဓါတ်အားလိုင်းပြင်ပ အခြေအနေတွင် သုံးစွဲနိုင်သည်။ သို့သော် ထိရောက်မှုနည်းသော သို့မဟုတ် ပါဝါဆွဲအားမြင့်သော ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းများကို သုံးစွဲခြင်းသည် လက်တွေ့မကျဘဲ ဈေးကြီးနိုင်ပါသည်။

မဟာဓာတ်အားလိုင်းပြင်ပ သို့မဟုတ် ချိတ်ဆက်မှုအားနည်းသော အခြေအနေတွင် :

သာမိုရေနွေးအိုး Thermo-pot သည် ၃မိနစ်-ရေနွေးအိုးထက် ပို၍ လက်တွေ့ကျသည်။ အကြောင်းမှာ သာမိုရေနွေးအိုးသည် ပါဝါဆွဲအား နိမ့်ပြီး ရေကို ထိရောက်စွာ အပူပေးနိုင်သည်။

ထမင်းပေါင်းအိုးသည် ဘက်စုံသုံး၊ ပါဝါဆွဲအားနိမ့်ပြီး စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားသော ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ ပါဝါဆွဲအားမြင့်သော သံလိုက်စက်ကွင်းသုံး အင်ဒပ်ရှင်း မီးဖို နှင့် အနီအောက်ရောင်ခြည်သုံး အင်ဖရာရက်မီးဖိုများထက် ဓာတ်အားလိုင်းပြင်ပ အခြေအနေတွင် ပိုကောင်းသောရွေးချယ်မှု ဖြစ်သည်။

ဖိအားသုံးလျှပ်စစ်ပေါင်းအိုး သို့မဟုတ် ပါဝါဆွဲအားနိမ့် လျှပ်စစ်ဒယ်အိုး(အိုးနီ) များသည် သံလိုက်စက်ကွင်းသုံး အင်ဒပ်ရှင်း မီးဖို နှင့် အနီအောက်ရောင်ခြည်သုံး အင်ဖရာရက် မီးဖိုများထက် ပိုမိုသင့်လျော်သည်။

ပါဝါအနိမ့် → ပါဝါအမြင့်

လျှပ်စစ်ပစ္စည်းအပေါ်စစ်ဆေးရန် အချက်များ

ဈေးကွက်အတွင်းသို့ လျှပ်စစ်ချက်ပြုတ်မှုပစ္စည်းကို တင်သွင်းရန် သို့မဟုတ် မိမိအိမ်အတွက် ဝယ်ယူရန် ရွေးချယ်သည့်အခါ အောက်ပါအချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အရေးကြီးပါသည်။

- ·အဓိကအားဖြင့် **ကြော်ဖို့လား ချက်ဖို့လား** (နှစ်မျိုးလုံး သုံးဖို့အတွက်လား)?
- **အပူကာထား**တဲ့ ပစ္စည်းလား၊ ပိုထိရောက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်လို့ ချက်ပြုတ် စရိတ် ပိုသက်သာစေလား?
- **ခိုင်ခန့်ပြီး ရေရှည်**သုံးနိုင်တဲ့ ပုံစံရှိလား? တာရှည်ခံပစ္စည်းတွေနဲ့ လုပ်ထားသလား?
- **အာမခံချက်** ပါဝင်သလား? နိုင်ငံတကာ အသိအမှတ်ပြု **လုံခြုံရေး စံနှုန်းများ**ကို ကိုက်ညီ အောင်မြင်ထားသလား?
- ကုန်ပစ္စည်းရဲ့ **ပါဝါသုံးစွဲမှုက** လျှပ်စစ်ဓာတ်အားရရှိမှုနဲ့ ကိုက်ညီမှု ရှိသလား?

ပြုပြင်ခြင်း နှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ပစ္စည်းများ လုပ်ဆောင်မှု ရပ်တန့်သွားနိုင်သည်။ သို့သော် အလွန်လွယ်ကူစွာ ပြန်ပြင်နိုင်ပါသည်။ ပြန်ပြင်သုံးခြင်းသည် အရေးပါပြီး ငွေကုန်ကြေးကျသက်သာစေသလို ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်လည်း ပိုကောင်းသည်။

ကုန်ပစ္စည်း ပြုပြင်မှုအာမခံ နှင့် သက်တမ်းအာမခံများသည် သုံးစွဲသူ ကာကွယ်ရေးအတွက် အကောင်းဆုံးပုံစံများ ဖြစ်သည်။ အကောင်းဆုံးပစ္စည်း ရရှိဖို့အတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အခြား အချက်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။!

မိမိ၏ ချက်ပြုတ်မှုပစ္စည်း အလုပ်မလုပ်တော့ပါက ကိုယ်တိုင် ဘာတွေ လုပ်ကြည့်နိုင်မလဲ?

ဒစ်ဂျစ်တယ်ပစ္စည်း ဖြစ်ပါက (LCD display ပါဝင်လေ့ရှိသည်) အီလက်ထရောနစ်စနစ် ပြန်စရန်အတွက် ခလုတ်ပိတ်ပြီး ပြန်ဖွင့်ပါ။

ပလပ်ခေါင်းတွင် ဖျူစ်နန်းကြိုးပါဝင်ပါက ယင်းဖျူစ်နန်းကြိုး ပြတ်နေသလား စစ်ပါ။ ပြတ်နေလျှင် အသစ်လဲပါ။ ဖျူစ်နန်းကြိုး အသစ် မရပါကအခြားပစ္စည်းမှ ဖျူစ်နန်းကြိုးကို လဲသုံးပါ။ လျှပ်စီးအားပမာဏ (Current rating)တူညီသော (သို့မဟုတ် ပိုများသော) ဖျူစ်နန်းကြိုး ဖြစ်ဖို့ သေချာပါစေ။

ကိုယ့်ဘာသာ ပြုပြင်မရလျှင် ဘာလုပ်သင့်လဲ?

ဒေသခံ လျှပ်စစ်ပညာရှင် နှင့် ပြောဆို ပြသကြည့်ပါ။

ကိုယ်ဝယ်ခဲ့သော ဆိုင်သို့ ပြန်ယူပြီး ပြသကြည့်ပါ။