



do 1 thing

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

ပန်းတိုင် - လျှပ်စစ်မီး ပြတ်တောက်နေစဉ်အတွင်း သင့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များ ကို လုံခြုံစွာ ဖြင့် ဖြည့်ဆည်းပါ။

လျှပ်စစ်မီး

လျှပ်စစ်မီး ပျက်ခြင်း သည် အရေးပေါ်အခြေအနေ တစ်ခုဖြစ်သည် ၊ ၎င်းသည် များသောအားဖြင့် ဟာရီကိန်း ၊ တော်နေတိုး သို့မဟုတ် ဆောင်းရာသီ မုန်တိုင်း ကဲ့သို့သော အခြားအရေးပေါ် အခြေအနေ တစ်ခုခုနောက်မှ ဖြစ်ပွားပါသည်။ ကြိုတင်၍ ပြင်ဆင်ထားရန် ပိုမိုအရေးကြီးကြောင်း ၎င်းက လုပ်ပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သည် အပူပေးခြင်း ၊ အစားအစာ နှင့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များအတွက် လျှပ်စစ်မီးအပေါ် မှီခိုနေရပါသည်။ ဓါတ်ငွေ့သုံး ပစ္စည်းအများအပြားသည် ပင်လျှင် လည်ပတ်ရန် လျှပ်စစ်မီး ကို လိုအပ်ပါသည်။

ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်ရန် အောက်ပါ အရာများ ထဲမှ တစ်ခု ကို ဤလတွင် လုပ်ရန် ရွေးချယ်ပါ -

လွယ်ကူစွာ ရယူနိုင်သောနေရာတွင် လက်နှိပ်ခါတ်မီး ကို အဆင်သင့်ထားရှိပါ ၊ ၎င်းပြင် လက်နှိပ်ခါတ်မီးများ နှင့် ရေဒီယိုများ တွင် ဘက်ထရီများ ကို စစ်ဆေးပါ။

မီးပျက်သွားသည့်အခါ ၊ အလုံခြုံဆုံးနည်းဖြင့် အရေးပေါ်မီး ကို ရရန်သည် လက်နှိပ်ခါတ်မီးများ သို့မဟုတ် ဘက်ထရီဖြင့်ဖွင့်သည့် မီးချောင်းများ ဖြစ်ပါသည်။ ဘက်ထရီအသစ်ထည့်ထားသော လက်နှိပ်ခါတ်မီးများ ကို သင့်အိမ်နေရာအနံ့တွင် ထားရှိပါ ၊ ၎င်းတို့ကို ကောင်းမွန်စွာ အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ပုံမှန် စစ်ဆေးပါ။ အမြဲတမ်း အပိုဘက်ထရီများ ကို ထားရှိပါ။ အားပြန်သွင်း၍ရသည့် လက်နှိပ်ခါတ်မီး ကို ဝယ်ရန် စဉ်းစားပါ ၊ ၎င်းသည် သုံးရန် အဆင်သင့်ဖြစ်သည့်အချိန်တိုင်အောင် အမြဲတမ်း အားပြည့်နေလိမ့်မည်။

ရွှေ့ရှားနိုင်သော မီးအားပေးစက် တစ်ခု ကို ရယူထားပြီး မည်ကဲ့သို့ လုံခြုံစွာ အသုံးပြုမည့်အကြောင်း လေ့လာ သင်ယူထားပါ။

မီးပျက်နေချိန်အတွင်း သေချာစွာတပ်ဆင်ထားသည့် သင့်တော်သောအရွယ် မီးအားပေးစက် တစ်ခုသည် သင့်ဘဝအပေါ် မီးပျက်မှု၏သက်ရောက်မှု အား လျော့နည်းစေသည် သို့မဟုတ် အားလုံးနီးပါး ပျောက်ကွယ်စေပါသည်။ မီးအားပေးစက် ကို သင် မဝယ်မီ ၊ သင်လိုအပ်သည့် အရွယ်အစား နှင့် အမျိုးအစား အကြောင်း ကို လျှပ်စစ်ပညာရှင် နှင့် ပြောဆိုပါ။ သင့် မီးအားပေးစက် အား ဘာကိုလည်ပတ်ရန် သင်လိုချင်ကြောင်း စဉ်းစားပါ။ မီးအားပေးစက်များ ကို အစားအစာ များအား အေးနေအောင် အသုံးပြုနိုင်သည် ၊ အလင်းရောင် ပေးနိုင်သည် ၊ နှင့် ဖုံး နှင့် ရုပ်မြင်သံကြား အတွက်လျှပ်စစ်ခါတ်အား ၊ လေမှတ်စက်များ နှင့် ရေစုတ်စက် များ အား လျှပ်စစ်ခါတ်ပေးနိုင်ပါသည်။



