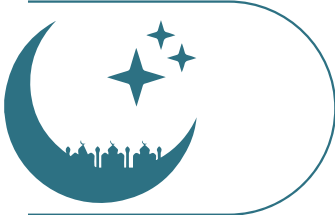




EA ဂျာနယ်

စာစောင်နံပါတ် ၁၉
၂၀၂၄ ခုနှစ် ဧပြီလထုတ်



SELAMAT HARI RAYA PUASA
၂၀၂၄ ခုနှစ် ဧပြီလ ၁၀ ရက်

FOLLOW US ON: /EVERSAFE_ACADEMY



www.eversafe.edu.sg

ဇယား

1. မန်နေဂျင်း ဒါရိုက်တာ၏ အမှာစကား
2. ကျွန်ုပ်တို့၏ အောင်မြင်မှုများ
3. ထူးခြားသော အင်္ဂါရပ်များနှင့် ထင်ရှားချက်များ
4. စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ သတင်းများနှင့် ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ
5. စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေး ဆိုင်ရာပုံပြင်
6. ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်တန်းဆရာများ
7. ဂုဏ်ပြုထောက်ခံချက်များ
8. ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု အစီအစဉ်များ (ဝန်ထမ်းနှင့် ကျောင်းသား)
9. ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ နှင့် နည်းဗျူဟာများ
10. ပဟေဠိများနှင့် ဂိမ်းများဖြင့်ပျော်စရာများ
11. လူမှုကွန်ယက် တည်ရှိမှု
12. အသင်းအဖွဲ့အလိုက် လူမှုရေးတာဝန်ယူမှု - CSR အစီအစဉ်များ
13. EA ၏ နောက်ဆုံးပေါ် သင်တန်းများနှင့် မကြာမီပြုလုပ်မည့် အစီအစဉ်များ
14. EA ကောင်းကင်ယောဂ
15. ကျွန်ုပ်တို့နဲ့အတူ ပါဝင်ဆင်နွှဲပါ
16. EVERS SAFE ACADEMY အကြောင်း

မာတိကာ



ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်အား နောက်ဆုံးပေါ် အချက်အလက်များနှင့် အသိပညာများဖြင့် ဆက်လက်တင်ဆက်ပေးသွားပါမည်။ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆက်လက်၍ ပံ့ပိုးအားပေးပေးပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဂျာနယ်စာစောင်များကိုဖတ်ရန် QR ကုဒ် ကိုစကင်နံဖတ်ပါ။



Eversafe Academy ၏ ၁၉ ကြိမ်မြောက်ထုတ်ဝေမှုဖြစ်သော ကျွန်ုပ်တို့၏ EA ဂျာနယ်၏ ဖြေလစာစောင်မှ ကြိုဆိုအပ်ပါသည်။

ဤစာစောင်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်ယူမှုအခွင့်အလမ်းများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်မှုထိန်းသိမ်းရာတွင် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသည့် အပြည်ပြည် ဆိုင်ရာစိန်ခေါ်မှုများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် ကွဲပြားသောအမြင်များနှင့် အစပြုမှုများကို စုစည်းကာ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေပါသည်။ ကျင့်ဝတ်များ၊ သက်သေအထောက်အထားများနှင့် စာနာမှုတို့ဆိုရာသို့ အရောက်ပို့ကာ ပိုမိုကောင်းမွန်သောကမ္ဘာတစ်ခုအတွက် စေ့ဆော်ဆွေးနွေးမှုများကို လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ပူးပေါင်းလိုက်ပါ။

၁။ အမျိုးသမီးများ၏စွမ်းအားကို ဂုဏ်ပြုခြင်း- Eversafe ၏ အမျိုးသမီးများနေ့ အခမ်းအနား အမျိုးသမီးများနေ့ကို ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် Eversafe သည် အမျိုးသမီးများ၏ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ပံ့ပိုးမှုများကို အသိအမှတ်ပြုရန်နှင့် မြှင့်တင်ရန် မြူးကြွသော အခမ်းအနားတစ်ခုကို ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ မဟာဗျူဟာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် အရည်အသွေးအာမခံမှု ဒါရိုက်တာ Mdm Oh မှ ဦးဆောင်ပြီး အမျိုးသမီးများ၏ အနိုင်မခံ အရှုံး မပေးသောစိတ်နှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုကို အလေးပေးဖော်ပြသည့် ရင်ခုန်စရာကောင်းသော ဖွင့်ပွဲမိန့်ခွန်းဖြင့် စတင်ခဲ့ပါသည်။ ပွဲတော်တစ်လျှောက်လုံးတွင် တက်ရောက်လာသူများသည် ခင်မင်ရင်းနှီးမှုနှင့် ရယ်မောခြင်းကို တိုးပွားစေသည့် ပါတီပွဲများတွင် ပါဝင်ဆင်နွှဲခဲ့ကြသည်။ အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏ ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်များကို ပြသပြီး ၎င်းတို့၏ အောင်မြင်မှုများကို အတူတကွ ဂုဏ်ပြုကာ အရသာရှိသော ညစာဖြင့် ပြီးဆုံးချိန်တွင် အကကြမ်းပြင်သည် စွမ်းအင်နှင့် ရှင်သန်လာခဲ့သည်။ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသော အထိမ်းအမှတ်ပွဲသည် ကျားမတန်းတူညီမျှမှုကို ချန်ပီယံဖြစ်စေရန်နှင့် ဘဝနယ်ပယ်တိုင်းတွင် အမျိုးသမီးများအတွက် အခွင့်အလမ်းများဖန်တီးပေးရန်အတွက် ၎င်း၏ကတိကဝတ်ကို Eversafe Academy အား ထပ်မံအတည်ပြုခဲ့သည်။ ဤပွဲတော်သည် နေရာတိုင်းတွင် အမျိုးသမီးများ၏ မယ်မီးယိုင်သော အပုံနှိပ်မှုနှင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှုများအတွက် သက်သေအဖြစ် ရပ်တည်ပြီး အနာဂတ်မျိုးဆက်သစ်များကို ကြွယ်များ ထံရောက်ရှိစေရန် လှုံ့ဆော်ပေးသည့် သက်သေတစ်ခုဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများ၏ ပံ့ပိုးမှုများကို အသိအမှတ်ပြု တန်ဖိုးထားကာ နေ့စဉ်ကျင်းပသည့် ပိုမိုတောက်ပသော အနာဂတ်ကို အတူတကွ တည်ဆောက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၂။ ကျန်းမာရေးကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း- Eversafe Academy ၏ ချက်ပြုတ်ခြင်းမရှိ ဆီမပါသော အစပျိုးမှု Eversafe Academy တွင်

ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ထမ်းများ၏ကျန်းမာရေးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အောင်မြင်မှုအတွက် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့အသိအမှတ်ပြုအပ်ပါသည်။ လျင်မြန်သော နေထိုင်မှုဘဝသည် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော ကျန်းမာရေးရွေးချယ်မှုများကို မကြာခဏဖြစ်ပေါ်စေသည့် ကမ္ဘာတွင် ကျန်းမာရေးအသိစိတ်ယဉ်ကျေးမှုအလေ့အဝတ်ကို မွေးမြူရန်မှာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။ ဤစိန်ခေါ်မှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်အတွက် Eversafe Academy သည် No Boil, No Oil ပရိုဂရမ်ကို ဂုဏ်ယူစွာ စတင်ခဲ့သည်။ အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူ ဒေါက်တာ Maheshwari မှ ဦးဆောင်ပြီး ဤဆန်းသစ်တီထွင်မှု ပရိုဂရမ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် အကျိုးပြုသော အစားအစာရွေးချယ်မှု၏ တန်ဖိုးကို မြှင့်တင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဒေါက်တာ Maheshwari သည် Tamilnadu Chennai တွင် No Oil နှင့် No Boil အတွက် ပထမဆုံးဟိုတယ်ကို ဖွင့်လှစ်သည့် Ms.Kannamma ကို မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်။ အစီအစဉ်၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ထမ်း ၁၀၀ အတွက် အထူးစီစဉ်ထားသော နေ့လည်စာအား "No Boil, No Oil" အစားအစာ အမျိုးအစားပေါင်း ၁၀၀ ဖြင့် ပြင်ဆင်ထားပြီး ပါဝင်သူများသည် ဤအာဟာရပြည့်ဝသော စားသောက်မှုနည်းလမ်း၏ အရသာနှင့် အကျိုးကျေးဇူးများကို ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ခံစားနိုင်စေမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ဝန်ထမ်းများအတွက် အစားအစာကို မြည်းစမ်းရုံသာမက ရေရှည်တည်တံ့သော လူနေမှုပုံစံပြောင်းလဲခြင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးမှုများတွင် ပါဝင်ရန်လည်း အခွင့်အလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

Eversafe Academy သည် ၎င်း၏ဝန်ထမ်းများ၏ ကျန်းမာရေး သာရေးကို ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ရန် ကတိကဝတ်တွင် ခိုင်မြဲနေပါသည်။ No Boil No Oil အစပျိုးမှုသည် လူတစ်ဦးချင်းစီကို ပိုမိုကျန်းမာပျော်ရွှင်သောဘဝအတွက် အသိပေးရွေးချယ်မှုများပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သော အသိပညာနှင့် ကိရိယာများနှင့်အတူ လူတစ်ဦးချင်းစီအား ခွန်အားဖြစ်စေရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏အပုံနှိပ်မှုကို ထင်ဟပ်နေစေပါသည်။



ယနေ့ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးတွင် ရှင်းနိုးမြှုပ်နှံခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏အနာဂတ်စည်းစိမ်ကို လုံခြုံစေကြောင်းသိရှိ၍ လုံးဝကျန်းမာခြင်းဆီသို့ အတူတကွခရီးစတင်လိုက်ပါ။

1. မန်နေဂျင်း ဒါရိုက်တာ၏ အမှာစကား

၃။ Master Medical Check-up အစီအစဉ်

Eversafe Academy တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ထမ်းများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် သုခချမ်းသာမှုကို ဦးစားပေးပါသည်။ "ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ပိုကောင်းသည်" ဟု ကျွန်ုပ်တို့ အခိုင်အမာ ယုံကြည်ပါသည်။ ဤမှုကို စိတ်စွဲမှတ်ထားခြင်းဖြင့်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဧပြီလမှ စတင်၍ အကျိုးဝင်သော ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ထမ်းများအားလုံးအတွက် Master Medical Check-Up ပရိုဂရမ်ကို အလုံးစုံ အခကြေးငွေ ယူဆောင်ခြင်းမရှိပဲ မိတ်ဆက်ပေးခြင်းအတွက် ဂုဏ်ယူမိပါသည်။ ဤပဏာမခြေလှမ်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်သားအင်အား၏ အသက်ရှည်မှုနှင့် ရှင်သန်တည်မြဲမှုကို သေချာစေရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ကတိကဝတ်ကို အလေးပေးဖော်ပြနေပါသည်။

