အမျိုးအစားသစ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ရောဂါ၏ သက်ရောက်မှုကို ခံရပြီး စားဝတ်နေရေးတွင် သောကရောက်နေသောပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးသို့

အခမဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှု

ငွေ၊ အလုပ်၊ နေအိမ်စသည့် စားဝတ်နေရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် အတိုင်ပင်ခံကောင်တာ လမ်းညွှန်

အမျိုးအစားသစ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ပျံ့ပွားလာမှုကြောင့် ဝင်ငွေလျော့ကျသွားပြီး နေထိုင်စားသောက်မှုစရိတ် ခက်ခဲခြင်း စသည်ဖြင့် စားဝတ်နေရေးကိစ္စများတွင် သောကရောက်နေခြင်း ရှိပါသလား?

မြို့နယ်၊ ကျေးရွာတွင် အတိုင်ပင်ခံကောင်တာထားရှိပြီး နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝကိစ္စ၊ အလုပ်ကိစ္စစသည့် ပညာရပ်ဆိုင်ရာအတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်မှ သင်၏ ပြောဆိုမှုများကို နားထောင်ပေးပြီး ပြဿနာဖြေရှင်းရန် ရည်ရွယ်သည့် အကြံပေးချက်နှင့် ပြဿနာပြေလည်သွားသည်အထိ ကူညီခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်ပါသည်။ တစ်ဦးတည်း ရင်ဆိုင်မနေဘဲ မည်သည့်ပြဿနာပင်မဆိုရသည့်အတွက် အရင်ဆုံး စကားပြောဆိုကြည့်ပါ။

。

ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုအဆင့်ဆင့်
(ကိုယ်ပိုင်ရပ်တည်နိုင်ရေးဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုထောက်ပံ့ကူညီရေးလုပ်ငန်း)

1. ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုကိုလက်ခံခြင်း
2. စားဝတ်နေရေးအခြေအနေမှ ပြဿနာများကို စီမံပိုင်းခြားခြင်း
3. ထောက်ပံ့ကူညီမှုအစီအစဉ် ရေးဆွဲခြင်း
4. ထောက်ပံ့ကူညီရေးအမျိုးအမည် စာရင်း ပေးအပ်ခြင်း
5. အစီအစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း
6. အခက်အခဲဖြစ်နေသည့်ကိစ္စရပ်ကို ဖြေရှင်းခြင်း

ထောက်ပံ့ကူညီရေးအမျိုးအမည်စာရင်းအတွက် ဥပမာများ

အလုပ်ဝင်ခြင်း၊ အလုပ်ဝင်ရန်ပြင်ဆင်ခြင်း တို့အတွက် ထောက်ပံ့ကူညီခြင်း

■အလုပ်ဝင်ခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အားပေးစကား ပြောခြင်းနှင့် တစ်ဦးချင်းအလိုက် အလုပ်ရှာဖွေနေသူများ နှင့်မိတ်ဆက်ပေးခြင်းစသည့် ထောက်ပံ့ကူညီမှုများ လုပ်ဆောင်ပေးနေပါသည်။

■တဖန် အလုပ်ဝင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ရတက်မအေးဖြစ်နေခြင်း၊ ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုအားနည်းခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါက အလုပ်ရှိဆွေးနွေးပွဲနှင့် အလုပ်ဝင်ခြင်းဆိုင်ရာ တွေ့ကြုံခံစားကြည့်ခြင်းစသည့် ထောက်ပံ့ကူညီမှုများ ဆောင်ရွက်ပေးနေပါသည်။

အိမ်ထောင်စု၏ ငွေရေးကြေးရေးအခြေအနေ ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် ထောက်ပံ့ကူညီခြင်း

■အိမ်ထောင်စု၏ ငွေရေးကြေးရေးအခြေအနေကို "မြင်သာသည့်ပုံစံသို့ပြောင်းခြင်း"အားဖြင့် အိမ်ထောင်စု၏ ငွေရေးကြေးရေးအခြေအနေကို သေသေချာချာသိမြင်နိုင်ပြီး ချေးငွေအတွက် ပြေလည်အောင်ညှိနှိုင်းပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပါသည်။

■တဖန် အိမ်လခ၊ အခွန်၊ အများပြည်သူဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု အသုံးပြုခများ ပေးသွင်းခြင်းနှင့် အမျိုးအစားအသီးသီးသော အကျိုးခံစားခွင့်စနစ်များ အသုံးပြုရန်ရည်ရွယ်သည့် ထောက်ပံ့ကူညီမှုများလည်း ဆောင်ရွက်ပေးနေပါသည်။

နေစရာအာမခံချက်အတွက် အကျိုးခံစားခွင့်ငွေ

■အလုပ်ထွက်လိုက်ရခြင်း စသည်တို့ကြောင့် စီးပွားရေးအရ ဒုက္ခရောက်သွားပြီး နေထိုင်စရာ ဆုံးရှုံးသွားသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် နေထိုင်စရာ ဆုံးရှုံးရန် စိုးရိမ်ဖွယ်ရာရှိသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များကို ရည်ရွယ်ပြီး အခြေအနေအလိုက် အလုပ်ရှာဖွေသည့်လုပ်ရှားမှု၊ အိမ်လခတို့ကို ကာလအကန့်အသတ်ဖြင့် ပေးခြင်းများ လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။

ယာယီစားဝတ်နေရေးထောက်ပံ့ကူညီမှု

■နေထိုင်စရာ ဆုံးရှုံးသွားသောပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ကာလတစ်ခုအထိ စား၊ ဝတ်၊ နေရေးစသည့် နေ့စဉ် လူနေမှုဘဝအတွက် လိုအပ်သော ထောက်ပံ့ကူညီမှုများ လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။