မီးအားပေးစက် ကို အမြဲတမ်း အိမ်အပြင်တွင် လည်ပတ်ပါ။ မည်သည့်အခါမျှ မီးအားပေးစက် ကို အိမ်အတွင်း ၊ မြေအောက်ခန်းအတွင်း သို့မဟုတ် ကားဂိုဒေါင်အတွင်းတွင် မသုံးပါနှင့် ။ မည်သည့်အခါမျှ မီးအားပေးစက်မှ မီးကြိုးကို သင့်အိမ်အတွင်း လျှပ်စစ်အားလှိုင်းကြိုး အား မီးခါတ်အား ကူးရန် မသုံးပါနှင့် ။

ရွှေ့ရှားနိုင်သည့် မီးအားပေးစက် အသုံးပြုရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ လိုင်စင်ရလျှင်စစ်မီးပညာရှင် က တပ်ဆင်ပြီး ကူးပြောင်းပေးသည့်ခလုတ် တစ်ခု ကို အသုံးပြု၍ သင့် အိမ်နှင့်ဆက်ထားပါ။ ဤကိစ္စသည် သင့်အိမ်ရှိ မီးကြိုးများ အား မီးအားမြင့်တက်ခြင်း မှ ကာကွယ်ပေးပါလိမ့်မည်။ ၎င်းသည် လျှပ်စစ်မီးအားပေးစက် မှ လျှပ်စစ်ဓါတ် ကို လျှပ်စစ်မီးလှိုင်းကြိုးအထဲ ပြန်လည်ဝင်ရောက်ခြင်းမှလည်း အကာအကွယ်ပေးပါသည်။ ၎င်းသည် လျှပ်စစ်မီးကြိုး အား အလုပ်လုပ်နေသော လူများ အား ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် သေဆုံးနိုင်သည့် သို့မဟုတ် သင့်အိမ်အနီး ပျက်သွားသော မီးလှိုင်းအား ပြန်လည် မီးအားပေးနိုင်သည်။ သင်သည် မီးအားပေးစက်မှ မီးပလပ်ပေါက်အား တိုက်ရိုက် လျှပ်စစ်ပစ္စည်း နှင့် လည်းဆက်နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း သွယ်တန်းမီးကြိုးများ တစ်ခုခုသည် သင့်တော်သော အရှည်ရှိရမည် ၊ လျှပ်စစ်ဓါတ်အား လိုအပ်ချက် ကို ကိုင်တွယ်ရန် ခလုတ်ပါရှိကြောင်း သေချာစေပါ။

□ လျှပ်စစ်မီး ပျက်ခြင်း အစီအစဉ် ကို စီစဉ်ပါ - သင့်အိမ်ထောင်စု အပေါ် အနည်းဆုံးသက်ရောက်ရန် လျှပ်စစ်မီး မရပ်ဆိုင်းမီ ၊ ရပ်ဆိုင်းစဉ်အတွင်း နှင့် ရပ်ဆိုင်းပြီးနောက် သင် ဘာလုပ်နိုင်သည် ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။