Master Medical Check-Up ၏ အဓိက

အကျိုးကျေးဇူးများမှာ-

- ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများကို စောစီးစွာသိရှိနိုင်ခြင်း၊
- ဘက်စုံအကဲဖြတ်ခြင်း၊
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစစ်ဆေးခြင်း၊
- ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှုများ၊
- ပုံရိပ်ဖော်လေ့လာမှုများ၊
- အထူးကု တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုများ၊
- လူနေမှုပုံစံလမ်းညွှန်၊
- ဝန်ထမ်းမားအား စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ပေးခြင်း၊
- မြှင့်တင်ထားသော ကုန်ထုတ်စွမ်းအားနှင့်



စိတ်ဓာတ်ရေးရာ

အနှစ်ချုပ်ပြောရလျှင် Eversafe Academy တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ထမ်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏တန်ဖိုးအရှိဆုံးပိုင်ဆိုင်မှုဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ အသိအမှတ်ပြုပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ Master Medical Check-Up အစီအစဉ်မှတစ်ဆင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ဦးစားပေး လုပ်ဆောင်ရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ထမ်းများကို ပိုမိုကျန်းမာပြီး ပိုမိုပြည့်စုံသောဘဝများကို ဦးဆောင်နိုင်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဤပြည့်စုံသော အစပြုမှုအား အခကြေးငွေမယူဘဲ ပေးဆောင်ခြင်းဖြင့်၊ ဝန်ထမ်းများ၏သုခချမ်းသာမှုကို ဦးစားပေးသည့် လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်ကို မြှင့်တင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ကတိကဝတ်ကို အလေးပေးဖော်ပြနေပါသည်။ "ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ပိုကောင်းသည်" ဟု ဆိုရိုးစကားတစ်ခုမျှသာ မဟုတ်ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၏လုပ်ငန်းခွင်ယဉ်ကျေးမှုအတွက် လမ်းညွှန်ချက်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သေချာစေခြင်းဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေးဆီသို့ အတူတကွ ခရီးစတင်ကြပါစို့။

၄။ Siddha ဆရာဝန်နှင့် အခမဲ့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့၏ လုံးဝ ဝန်ထမ်းများ၏ ကျန်းမာချမ်းသာမှုကို တည်ဆောက်ရန် ကတိကဝတ်ပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့ Eversafe Academy သည် Master Medical Check-Up ပရိုဂရမ်အတွက် နောက်ထပ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို မိတ်ဆက်ပေးလိုပါသည်။ သမားရိုးကျ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကဲဖြတ်ချက်များအပြင်၊ ယခုအခါ SIDHA ဆရာဝန်နှင့် အခမဲ့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ တိုင်ပင်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများကို ကမ်းလှမ်းထားပါသည်။ ဤတိုးမြှင့်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ထမ်းများ၏ မတူကွဲပြားသောလိုအပ်ချက်များနှင့် စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်မှုများကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည့် ပြည့်စုံသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရွေးချယ်စရာများကို ပေးဆောင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်အားထက်သန်မှုကို ထင်ဟပ်နေစေပါသည်။

Siddha ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ တိုင်ပင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများမှာ

အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည် -

- ကွဲပြားခြားနားသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရွေးချယ်စရာများ
- ဒုတိယသဘောထားအရင်းအမြစ်
- အလုံးစုံ ကျန်းမာရေးချဉ်းကပ်နည်း
- ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အာရုံခံစားနိုင်စွမ်းနှင့် ပါဝင်နိုင်မှု



1. မန်နေဂျင်း ဒါရိုက်တာ၏ အမှာစကား

ကျွန်ုပ်တို့၏ Master Medical Check-Up ပရိုဂရမ်တွင် SIDHA ဆရာဝန်နှင့် အခမဲ့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံခြင်းကို ပေါင်းထည့်ခြင်းသည် Eversafe Academy ၏ အားလုံးပါဝင်နိုင်ပြီး ပြည့်စုံသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဖြေရှင်းချက်များကို ပံ့ပိုးပေးလိုသည့် ကတိကဝတ်ကို ထင်ဟပ်နေပါသည်။

မတူကွဲပြားသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပုံစံများကို လက်ခံကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ထမ်းများ၏ စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်မှုများကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေကာ လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုံးစုံသောကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်အားထက်သန်မှုကို အားဖြည့်ပေးပါသည်။ ဤပုံစံအခြေလှမ်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝန်ထမ်းများအား အခြားကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေစူးစမ်းရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ အလုံးစုံကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာချမ်းသာမှု ဖြစ်စေခြင်းကို အထောက်အကူပြုသည့် အသိဉာဏ်ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ရန် အခွင့်အာဏာပေးထားပါသည်။ အတူတကွ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏လုပ်သားအင်အား၏ မတူကွဲပြားသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ချက်များကို ဆက်လက်ဦးစားပေးပြီး အားလုံးပါဝင်နိုင်မှုနှင့် ကျန်းမာရေးယဉ်ကျေးမှုအလေ့အထကို မွေးမြူကြပါစို့။

