



do **1** thing

Do 1 Thing ၏ အလုပ်တာဝန်သည် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ် ၊ စီးပွားလုပ်ငန်း များ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း တို့အား ဘေးဒဏ်အားလုံးအတွက်ပြင်ဆင်ရန် နှင့် ဘေးဒဏ် ကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန် စွမ်းဆောင် ပေးသည်။

ပန်းတိုင် - သင့်မိသားစု အတွက် 3 ရက် (72 နာရီ) ခံမည့်ရေ ကို လုံလောက်စွာ လက်ရှိထားပါ။
၎င်းသည် တစ်ဦးလျှင် 3 ဂါလံ ခန့် ဖြစ်သင့်ပါသည်။

ရေ

မြူနီစီပယ် ရေစနစ် မှ သင် ရေရရှိသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သင့်အိမ်တွင် ကိုယ်ပိုင် ရေတွင်း ရှိသည်ဖြစ်စေ ၊ သင့် ရေဖြန့်ဖြူးရေးသည် စက်ကိုလည်ပတ်ရန် လျှပ်စစ်မီး ကို မှီခိုရပါသည်။ လျှပ်စစ်မီးပျက်နေစဉ်အတွင်း သင့်တွင် သောက်နိုင်သည့် ရေ မရှိဘဲ ဖြစ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့်ရေဖြန့်ဖြူးခြင်း သည် ညစ်ညမ်းလာလျှင် အရေးပေါ်သောက်ရန် ရေ ကိုလည်း သင် လိုအပ်နိုင်သည်။ သဘာဝဘေးဒဏ် အတွင်း ကိုယ်ပိုင်ရေတွင်း နှင့် မြူနီစီပယ် ရေစနစ် တို့နှစ်ခုလုံးသည် ညစ်ညမ်းမှု ကို ဖြစ်နိုင်သည်။

ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်ရန် အောက်ပါ အရာများ ထဲမှ တစ်ခု ကို ဤလတွင် လုပ်ရန် ရွေးချယ်ပါ -

စီးပွားရေးဆိုင်ရာရောင်းသည့် ရေဘူးများ ကို 72 နာရီ အတွက် ဝယ်ယူပြီး သိုလှောင်ထားပါ (သို့မဟုတ် ပိုမို၍ - နှစ်ပတ် အထိ)

လူတစ်ဦးအတွက် 3 ရက်စာ ရေသည် 3 ဂါလံ ဖြစ်ပါသည် (တစ်နေ့လျှင် တစ်ဦး လျှင် တစ်ဂါလံ) အလယ်အလတ်အရွယ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် အတွက် တစ်ဂါလံ အပိုကိုလည်း ထည့်ထားပါ။ ထို တစ်ဂါလံ သည် 3 ရက်ခံသင့်သည့် သို့သော်လည်း အကယ်၍ သင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်သည် အလွန်ကြီးလျှင် သို့မဟုတ် အလွန်သေး လျှင် ပို၍ သို့မဟုတ် လျော့၍ စီစဉ်ပါ။

တစ်ရက် ၊ တစ်ဦး = တစ် ဂါလံ (သို့မဟုတ် 128 အောင်စ) = 7-20 အောင်စပုလင်းများ = 4 လီတာ
3 ရက် ၊ တစ်ဦး = 3 ဂါလံ (သို့မဟုတ် 384 အောင်စ) = 21-20 အောင်စပုလင်းများ = 12 လီတာ

အရေးပေါ်အခြေအနေ အတွင်း ၊ သင် သည် တစ်ရက်လျှင် ရေ ကို အနည်းဆုံး နှစ် ကွတ် (ဂါလံဝက်) သောက်သင့်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် ပူသော ရာသီဥတု တွင် ရှိလျှင် ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင် ၊ နေမကောင်းလျှင် သို့မဟုတ် ကလေး တစ်ဦးဖြစ်လျှင် 3-4 ကွတ် သောက်ပါ။ သင့် အရေးပေါ်အခြေအနေ ရေ အချို့ကို ချက်ပြုတ်ရန် သို့မဟုတ် ဆေးကြော်ရန် အတွက် သုံးရပါလိမ့်မည်။

