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

ပန်းတိုင် - အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် လက်ခံရရှိသည့် အကြောင်းအချက်အလက် အပေါ် သင့်အိမ်ထောင်စုရှိ လူတိုင်း က လက်ခံရရှိကြောင်း၊ နားလည်ကြောင်း နှင့် ၎င်းအတိုင်းလိုက်နာလုပ်ဆောင်နိုင် ကြောင်း ကို သေချာစေပါ။

အရေးပေါ် ရိက္ခာပစ္စည်းများ

အရေးပေါ်အခြေအနေအတွင်း အရေးပေါ်ပစ္စည်းများ ပါဝင်သည့် လက်စွဲ-အိတ်ငယ်တစ်ခု သည် မည်သည့်အခြေအနေ ကိုမဆို ကိုင်တွယ်ရန် လွယ်ကူပေလိမ့်မည်။ ဤလက်စွဲ-အိတ် ကို အခြားသောအခြေအနေများ အတွက် သင် နှင့် သင့်မိသားစု လိုအပ်ချက်အပေါ်မူတည်ပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ လွတ်မြောက်ရန် တည်ဆောက်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ပြင်ဆင်ရန် အောက်ပါ အရာများ ထဲမှ တစ်ခု ကို ဤလတွင် လုပ်ရန် ရွေးချယ်ပါ -

☐ ရယူလွယ်သည့် နေရာတွင် သင့်အရေးပေါ်ရိက္ခာပစ္စည်းများ ကို စုဆောင်းပါ။

ယူဆောင်ရန် အိတ် ကို အကယ်၍ သင့် တွင် ခိုလှုံရန်နေရာ ရှိလျှင် သို့မဟုတ် သင့်အိမ်မှ ထွက်ခွာရလျှင် အဆင်သင့်လုပ်ထားပါ။ သင့်ယူဆောင်ရန်အိတ်သည် သင့် 72 နာရီ အရေးပေါ် လက်စွဲ-အိတ် ၏ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်နိုင်သည်၊ ၎င်း သည် အိတ်အတွင်းရှိနေအောင် သေချာစေပါ သို့မဟုတ် အလွယ်တကူ သယ်ဆောင်ရန် ဘူး ဖြစ်ရမည် ထို့ပြင် ၎င်းကိုရယူရန် လွယ်ကူရမည် ဖြစ်သည်။

သင့် ယူဆောင်ရန်အိတ် အတွက် ဤပစ္စည်းများ ကို စဉ်းစားပါ-

- ဘက်ထရီဖြင့်ဖွင့်သည့် ရေဒီယို နှင့် ဘက်ထရီ အပိုများ
- လက်နှိပ်ဓါတ်မီး နှင့် ဘက်ထရီ အပိုများ
- ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ခြုံစောင်များ
- အရေးပေါ် အကြောင်းအချက်အလက်များ၊ အာမခံ စာချုပ်များအပါအဝင်
- ဆေးဝါးများ နှင့် မှန်သောဆေးခွက်ချိန် စာရင်းတစ်ခု နှင့် ဆရာဝန် ၏ အမည်များ
- သွားပွတ်တံများ၊ ဆပ်ပြာ၊ ဖန်ခွက်အပိုများ စသဖြင့် ကဲ့သို့သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပစ္စည်းများ
- မှတ်ရန်ဝစီ
- ရှေးဦးသူနာပြု အိတ်
- လဲလည်ရန် အဝတ်အစား
- မပုတ်သိုးလွယ်သည့် အစာပြေအစားအစာများ
- အချိန်ဖြုန်းရန် စာအုပ်များ၊ ကတ်ပြားများ နှင့် မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်များ

ယခင်စာမျက်နှာ ရှိ အခြေခံပစ္စည်းများ နှင့် အတူ ၊ သင့် ယူဆောင်ရန် အိတ်အတွက် ဤပစ္စည်းများ ကို စဉ်းစားပါ-

နို့စို့ကလေးများ နှင့် ကလေးသူငယ်များ အတွက် -

- နို့စို့ကလေး နို့မှုန့် နှင့် အစားအစာ
- သေးခံများ
- ကလေးအညစ်အကြေးသုတ်စက္ကူများ
- ခြုံစောင် သို့မဟုတ် ကစားစရာ

ရောဂါအခြေအနေများ အတွက်-

- ဆေးပုလင်း ဘူးအလွတ်(များ) သို့မဟုတ် လက်ရှိဆေးဝါးများစာရင်း *
- သင့် ဆရာဝန် ၏ ဖုံးနံပါတ်

အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် အတွက် -

- အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် အစားအစာ နှင့် ရေ
- အမည်စာတန်းတပ်ထားသည့် ကော်လာ
- အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် ဆေးဝါး(များ)
- အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် ကို သယ်ဆောင်သည့် လှည်း နှင့် လည်ပတ်ကြိုး
- တိရိစ္ဆာန် ဆရာဝန်ထံမှ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများ
- သင့် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် ၏ ဓါတ်ပုံများ
- မိုက်ကရိုချစ် အကြောင်းအချက်အလက်

* သင့် ဆေးဝါးများ ပြောင်းလဲသည့်အခါ သင့် ယူဆောင်ရန်အိတ် ကို ဖြည့်ဆည်းထားကြောင်း သေချာစေပါ။

☐ အရေးပေါ်ရိက္ခာပစ္စည်း လက်စွဲ-အိတ် ကို သင့် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် ၊ သင့် ကား ၊ နှင့် သင့် အလုပ်ရုံ သို့မဟုတ် ကျောင်း အတွက် ဖန်တီးထားပါ။