၅။ အချိန်ပြည့်ဝန်ထမ်း အားလုံးအတွက် အခမဲ့ ယောဂသင်တန်း

ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ထမ်းများအကြား အလုံးစုံကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ရန် ရည်ရွယ်သည့် အစပျိုးမှုအသစ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်လှုပ်ရှားစွာဖြင့် ကြေညာလိုပါသည်။ ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဧပြီလမှစပြီး ကျွန်ုပ်တို့ Eversafe သည် အချိန်ပြည့်နှင့် တွဲဖက်ဝန်ထမ်းများအားလုံးအတွက် အခမဲ့ ယောဂသင်တန်းများကို ဖွင့်လှစ်ပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

လျင်မြန်စွာပြောင်းလဲနေသော ယနေ့ခေတ်ကမ္ဘာကြီးတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာချမ်းသာမှုကို ဦးစားပေးခြင်းသည် ယခင်ကထက် ပို၍ပင်အရေးကြီးပါသည်။ ယောဂသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခန်း၊ စိတ်အပန်းဖြေခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်နုပျိုခြင်းတို့ကို ပေါင်းစပ်ပေးထားပြီး အလုံးစုံကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် စံပြုလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

ဤယောဂသင်တန်းများသည် ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုအတွက်သာ မဟုတ်ပါ။ ၎င်းတို့သည် မျှတသောနေထိုင်မှုပုံစံကို ပြုစုပျိုးထောင်ပြီး အတွင်းစိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းလဲဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ အခုမှ စတင်၍ ယောဂအား စမ်းကြည့်မည့်သူတစ်ဦးဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံရင့် ယောဂသမား တစ်ဦးဖြစ်စေ၊ လူတိုင်းပါဝင်ပြီး အကျိုးကျေးဇူးများကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံခံစားကြည့်ဖို့ ကြိုဆိုအပ်ပါတယ်။

အတန်းအချိန်ဇယား၊ တည်နေရာနှင့် စာရင်းသွင်းခြင်းဆိုင်ရာ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို လာမည့်ရက်များတွင် ဖော်ပြပေးပါမည်။ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးနှင့် တက်ကြွမှုဆီသို့ ခရီးစတင်ရန် စိတ်ပါဝင်စားသော ဝန်ထမ်းများအားလုံးကို ဤအခွင့်အရေးကို အသုံးပြုရန် ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

အတူတူ ယောဂကျင့်စဉ်ကို ခံယူပြီး ပိုမိုပျော်ရွှင်ကျန်းမာသော ဘဝများကို ဦးဆောင်နိုင်စေရန် ခွန်အားပေးကြပါစို့။

နိဂုံး

ကျွန်ုပ်တို့ EA ဂျာနယ်၏ ဤ ၁၉ ကြိမ်မြောက်စာစောင် ကို နိဂုံးချုပ်လိုက်သည်နှင့်အမျှ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကွဲပြားသောအမြင်များနှင့် မျှဝေထားသော ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများအပေါ် တွေးတောဆင်ခြင်ထားကာ ထိရောက်သောအကျိုးရှိစေသောစေတနာထားရှိမှု တို့ကို ထည့်သွင်းထားကြောင်း တွေ့မြင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှုများမှ လက်တွေ့ကျသော ဗျူဟာများအထိ၊ ဆောင်းပါးတစ်ခုစီသည် အပြုသဘောဆောင်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုကို မည်ကဲ့သို့ မြှင့်တင်ရမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ စုပေါင်းနားလည်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏လုပ်ရပ်များကို ကရုဏာတရားနှင့် ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် လမ်းညွှန်ပေးသည့် ကမ္ဘာတစ်ခုအတွက် ဆက်၍ ဇွဲနှင့်သန္နိဋ္ဌာန်ဖြင့် ဤသင်ယူမှုများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ကြပါစို့။ ဤတန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ဆွေးနွေးမှု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်ရသည့်အတွက် အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ သင်၏ အကြံပြုချက်၊ မှတ်ချက်များနှင့် မျှဝေထားသော အတွေ့အကြုံများက ကျွန်ုပ်တို့ကို နေ့စဉ် ပိုကောင်းလာစေရန် တွန်းအားပေးနေပါသည်။



လေးစားစွာဖြင့်၊

လာမည့်လများအတွင်း နောက်ထပ် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာ အကြောင်းအရာများအတွက် စောင့်မျှော်ကြည့်ရှုပါ။



R. MURUGESH
(မန် မေး ဂျင်း ဒါ ရို က် တာ)
EVERSAFE ACADEMY PTE LTD



www.eversafe.edu.sg





ကျွန်ုပ်တို့သည် ၂၀၂၄ ခုနှစ် မတ်လတွင်
ကျောင်းသားပေါင်း _____ ယောက်ကို
အောင်မြင်စွာ လေ့ကျင့်သင်ကြားပြီး
ဘွဲ့ပေးအပ်နိုင်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။



2008
Year Established



200+
Dedicated Staffs



130+
Courses



1200+
Corporate Clients



3. ထူးခြားသော အင်္ဂါရပ်များ နှင့် ထင်ရှားချက်များ

၁။ EA ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ကော်မတီ အဖွဲ့ဝင်များ အစည်းအဝေး