အကယ်၍ သင်သည် စီးပွားဆိုင်ရာရောင်းသည့် ရေဘူး ကို ဝယ်ထားလျှင် ၊ ၎င်းတို့ကို တစ်နှစ်လျှင် တစ်ခါ အစားထိုးဖြည့်ပေးပါ။ ရေရှည် လုပ်ဆတ်နေရန် သင့်ရေ ကို အေးပြီး မှောင်သော နေရာ တွင် သိုလှောင်ထားပါ။



အကယ်၍ ဖြန့်ဖြူးရေး နည်းလမ်းလျှင် ၊ ရေ ကို လျှာထားပြီးမသုံးပါနှင့် ။ ယနေ့ သင် လိုအပ်သည့် ရေ ပမာဏ ကို သောက်ပါ ၊ ပိုမိုသောရေ အတွက် မနက်ဖြန် ရှာဖွေပါ။

☐ အိမ်တွင် ရေ ကို 72 နာရီ စာ ပုလင်းဖြည့်ပါ။

ကိုယ်ပိုင်ရေတွင်း မှ သင့်ရေ ကို ရရှိလျှင် ၊ ပုလင်းထဲမဖြည့် မီ ရေ ကို ပိုးသတ်ပါ။ အရောင်ချွတ်ဆေး အစက် 6 စက် ကို ရေ တစ် ဂါလံ ထဲထည့်ပြီး ကောင်းကောင်း လှုပ်ခါပါ ၊ ပြီးနောက် 30 မိနစ်ခန့် ငြိမ်ငြိမ်ထားပါ။ မြူနီစပယ် ရေစနစ် မှ သင့်ရေ ကို ရရှိလျှင် ပုလင်းထဲမဖြည့်မီ ရေ ကို ပိုးသတ်ရန် မလိုအပ်ပါ။

သင့် ကိုယ်ပိုင် ရေ ကို သင် ပုလင်းဖြည့်လျှင် ၊ 6 လပြည့်တိုင်း သင့်ရေ ကို ရေ အသစ်အစားထိုးလဲလှယ်ပါ။ ပုလင်းများ ကို ပြန်မဖြည့်မီ အမြဲတမ်း သန့်စင် ဆေးကြောပါ။ အေး၍ မှောင်သောနေရာတွင် သင့် ရေ ကို သိုလှောင်ထားပါ။

ရေမဖြည့်မီ ပုလင်းများ ကို သန့်စင်ဆေးကြောပါ -

- (၁) ပုလင်းများ ကို ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာ ဖြင့် ဆေးပြီး ရေ ဖြင့် ဆေးကြောပါ။
- (၂) ရေ တစ်ကွတ်ထဲတွင် အိမ်သုံး ကလိုရင်းအရည် လတ္တီရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်း ကို ထည့်၍ ဘူးအတွင်းမျက်နှာပြင် အားလုံးအား သန့်စင်ဆေးကြောပါ။
- (၃) အနည်းဆုံး တစ် မိနစ် လေအခြောက်ခံထားပါ။

အဖုံးကျပ်ကျပ်ပိတ်ထားသည့် ပလပ်စတစ်အကြည် ပုလင်းများ ကို သုံးပါ။ နို့ကရားများသည် ရေသိုလှောင်သည့် ကောင်းသော ဘူးများ မဖြစ်ပါ ၊ ၎င်းတို့သည် ကောင်းစွာ မပိတ်ပါ ၊ ၎င်းတို့ထဲ သိုလှောင်ထားသော ရေ သည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ပလပ်စတစ် အနံ့ ထွက်နိုင်ပါသည်။ မူလက ဖျော်ရည်များ ထည့်ထားသည့် ပုလင်းများ ကိုသာ သုံးပါ (ဖျော်ရည်ထည့်သည့် ပလပ်စတစ်ပုလင်း ကြီးကြီး သည် ကောင်းကောင်းအလုပ်ဖြစ်သည်) ။ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွင်း သင့်မိသားစုအတွက် ရေ မည်မျှ သင်လိုအပ်သည်ကို ရှာဖွေရန် ရှေ့စာမျက်နှာ ကို ကြည့်ပါ။