သဘာဝဘေးဒဏ်များ သည် သင် အိမ်မှအဝေးသို့ ရောက်နေစဉ် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့်ရုံး သို့မဟုတ် ကျောင်း တွင် အရေးပေါ် လက်စွဲ-အိတ် တစ်ခု မရှိလျှင် ၊ တစ်ခုကိုလုပ်ပေးရန် တင်ပြပါ။

လက်စွဲ-အိတ် တွင် ပါဝင်သင့်သည်မှာ - ရှေးဦးသူနာပြု ပစ္စည်းများ ၊ ထွက်ခွာရန် နှင့် ခိုလှုံရန် နေရာများ ကို ဖော်ပြထားသည့် အဆောက်အဦးမြေပုံများ ၊ လက်နှိပ်ဓါတ်မီး သို့မဟုတ် မီးချောင်းများ ၊ "အကူအညီလိုသည်" နှင့် "အားလုံးရှင်းလင်းသည်" စာတန်းပါသည့် ဆိုင်းဘုတ်များ ၊ အဆောက်အဦး အရေးပေါ် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ၊ အတန်း/ဝန်ထမ်း အမည်များတပ်ထားသည့် ကလစ်ပါစာရေးပျဉ်ချပ် ၊ နှင့် ဖောင်တိန် သို့မဟုတ် ခဲတံများ ဖြစ်သည်။

သင့်ကားအတွက် အရေးပေါ် လက်စွဲ-အိတ် တစ်ခု ကို လုပ်ပါ သို့မဟုတ် ဝယ်ပါ။ အကယ်၍ သင် သည် သင့်အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် နှင့် ပုံမှန် ခရီးသွားလျှင် ၊ သင့်တွင် သူတို့အတွက်ပါ အရေးပေါ် လက်စွဲ-အိတ် ပါရှိကြောင်း သေချာစေပါ။ သင့်ကား လက်စွဲ-အိတ် အတွက် စဉ်းစားရမည့် ပစ္စည်းများ အချို့မှာ - ရှေးဦးသူနာပြု လက်စွဲ သေးသေး ၊ လက်နှိပ်ဓါတ်မီး သို့မဟုတ် မီးချောင်းများ ၊ မီးကျည် သို့မဟုတ် ရောင်ပြန် ကတော့ပုံအတုံးများ ၊ ခြုံစောင်တစ်ခု ၊ လက်ကိုင်ဖုံးဓါတ်အားသွင်းစက် ၊ ဘက်ထရီတွန်းနိုးသည့်ကြိုးများ ၊ ရေပုလင်း ၊ မပုတ်သိုးသည့် အစာပြေအစားအစာများ ၊ နှင့် ကားအသံဖမ်းနန်းကြိုးတိုင် တွင် ချည်နှောင်နိုင်သည့် "ကူညီပါ" အလံ သို့မဟုတ် ရောင်စုံအဝတ် တို့ဖြစ်သည်။

☐ သဘာဝဘေးဒဏ် တွင် ပိုက်ဆံထုတ်သည့်စက် နှင့် အကြွေးဝယ်ကတ်ပြားစက် တို့ သုံးမရဖြစ်သည့်အခါမျိုးတွင် ငွေအချို့ကိုဆောင်ထားပါ။

လျှပ်စစ်မီး မရှိသည့်အခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ရခွင့်ရှိနေသည့် အများအပြား အရာများ မရရှိနိုင်တော့ပါ။ ငွေထုတ်သည့် စက်များ အလုပ်မလုပ်နိုင်ပါ။ ကုန်စုံဆိုင်များ နှင့် အခြားစီးပွားလုပ်ငန်းများသည် သင့် အကြွေးဝယ်ကတ် သို့မဟုတ် ငွေလွှဲကတ် တို့ကို လက်မခံနိုင်ပါ။ ဈေးဝယ်ရန်အတွက် ငွေ သည် တစ်ခုတည်းသော လက်ခံနိုင် သည့် နည်းလမ်းဖြစ်နိုင်သည်။ ကျွမ်းကျင်သူအချို့ကပြောသည်မှာ သင်သည်အနည်းဆုံး ငွေသား $ 150.00 ကို ဆောင်ထားသင့်သည်။ လူတိုင်းအတွက် ဤကိစ္စ သည် မဖြစ်နိုင်သည်ကို သိခြင်းကြောင့် အရေးအတွက် ဘယ်လောက်မဆို ကို ထားရှိရန် ကောင်းပါသည်။ တစ်ပတ်လျှင် $ 1.00 ကို စာအိတ် တစ်ခု တွင် ထည့်ပြီး သင့် အရေးပေါ် လက်စွဲ-အိတ် အတွင်းထည့်ထားပါ။ အချိန်ကာလ အနည်းငယ်အတွင်း သင်သည် အရေးပေါ်အခြေအနေများ တွင် သုံးရန်အတွက် ငွေသားအချို့ကို ဆောင်ထားပြီး ဖြစ်ရပါလိမ့်မည်။

ဆိုးဝါးသည့်ရာသီဥတု ကို ခန့်မှန်းထားသည့်အခါ ၊ သင့်ကားတွင် ဓါတ်ဆီအပြည့်ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။ သင့်အားထွက်ခွာရန် ပြောလျှင် ၊ ဓါတ်ဆီအတွက် တန်းစီရန် သင် လိုလားမည်မဟုတ်ပါ။ မုန်တိုင်းအချို့ တို့သည် လျှပ်စစ်မီးကိုပြတ်တောက် အောင် လည်းလုပ်သည် ၊ ဓါတ်ဆီဆိုင်များ ပိတ်အောင် ဖြစ်ပွားစေသည်။