ကျွန်ုပ်တို့၏ EA ဘေးကင်းရေးကော်မတီကို EA စီမံခန့်ခွဲမှုဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏လေ့ကျင့်ရေးဌာနခွဲ ၄ ခု၏ နေ့စဉ်ဘေးကင်း လုံခြုံရေးစောင့်ကြည့်မှုနှင့် ဘေးကင်းရေးသုံးသပ်ချက်များကို အဓိကထားကာ ရွေးချယ်ထားသော အတွေ့အကြုံရင့် WSH သင်တန်းဆရာ များကို ရွေးချယ်ထားပါသည်။ မတ်လအစည်းအဝေးကို Little India ရှိကျွန်ုပ်တို့၏ တည်နေရာတွင် ၂၀၂၄ ခုနှစ် မတ်လ ၂၅ ရက်နေ့၌ ပြုလုပ် ခဲ့ပါသည်။

အစည်းအဝေးကို အခြားအဖွဲ့ဝင် ၁၁ ဦးနှင့်အတူ ကျွန်ုပ်တို့၏ မန်နေဂျင်း ဒါရိုက်တာ Mr. Murugesh မှ ဦးဆောင်ခဲ့ပါသည်။



၂။ ဘိုးဘွားရိပ်သာသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်း

Eversafe Academy မှ ၂၀၂၄ ခုနှစ် မတ်လ ၂၇ ရက်နေ့တွင် Man Fut Tong ဘိုးဘွားရိပ်သာသို့ သွားရောက် လည်ပတ်ခဲ့ပါသည်။



3. ထူးခြားသော အင်္ဂါရပ်များ နှင့် ထင်ရှားချက်များ

“The purpose of human life is to serve, and to show compassion and the will to help others.”

— Albert Schweitzer



၃။ EA သည် ၂၀၂၄ ခုနှစ် မတ်လတွင် အခမဲ့ ကွန်ပျူတာသင်တန်းများကို ဖွင့်လှစ်ပို့ချပေးခဲ့ပါသည်။



4. စက်မှုလုပ်ငန်း ဆိုင်ရာ သတင်းများနှင့် ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ

အမြင့်အတွင်အလုပ်လုပ်ခြင်း စာတမ်းဖတ်ပွဲ ၂၀၂၄ ခုနှစ်

- ၂၀၂၄ ခုနှစ် မတ်လ ၁၉ ရက်နေ့တွင် ကျင်းပသော အမြင့်အတွင်အလုပ်လုပ်ခြင်း စာတမ်းဖတ်ပွဲ ၂၀၂၄ ခုနှစ် သည် အမြင့်တွင်လုပ်ရသော လုပ်ငန်းခွင် (WAH) ဘေးကင်း လုံခြုံရေးတွင် နောက်ဆုံးပေါ် တိုးတက်မှုများနှင့် ခေတ်ရေစီးကြောင်းများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ခြုံငုံသုံးသပ်ပေးထားပါသည်။ အမြင့်မှပြုတ်ကျခြင်းသည် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းရေးတွင် သိသာထင်ရှားသောစိုးရိမ်မှုတစ်ခုအဖြစ် ကျန်ရှိနေသေးသဖြင့်၊ စာတမ်းဖတ်ပွဲသည် လုပ်ငန်းခေါင်းဆောင်များ၊ ဘေးကင်းရေးကျွမ်းကျင်သူများနှင့် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များအတွက် ဆန်းသစ်သောချဉ်းကပ်မှုများကို ဆွေးနွေးထားပြီး အမြင့်အတွင်အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့်ဆက်စပ်သည့်အန္တရာယ်များကိုလျော့ပါးစေရန်အတွက် အကောင်းဆုံးအလေ့အကျင့်များကို မျှဝေရန်အတွက် အခွင့်အလမ်းများပေးထားပါသည်။
- ပွဲ၏အဓိက မီးမောင်းထိုးပြလိုသည့် အချက်များထဲမှ တစ်ချက်မှာ WSH ကောင်စီအလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့၏ဥက္ကဋ္ဌ Mr. Abu Bakar Mohd Nor မှ လေ့ကျင့်ရေးဘေးကင်း လုံခြုံရေးအရင်းအမြစ်အသစ်များထုတ်ပြန်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကြေညာချက်ဖြစ်ပါသည်။ ကြီးမားသော ဒဏ်ရာနှင့် အသေးစားဒဏ်ရာများဖြစ်မှုသည် လေ့ကျင့်မှုပြုတ်ကျခြင်းကြောင့် သိသာထင်ရှားသောအပိုင်းအဖြစ် ပါဝင်နေပြီး လုံခြုံရေးစုစည်းမှုများ၊ ဗီဒီယိုများနှင့် ပုံရိပ်ကြွ GIF များအပါအဝင် ဤအဆင့်မြင့်ထားသောရင်းမြစ်များသည် လုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးရှိ လေ့ကျင့်ရေးဘေးကင်း လုံခြုံရေးကို မြှင့်တင်ရာတွင် အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်မည်ဟု မျှော်လင့်ရသည်။
- ထို့အပြင်၊ Zheng Keng Engineering & Construction ကဲ့သို့သော ကုမ္ပဏီများသည် WSH နည်းပညာများကို ၎င်းတို့၏ အလေ့အကျင့်များတွင် ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့် ပြုတ်ကျခြင်းမှ တားဆီးခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းဆီသို့ ၎င်းတို့၏ တက်ကြွသောချဉ်းကပ်မှုကို ပြသခဲ့သည်။ ဤပေါင်းစပ်မှုသည် လုံခြုံရေးကို မြှင့်တင်ပေးရုံသာမက အန္တရာယ်များကို ထိထိရောက်ရောက် လျော့ပါးသက်သာစေရန် နည်းပညာဆိုင်ရာ ဖြေရှင်းချက်များကို ချမှတ်ခြင်း၏ အရေးပါမှုကို အလေးပေးဖော်ပြနေပါသည်။
- နောက်ထပ်ထူးခြားသောတင်ဆက်မှုမှာ Haulotte စင်္ကာပူမှ တင်ဆက်ထားသည့် ဝေဟင်လုပ်ငန်းပလက်ဖောင်းများ Aerial Work Platforms (AWPs) တွင် နောက်ဆုံးပေါ်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနည်းပညာများနှင့် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုများကို မီးမောင်းထိုးပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ စံနမူနာပြု အလေ့အကျင့်များကို ထည့်သွင်းခြင်းဖြင့်၊ ဤတိုးတက်မှုများသည် AWP များအသုံးပြုစဉ်အတွင်း လုံခြုံရေးအစီအမံများ၏ အလုံးစုံတိုးမြှင့်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေပြီး စက်ပစ္စည်းများဘေးကင်းရေးနှင့် အော်ပရေတာကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများကို ဖြေရှင်းပေးသည်။



