



do 1 thing

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

ပန်းတိုင် - ပြင်ပအကူအညီ မရှိဘဲ သင့်အိမ်ထောင်စု လိုအပ်ချက်များ ကို ကိုက်ညီ မည့် အရေးပေါ်အခြေအနေ အစားအစာ ကို ၃ ရက်စာ အတွက်ထားရှိပါ။

အစားအစာ

သဘာဝဘေးဒဏ် ရိုက်ခတ်လာရန်အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်ရန် အရေးပေါ်အခြေအနေအစားအစာသည် စင်ပေါ်တွင် ရှိနေရမည်မဟုတ်ပါ (သို့သော်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။) ။ ၎င်းသည် သင် နေ့စဉ် အသုံးပြုသော အစာ၏ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကောင်းသော အစားအစာ သိုလှောင်ရေးအစီအစဉ် တစ်ခု ၏ အဓိက သော့ချက် မှာ ကြိုတင်၍ ဝယ်ယူထားရန် ဖြစ်ပါသည်။ အစားအစာများ မကုန်မီ ၊ ၎င်းတို့ကို အစားထိုးထားပါ။ အစားအစာများ ရောင်းချသည့်အခါတွင် ဝယ်ထားပါ။ ကြီးသော ရှည်မျောမျောလက်ဆွဲအိတ် တစ်ခု သို့မဟုတ် အဖုံးပါသည့် ပလပ်စတစ် ပုံး တစ်ခု သည် အရေးပေါ်အခြေအနေ အစားအစာ အတွက် ကောင်းသော သိုလှောင်ရာနေရာ ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ အပါအဝင် သင့်မိသားစု သည် သဘာဝဘေးဒဏ် ရိုက်ခတ်သည့်အချိန် တွင် သူတို့လိုအပ်သည့်အရာများ ရှိရန် သေချာစေပါ။

ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်ရန် အောက်ပါ အရာများ ထဲမှ တစ်ခု ကို ဤလတွင် လုပ်ရန် ရွေးချယ်ပါ -

သင့် အိမ်ထောင်စုအတွက် သုံးရက်စာ အရေးပေါ်အခြေအနေ အစားအစာ ကို ဝယ်ထားပါ။

သုံးရက်စာ အစားအစာ ကို သဘာဝဘေးဒဏ်များ အတွက် သီးခြားချန်ထားပါ။ သုံးရက်အတွက် သင် နှင့် သင့်မိသားစု အစားအစာ မည်မျှလိုအပ်သည်မှာ တစ်ဦးဦး ထက်စာလျှင် သင့်တွင်သာ ကောင်းသော အကြံရှိမည်။ သင့်အားကူညီရန် BUS စည်းမျဉ်း ကို လိုက်နာပါ။ BUS စည်းမျဉ်း က ဆိုလိုသည်မှာ ဟန်ချက်ညီမှု ၊ သုံးစွဲနိုင်မှု နှင့် စင်ပေါ်တင်ထားသည့်ကာလ ကိုဆိုလိုသည်။

၁။ **ဟန်ချက်ညီမှု**- သင်သည် သင့်မိသားစုအတွက် ဟန်ချက်ညီမည့် အစားအစာ ကို ဝယ်ယူထားပြီး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဟန်ချက်ညီသည့် အစားအစာ တွင် အခြေခံအစားအစာအုပ်စုများ တစ်ခုချင်း မှ အမျိုးမျိုး အစားအစာများ ပါဝင်ပါသည်။ ဤကိစ္စသည် အထူးသဖြင့် ရောဂါအချို့နှင့် လူများ အတွက် အရေးကြီးပါသည်။ စွမ်းအားမြင့်သည့်အစားအစာများ (သစ်ဖုများ နှင့် ပရိုတင်းချောင်းများ) နှင့် သက်သောင့်သက်သာ အစားအစာများ (ဂရေဟန် မုန့်ကြွပ် သို့မဟုတ် ချောကလက်) လည်း ထည့်ပါ။

