




အရေးပေါ်ပစ္စည်းပြင်ဆင်ခြင်း


1 ရေ

- လူတစ်ယောက် သောက်သုံးရန်နှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးအတွက် တစ်ရက်လျှင် ရေတစ်ဂါလန်နှင့် ၁၄ရက်စာ



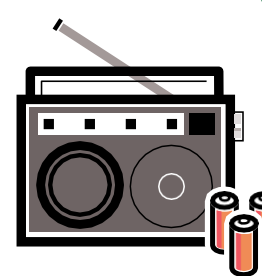
2 အစားအစာ

- တစ်ဦးစီအတွက် မပုပ်သိုးနိုင်သည့် အစားအသောက်များ
- ၁၄ရက်စာနှင့် ကလေးနို့မှုန့်
- စည်သွပ်ဘူးဖောက်တံ



3 ရေဒီယို

- ဘက်ထရီ သို့မဟုတ် လက်ကိုင်ရေဒီယိုနှင့် NOAA Weather ရေဒီယို အသံအချက်ပြစနစ်နှင့် နှစ်မျိုးလုံးအတွက် ဘက်ထရီအပို



4 ဆေးဝါးများ

- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသော ဆေးဝါးများနှင့် ဖျက်မှန်



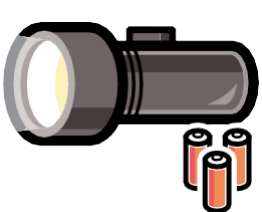
5 အဝတ်အစားများ

- အဝတ်အစားအပြည့်လုံလှယ်နိုင်ရန် အင်္ကျီလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်၊
- အတွင်းခံ၊ ဖိနပ်ကြမ်းအပါအဝင် တစ်ဦးစီအတွက် အိပ်ရာလိပ် သို့မဟုတ် အနွေးစောင်



6 ဓာတ်မီး

- ဓာတ်မီးနှင့် ဘက်ထရီအပို
- အကူအညီအတွက် အချက်ပြရန် ဝီစီ
- ဆဲလ်ဖုန်းနှင့် အားသွင်းကြိုး၊ အင်ဗာတာ သို့မဟုတ် ဆိုလာအားသွင်းစနစ်



7 တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ

- အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးပစ္စည်းနှင့် သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ
- သေးခံ



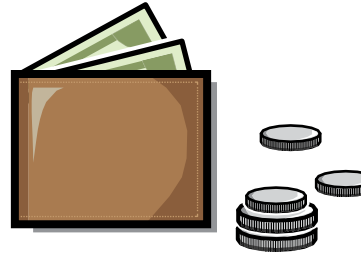
8 ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းများ

- ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းများ၊
- မျက်နှာသုတ်ပဝါအစို တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးအတွက် အမှိုက်အိတ်များနှင့် ပလတ်စတစ်ကြိုးများ



9 ငွေသား

- ငွေသား သို့မဟုတ် ချက်လက်မှတ်နှင့် အကြွေများ



10 အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အစာ

- သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အတွက် အစာနှင့် ရေအပို