ထို့အပြင်၊ စာတမ်းဖတ်ပွဲသည် WAH လုံခြုံရေး၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ ရှုထောင့်များကို ဟောပြောခဲ့ပြီး အပြုအမူ နောက်ကွယ်ရှိ လှုံ့ဆော်သူများကို နားလည်မှုနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော အပြောင်းအလဲများကို ဖော်ဆောင်ရန် မဟာဗျူဟာများကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် အရေးကြီးကြောင်း အလေးပေးပြောကြားခဲ့သည်။ Human Factors Engineering စည်းမျဉ်းများကို ဘေးကင်းရေး ကြားဝင်ဖြေရှင်းမှုများတွင် ထည့်သွင်းခြင်းဖြင့် ကုမ္ပဏီများသည် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ယဉ်ကျေးမှုအလေ့အထကို ထိရောက်စွာ မြှင့်တင်နိုင်ပြီး မတော်တဆအဖြစ်အပျက်များ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။

4. စက်မှုလုပ်ငန်း ဆိုင်ရာ သတင်းများနှင့် ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ

အမြင့်အတွင်းအလုပ်လုပ်ခြင်း စာတမ်းဖတ်ပွဲ ၂၀၂၄ ခုနှစ်

- ထို့အပြင် WAH လုံခြုံရေးအား လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းရှစ်ခု၏ ကတိကဝတ်ပြုမှုသည် အလွန်ပင် ချီးကျူးထိုက်ပါသည်။ အဖွဲ့ဝင်ကုမ္ပဏီများ၏ ထိပ်တန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအား WSH သတင်းပို့တင်ပြခြင်းလမ်းကြောင်းများ တည်ထောင်ရန်၊ အလုပ်သမားများအား အန္တရာယ်ရှိသည်ဟု ခံစားရပါက အလုပ်ရပ်ဆိုင်းရန် အခွင့်အာဏာပေးကာ ဝယ်ယူရေးမူဝါဒများတွင် WAH ဘေးကင်းရေးစံနှုန်းများ ထည့်သွင်းခြင်းသည် လုံခြုံရေးကို ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ရန် စုပေါင်းကြိုးပမ်းမှုကို သရုပ်ပြနေပါသည်။
- အဖွင့်မိန့်ခွန်းတွင် Mr. Abu Bakar Mohd Nor က WAH ဘေးကင်းရေးတွင် အောင်မြင်မှုများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကို အလေးပေးပြောကြားပြီး အပြုသဘောဆောင်သော မှတ်တိုင်များကြားတွင် ဆက်လက်သတိထားရန် လိုအပ်ကြောင်း အလေးပေးပြောကြားခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့် လေ့ကျင့်ရေးဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှု လိုအပ်ကြောင်း အထူးအလေးပေး၍ အမြင့်မှပြုတ်ကျခြင်းဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဖြေရှင်းပြောကြားခဲ့သည်။
- Mr. Abu Bakar သည် အရင်းအမြစ်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှတစ်ဆင့် WSH ကောင်စီ၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုကို အလေးထားပြီး WAH ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကတိကဝတ်များကို အားပေးခဲ့သည်။ ၎င်းက ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ ကတိကဝတ်ပြုမှုအတွက် စက်မှုလုပ်ငန်းအသင်းရှစ်ခုအား ချီးကျူးဂုဏ်ပြုခဲ့ပြီး ပိုမိုလုံခြုံသောအနာဂတ်အတွက် WSH ပိုင်ဆိုင်မှုယဉ်ကျေးမှုအလေ့အထကို မွေးမြူကြံ့ရန် တက်ရောက်သူအားလုံးကို တိုက်တွန်းခဲ့သည်။
- နိဂုံးချုပ်အားဖြင့်၊ အမြင့်အတွင်းအလုပ်လုပ်ခြင်း စာတမ်းဖတ်ပွဲ ၂၀၂၄ ခုနှစ် သည် WAH ဘေးကင်းရေးတွင် လက်ရှိကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများနှင့် တိုးတက်မှုများကို မီးမောင်းထိုးပြခဲ့သည်။ နည်းပညာဆိုင်ရာ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုများကို လက်ခံယုံကြည်ခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအချက်များအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ယဉ်ကျေးမှုအလေ့အထကို မွေးမြူခြင်းဖြင့်၊ လုပ်ငန်းသည် အမြင့်ပိုင်းအလုပ်များတွင် ပါဝင်လုပ်ကိုင်နေသော အလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာချမ်းသာမှုကို အာမခံချက်ဆီသို့ ဆက်လက်တိုးတက်စေပါသည်။