၂။ **သုံးစွဲနိုင်မှု**- အေးအောင်လုပ်ရန် ၊ အပူပေးရန် ၊ သို့မဟုတ် ရေများများလိုအပ်ရန် မလိုအပ်သည့် အစားအစာများ ကို ရွေးပါ။ ဥပမာများ မှာ အသားစည်သွတ်ဘူး သို့မဟုတ် အသားခြောက် ၊ စီရိရယ်အခြောက် နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စည်သွတ်ဘူး တို့ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင် စည်သွတ်ဘူးများ သုံးရန် စီစဉ်လျှင် ၊ လက်ဖြင့်ဖွင့်သည့် ဘူးဖွင့်ကိရိယာ သင့်တွင် ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။

၃။ **စင်ပေါ်တင်ထားသည့်ကာလ**- အစားအစာ ပေါ်တွင် စာရင်းရေးထားသည့် ကုန်ဆုံးရက် ကို ကြည့်ရှုပါ။ ကုန်ဆုံးရက်မတိုင်မီ အစားအစာများ ကို အသုံးပြုပါ ၊ အစားထိုးပါ။

သင့် ရေခဲသေတ္တာ နှင့် ရေခဲအောင်လုပ်သည့် ရေခဲခန်း ရှိ အစားအစာ သည် လုံခြုံစွာ ရှိနေရန် အဆင့်ဆင့်လုပ်ပါ။

ကြာရှည်သည့် လျှပ်စစ်မီးပျက်သည့် ကာလအတွင်း ၊ သင့် ရေခဲသေတ္တာ နှင့် ရေခဲအောင်လုပ်သည့်ရေခဲခန်း တွင် တံခါးများကိုပိတ်ထား သည့်တိုင်အောင် အပူချိန်သည် တက်လာလိမ့်မည်။ အပူချိန်တက်လာသည်နှင့် အန္တရာယ်ပေးမည့် ဘက်တီးရီးယားပိုးသည် သင့်အစားအစာပေါ်တွင် စတင်ကြီးထွားနိုင်သည်။

အကယ်၍ သင့် ရေခဲသေတ္တာ တွင် အပူချိန် သည် 41 ဒီဂရီထက် ပို၍ 4 နာရီထက်ကျော်နေလျှင် ပိုးသိုးလွယ်သည့် အစားအစာများ (နွားနို့ ၊ နေ့လည်စာအသား ၊ မေရိုးနိစ် ပါသည့် အရွက်များ ၊ ကြက်ငှက်အသားများ ၊ စားကြွင်းစားကျန်များ စသဖြင့်) တို့ကို စားရန် မလုံခြုံ နိုင်ပါ။

အကယ်၍ သင့် ရေခဲသေတ္တာ တွင် အပူချိန်သည် 41 ဒီဂရီထက်ပို၍ တစ်ရက် မှ နှစ်ရက်ထက် ကျော်လွန် နေလျှင် ၊ အစားအစာသည် စားရန် မလုံခြုံနိုင်ပါ။ ရေခဲပွင့်များ ရှိနေသေးသည့် အစားအစာ သည် လုံခြုံပါသည်။ အစားအစာ၏ အရောင် နှင့် အနံ့ ကို အမြဲတမ်း စိစစ်ပါ ၊ သီးခြားအားဖြင့် အသား မခဲတော့သည့်အခါ ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ မကောင်းတော့လျှင် ၊ စွန့်ပစ်ပါ (တိရိစ္ဆာန်များ မစားနိုင်သည့်နေရာတွင် စွန့်ပစ်ပါ)။

သင့် ပုတ်သိုးလွယ်သည့်အစားအစာများ တတ်နိုင်သလောက် လုံခြုံနေရန် အဆင့်အဆင့် ဆောင်ရွက်ပါ။

- သင့် ရေခဲသေတ္တာ နှင့် ရေခဲအောင်လုပ်သည့်ရေခဲခန်း တွင် ပြဒါးတိုင် ကို ထားပါ။
- အကယ်၍ သင် သည် ဆောင်းရာသီ မုန်တိုင်း တွင် လျှပ်စစ်မီးပျက်မည် ကို မျှော်လင့်ထားလျှင် ၊ သင့် ရေခဲသေတ္တာ နှင့် ရေခဲအောင်လုပ်သည့်ရေခဲခန်း ၏အပူချိန် ကို လျှော့ထားပါ။ သင့် အစားအစာသည် ပို၍အေးလေ ၊ မခဲအောင်ဖြစ်ရန် အချိန် ပို၍ ကြာလေ ဖြစ်ပါသည်။
- သင့် ရေခဲအောင်လုပ်သည့် ရေခဲခန်း အတွင်းရှိ ရေခဲဘူး ကို အပူချိန် လျှော့ထားပါ။