☐ ဘေးဒဏ်တစ်ခုအတွင်း သင့်အိမ်ထောင်စု အတွက် မည်ကဲ့သို့ လုံခြုံသည့် သောက်ရေ ကို ပေးအပ်ရန် လေ့လာထားပါ။

ရေအပူပေးစက် - အကယ်၍ ရေတိုက်ကီ သို့မဟုတ် ရေတိုက်ကီအထိုင်သည် ရေလွှမ်းမိုး ရေ အောက်တွင်မြုပ်နေလျှင် မသုံးပါနှင့်။

- (၁) ရေအပူပေးစက် သို့မဟုတ် ဓါတ်ငွေ့ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ဓါတ်အား ကို ပိတ်လိုက်ပါ (လျှပ်စစ်ကို ဖြူးစ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ဖြတ်တောက်သေတ္တာ မှ ပိတ်ပါ ၊ ရေအပူပေးစက် ထံသို့ ဓါတ်ငွေ့ပေးသည့် ဝင်ပေါက် မှ ပိတ်ပါ ၊ ဝင်ပေါက်လက်ကိုင် ကို လှည့်ပါ ၊ လက်ကိုင်သည် ဓါတ်ငွေ့လိုင်း နှင့် ကြက်ခြေခတ် ဖြစ်မည် - တည့်တည့်မဖြစ်ရ)
- (၂) ရေဝင်သည့် အပေါက် ကို ပိတ်ပါ (ရေအပူပေးစက် အနီးတွင် ရှိပါသည်)
- (၃) ရေတိုက်ကီ အောက်ခြေရှိ ရေဆင်းပေါက် ကို ဖွင့်ချပါ။
- (၄) ရေပူပိုက်ခေါင်း ကို ဖွင့်ပါ (ရေသည် တိုက်ကီ မှ ဆင်းသွားမည် ၊ ရေပိုက်ခေါင်း မှ မဟုတ်ပါ)

ပထမ ဂါလံ အနည်းငယ် ကို စွန့်ပစ်ပါ ၊ အကယ်၍ သံကြေးအမုန်များ ပါနေလျှင်ဖြစ်ပါသည်။ ရေတိုက်ကီ ပြန်လည်ပြည့်သည်အထိ ဓါတ်ငွေ့ နှင့် လျှပ်စစ်ဓါတ်အား ကို မဖွင့်ပါနှင့်။

ပိုက်များ

- (၁) အိမ်တွင်းသို့ ရေ ဝင်လာသည့်နေရာရှိ အဓိကရေဝင်ပေါက် ကို ပိတ်လိုက်ပါ (အကယ်၍ သင့်တွင် မြို့ရေ ကိုသုံးလျှင် သမရိုးကျအားဖြင့် ရေမီတာ အနီးတွင် ရှိပါသည်) ။
- (၂) သင့်အိမ်တွင်းရှိ အမြင့်ဆုံးနေရာတွင် ရှိသော ရေပိုက်ခေါင်း ကို ဖွင့်ထားခြင်းဖြင့် ပိုက်လိုင်းအတွင်း လေ ဝင်အောင်လုပ်ပါ။
- (၃) သင့်အိမ်တွင်းရှိ အနိမ့်ဆုံး ရေပိုက်ခေါင်း မှ ရေ ကို ယူပါ (ရေလွှမ်းမိုးရေ အောက်မြုပ်နေသည့် ရေပိုက်ခေါင်း မှ ရေ ကို မည်သည့်အခါမျှ မယူပါနှင့်) ။

ရေခဲ - အကယ်၍သင့်တွင် ရေခဲအောင်လုပ်သည့် ရေခဲသေတ္တာတွင် နေရာရှိလျှင် ၊ ရေ အချို့ကို ရေခဲအောင် လုပ်ထားပါ။ ဤကိစ္စသည် လျှပ်စစ်မီးပျက်စဉ်အတွင်း ရေခဲခန်းတွင်းရှိ အစားအစာများ ကို ပိုမိုကြာရှည်စွာ အေးနေအောင်ထားရန် ထပ်ဆင့်အခွင့်အလမ်း တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။