Thanikachalam Rameshkumar
 ဌာနမှူး - ပညာရေးဌာန
 Eversafe Academy



ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ဆောင်းပါး

ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တစ်ဦးအနေဖြင့် နှစ်ပေါင်း ၂၀ ခန့် လုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီးနောက်မှာ စင်ကာပူမှာ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးစနစ်၏ တစ်စတစ်စ အသွင်ကူးပြောင်းမှုအား စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းလိုက်နာမှုကို အလေးပေးသည့် ချဉ်းကပ်မှုမှ အန္တရာယ်များကို အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ၎င်းတို့ကို ထိန်းချုပ်ရန် လုပ်ဆောင်ချက်များ အစပြုခြင်းတို့ကို နယ်နိမိတ်ချင်းထိစပ်နေသော အန္တရာယ်အခြေခံချဉ်းကပ်မှုဆီသို့ ကျွန်ုပ်မြင်တွေ့ခွင့်ရခဲ့ရပါတယ်။ အသွင်ကူးပြောင်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်တွင် အားနည်းသော လေ့ကျင့်မှုနှင့် အကဲဖြတ်မှုပုံစံကြောင့် အရည်အချင်းမပြည့်မီသူ ဘေးကင်းရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များမှ နောက်ပိုင်းတွင် သန့်စင်ပြီး ကြံ့ခိုင်သော လေ့ကျင့်မှုနှင့် အကဲဖြတ်မှုစနစ်ဖြင့် ပြုပြင်ထားသော အရည်အချင်းပြည့်မီသူများအဖြစ် အသွင်ကူးပြောင်းမှုကိုလည်း တွေ့မြင်ခဲ့ရပါတယ်။

ကျွန်ုပ်အတွက်၊ ကျွန်ုပ်ရရှိခဲ့သော လုံခြုံရေးသင်တန်းနှင့် အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်များအပြင်၊ ကျွန်ုပ်ရရှိခဲ့သည့်အရာများမှာ၊ ကျွန်ုပ် အလုပ်လုပ်လာသည့် နှစ်များတွင် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ၌ "လမ်းလျှောက်၍စကားပြောကာဆက်သွယ်ခြင်း" ကိုစိတ်မဝင်စားဘဲ အပေါ်ယံခေါင်းဆောင်မှုသာရှိပြီး ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနည်းသော ကန်ထရိုက်တာများနှင့် ဆက်ဆံရသောအခါတွင် ကျွန်ုပ်၏ဘေးကင်းရေးစွမ်းရည်ကို စနစ်တကျ ပုံသွင်းထားခဲ့ရပါသည်။ အလုပ်နှင့်ဆက်စပ်သော အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများ၏ ရှုပ်ထွေးမှုများကြောင့် Safety First ဟူသော စကားရပ်တွင် "FIRST" ဖြစ်ခြင်း၏ စစ်မှန်သော အဓိပ္ပာယ်ကို ကျွန်ုပ်သိရှိလာရပါသည်။ "FIRST" ဆိုသည်မှာ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ကျွန်ုပ်၏ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအခန်းကဏ္ဍကို အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် အသုံးပြုရန် သင်ယူခဲ့သည့် အရည်အသွေးများကို ပေါင်းစပ်ထားသည့် လက်တွေ့ကျသော အယူအဆတစ်ခုဖြစ်သည်။