လျှပ်စစ်မီး မပြတ်တောက်မီ -

- ရေခဲအောင်လုပ်သည့် ရေခဲခန်းအတွင်း လွတ်နေသောနေရာတွင် ရေဘူးများဖြင့် ဖြည့်ပါ။ ခဲနေသည့်ရေသည် လေ ကိုဖယ်ထုတ်ပြီး အစားအစာများ ကို ပိုမိုကြာရှည်စွာ အေးအောင် လုပ်ပါသည်။ ဘူးထဲတွင် ရေခဲ ရုန်းဆန့်ရန်အတွက် လေဟာနယ် ကို ချန်ထားရန် အမှတ်ရပါ။
- သင့်အိမ်တွင် အနည်းဆုံး ကြိုးတပ်သုံးသည့် ဖုံး တစ်လုံး ထားရှိပါ။ လျှပ်စစ်မီးပျက်ချိန်တွင် ကြိုးမဲ့ဖုံးများသည် အလုပ်လုပ်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။
- အကယ်၍သင့်တွင် အလိုအလျောက် ဖွင့်သည့် ကားဂိုဒေါင် တံခါးရှိလျှင် ၊ ရိုးရိုး မည်ကဲ့သို့ ဖွင့်သည်ကိုလေ့လာပါ ၊ သင့် ကားဂိုဒေါင် တံခါး ကို ရိုးရိုးဖွင့်ပါ။
- သင့် ကား ဓါတ်ဆီတိုင်ကို ကို အနည်းဆုံး ထက်ဝက်ဖြည့်ထားပါ။ လျှပ်စစ်မီးပျက်စဉ်ကာလ အတွင်း ဓါတ်ဆီဆိုင် အများအပြားသည် ဖွင့်လိမ့်မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍ ပြင်းထန်သည့် မှန်တိုင်း ကို ခန့်မှန်းထားလျှင် သင့် ဓါတ်ဆီတိုင်ကို ကို အပြည့်ဖြည့်ထားပါ။
- သင့်ကားတွင် သင့်လက်ကိုင်ဖုံးအတွက် ဆေးလိပ်မီးညှိသည့် မီးပလပ်ပေါက် ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။
- အကယ်၍သင်သည် အောက်စီဂျင် ပေးကိရိယာများ သို့မဟုတ် ကျောက်ကပ်သန့်စင်ကိရိယာ ကဲ့သို့ အထူးကျန်းမာရေးသုံးကိရိယာ ကို သင် သုံးစွဲလျှင် ၊ သင့် လျှပ်စစ်မီးကုမ္ပဏီ အား အကြောင်းကြားထားပါ။

လျှပ်စစ်မီး ပြတ်တောက်ပြီးနောက် -

- အဓိက အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ နှင့် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ ကို မီးပလပ်ပေါက် မှ ဖြုတ်ပါ။ လျှပ်စစ်မီး ပြန်လာသည့်အခါ ၊ ဓါတ်အား မြင့်သွားနိုင်သည် ၊ ၎င်းသည် ကြီးမားသည့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် နနယ်သည့် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ ကို ပျက်စီးစေပါသည်။
- ရေခဲသေတ္တာ နှင့် ရေခဲအောင်လုပ်သည့် ရေခဲခန်း ကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုပြီး မဖွင့်ပါနှင့် ။ မဖွင့်ဘဲထားသည့် ရေခဲသေတ္တာသည် ခန့်မှန်းခြေ 4 နာရီ ကြာအောင်အစားအစာများ အား အေးနေအောင် ထားပါလိမ့်မည် ၊ မဖွင့်ဘဲထားသည့် ရေခဲအောင်လုပ်သည့် ရေခဲခန်းသည် ခန့်မှန်းခြေ 24 နာရီ ကြာအောင် အစားအစာ ကို ခဲနေစေပါလိမ့်မည်။
- သတင်းရရန်အတွက် ဘက်ထရီဖြင့်ဖွင့်သည့် ရေဒီယို တစ်လုံး ကို သုံးပါ။



လျှပ်စစ်ဓါတ်အား ခေတ္တရပ်ဆိုင်းမှု လုံခြုံရေး

- အကယ်၍ သင့်ရေခဲသေတ္တာအတွင် အပူချိန်သည် 2 နာရီကျော်ကြာအောင် 40 ဒီဂရီ ထက်ပိုနေလျှင် အစားအစာများ ကို စွန့်ပစ်ပါ။
- ပြိုကျနေသည့် လျှပ်စစ်မီးကြိုးများ နှင့် ခြံစည်းရိုးများ သို့မဟုတ် အဆောက်အဦများ နှင့် ထိကပ်နေသည့် မည်သည့်အရာမဆို တို့မှ ဝေးဝေးနေပါ ၊
- မည်သည့်အခါမျှ ပြိုကျနေသည့် လျှပ်စစ်မီးကြိုးများ အပေါ် မမောင်းနှင်ပါနှင့် ၊ ၎င်းတို့တွင် လျှပ်စစ်ဓါတ် ရှိနေနိုင်သည်။
- မည်သည့်အခါမျှ အဆောက်အဦအတွင်းတွင် မီးသွေး သို့မဟုတ် ဓါတ်ငွေ့ သုံး မီးဖုတ်ဖိုများ ကို မသုံးပါနှင့် ၊ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်ဓါတ်ငွေ့ များ သင် ရှုမိလိမ့်မည်။
- အကယ်၍ သင်သည် ဖယောင်းတိုင် ကို သုံးရလျှင် ၎င်းတို့ကို သေချာစွာ အသုံးပြုရန်သေချာစေပါ။ မည်သည့်အခါမျှ ဖယောင်းတိုင်လောင် နေခြင်းကို ဂရုစိုက်မှုမရှိဘဲ ထားမပစ်ပါနှင့်။