လျှပ်စစ်မီး ပျက်သည့်အခါ -

- ရေခဲသေတ္တာ သို့မဟုတ် ရေခဲအောင်လုပ်သည့် ရေခဲခန်း ကို သတင်းစာများ နှင့် ခြုံစောင်များ ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။ အခိုးအငွေ့ထွက်ပေါက် ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းထားပါ။ ရေခဲအောင်လုပ်သည့် ရေခဲခန်း သည် ပြန်လည် လည်ပတ်လာနိုင်သည်။
- ရေခဲသေတ္တာ သို့မဟုတ် ရေခဲအောင်လုပ်သည့် ရေခဲခန်း တံခါး ကို ဖွင့်ရန် ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ရန်ကင်းလျှင် ခြောက်သွေ့သည့် ရေခဲ ကို သုံးပါ။ ကြိုတင်၍ ရေခဲအခြောက် ရနိုင်သည့်နေရာ ကို သိရှိထားပါ ၊ အကယ်၍ လျှပ်စစ်မီး သည် နေရာအနံ့ပျက်လျှင် ဤနေရာတွင် အလှအယက် ဝယ်မည်ကို သတိပြုပါ။

အကယ်၍ သင်သည် သင့် ရေခဲသေတ္တာ ၏ အပူချိန် ကို မသိလျှင် သို့မဟုတ် 4 နာရီ ထက်ကျော်လွန်ပြီး ရေခဲသေတ္တာ မီးပျက်နေလျှင် ၊ အစားအစာ ကို စွန့်ပစ်သင့်သည်။ အေးအောင်မထားသောပုတ်သိုးလွယ်သည့်အစားအစာ သည် ပြန်ခဲအောင် သို့မဟုတ် ချက်ထားသော် လည်း အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ကို ဖြစ်စေသည်။ သံသယ ရှိသည့်အခါ စွန့်ပစ်ပါ။

သင့် အိမ်ထောင်စု တွင် အထူးစားစရာ လိုအပ်ချက်များ တစ်ခုခု ကို သင် ရရှိနိုင်ကြောင်း သေချာစေပါ။

အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကျန်းမာရေးအတွက် အထူးအစားအစာများ ကို စားရသည်။ သဘာဝဘေးဒဏ်အတွင်း အကယ်၍ မှန်ကန်သည့် အစားအစာ ကို မရလျှင် ၊ ပြင်းထန်သည့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ ရှိနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် ကြိုတင်စက် ၊ အစာချိန်စက် ၊ သို့မဟုတ် အစာပြန်ချောင်း ကဲ့သို့ အထူးကိရိယာ ကို သုံးလျှင် ၊ ၎င်းတို့ကို သင် နှင့် အတူတကွ ယူထားပါ သို့မဟုတ် အကယ်၍ သင် ထွက်ခွာရသည်ရှိသော် အပိုကိရိယာများ ကို သူငယ်ချင်း အိမ် တွင် ထားပါ။

အကယ်၍ သင် ကုန်စုံဆိုင် သို့ မရောက်နိုင်လျှင် မပုတ်သိုးသည့် အစားအစာများ အကြောင်းကို သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေ စင်ပေါ်တွင် သင် ပြင်ဆင်နိုင် သည့် အစားအစာများ အကြောင်း ကို သင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူ သို့မဟုတ် အစားအစာဗေဒပညာရှင် နှင့် ပြောဆိုပါ ၊ သင့် အရေးပေါ်အခြေအနေ လက်စွဲ-အိတ် တွင် သင့်ရောဂါအခြေအနေ နှင့် အစားအစာ အကြောင်းကို ထားရှိပါ။