"FIRST" ရှိ F သည် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိခြင်း (FEASIBILITY) ၏ အရည်အသွေးကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ Webster အဘိဓာန်တွင် ဤစကားလုံးကို "လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသည် သို့မဟုတ် အပြီးသတ်နိုင်စွမ်းရှိသည်" ဟု သတ်မှတ်သည်။ ပရောဂျက် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအဖွဲ့များသည် အဆောက်အဦတစ်ခုဆောက်လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထုတ်ကုန်များထုတ်လုပ်ခြင်းတို့ကို အချိန်မီပြီးစီးစေရန်အတွက် သက်ဆိုင်ပါသည်။ ဆိုင်တစ်ဆိုင်ရှိ ရေနံတူးကိရိယာကို အလုပ်ခွင်သို့ အောင်မြင်စွာ ကုန်စည်ပို့ဆောင်နိုင်ခြင်းသည် ကုမ္ပဏီအတွက် ဝင်ငွေအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးပါသည်။ ထို့အတူ ပိုင်ရှင်ကိုယ်တိုင် ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရန်အတွက် ယာယီလုပ်ငန်းခွင် ခွင့်ပြုမိန့်ရရှိရန် သတ်မှတ်ထားသည့် မှတ်တိုင်များနှင့်အညီ အဆောက်အအုံစီမံကိန်းကို တည်ဆောက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လုံခြုံရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှိ တစ်ဦးအနေဖြင့် သူ/သူမသည် အဆိုပါတာဝန်များနှင့် ပန်းတိုင်များကို အောင်မြင်စွာပြီးမြောက်စေရန် အလားတူစိုးရိမ်မှုများကို ပြတ်ပြတ်သားသားပြသရန် လိုအပ်ပြီး တစ်ခုတည်းသော ခြားနားချက်မှာ အသက်နှင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါများကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန်အတွက် ထပ်လောင်းစိုးရိမ်စရာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်၊ လုံခြုံရေးပညာရှင်မှ ဘေးကင်းရေး ပျက်ယွင်းမှုများကို လျော့ပါးသက်သာစေရန် ကမ်းလှမ်းထားသည့် ထောက်ခံချက်များ သို့မဟုတ် အကြံပြုချက်များသည် လုပ်ဆောင်နေသည့်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ကြန့်ကြာမှုများ သို့မဟုတ် ရပ်တန့်မှုများအဖြစ် အတားအဆီးဖြစ်စေသည့် လိုက်လျောညီထွေမှုမရှိသော အန္တရာယ်ထိန်းချုပ်ရေးများ အဖြစ်မဖြစ်စေသည့် အခြေအနေတစ်ခုတွင်ရှိနေသင့်ပါသည်။

“ထို့ကြောင့်၊ လုံခြုံရေးပညာရှင်မှ ဘေးကင်းရေး ပျက်ယွင်းမှုများကို လျော့ပါးသက်သာစေရန် ကမ်းလှမ်းထားသည့် ထောက်ခံချက်များ သို့မဟုတ် အကြံပြုချက်များသည် လုပ်ဆောင်နေသည့်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ကြန့်ကြာမှုများ သို့မဟုတ် ရပ်တန့်မှုများအဖြစ် အတားအဆီးဖြစ်စေသည့် လိုက်လျောညီထွေမှုမရှိသော အန္တရာယ်ထိန်းချုပ်ရေးများ အဖြစ်မဖြစ်စေသည့် အခြေအနေတစ်ခုတွင်ရှိနေသင့်ပါသည်။”



ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ဆောင်းပါး

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တစ်ယောက်၏ ပြန်လည်သုံးသပ်ဆင်ခြင်ချက်များ

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တစ်ယောက်၏ ပြန်လည်သုံးသပ်ဆင်ခြင်ချက်များ

“FIRST” တွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် နောက်ထပ်အရည်အသွေး စဉ်းဆောင်ရွက်လုပ်ရှားမှု INITIATIVE ကို အကွာရာ ၂ ဖြင့် ရည်ညွှန်းကိုယ်စားပြုသည်။ လုံခြုံရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များသည် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် ကြိုးပမ်းရာတွင် အစပြုဆောင်ရွက်သင့်သည်။ လုံခြုံရေးပညာရှင်သည် နည်းပညာနှင့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းအသိပညာတွင် အခြေခံထားကာ၊ ဆိုင်အဆင့် သို့မဟုတ် ဆိုက်လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် လုပ်ငန်းတာဝန်များနှင့် အကျွမ်းတဝင်ရှိပြီး စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များနှင့် ကောင်းစွာထိတွေ့မှုရှိမှသာ ထိုကဲ့သို့သော လုပ်ဆောင်မှုမျိုး ဖြစ်လာနိုင်သည်။

ထို့အပြင်၊ အန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ရပ်များနှင့် အခြေအနေများကို စောင့်ကြည့်လေ့လာရန်၊ ဘေးအန္တရာယ်များကို အကဲဖြတ်ရန် ဝင်ရောက်ကြားဝင်ဖြေရှင်းပြီး လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော အန္တရာယ်များအတွက် လက်ခံနိုင်သော ထိန်းချုပ်မှုများကို ဖြေရှင်းချက်များအဖြစ် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို စတင်လုပ်ဆောင်ရန် မြေပြင်တွင် သွားလာနေပါသည်။ ပရောဂျက်များတွင် သရုပ်ပြခဲ့သော အစပျိုးမှုများကြောင့် ပရောဂျက်မန်နေဂျာ၏ စိတ်ချ ယုံကြည်မှုကို ရယူနိုင်ခဲ့သည်မှာ အချိန်များစွာရှိခဲ့ပါသည်။ ပရောဂျက်မန်နေဂျာတွေနဲ့ အမေရိကန်၊ ဂျပန်ပုံစံဖြစ် ပြည်တွင်းပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ၎င်းတို့နဲ့တူ ထိုင်တဲ့ အချိန်တိုင်း၊ သူတို့က ကျွန်ုပ် ချပြတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို နားထောင်ဖို့ “သူတို့အချိန်ပေးနားထောင်ဖို့” ဖို့ ဆန္ဒရှိခဲ့ကြပါတယ်။

“လုံခြုံရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များသည် လုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် ကြိုးပမ်းခြင်းဖြင့် အစပြုသင့်သည်။”

“FIRST” ၏ တတိယအကွာရာသည် အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့်ရှိခြင်း REASONABLE ဟူသော အရည်အသွေးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်အတွက်၊ အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့်ဖြစ်မှုသည် ကုန်ကျစရိတ်နှင့် ရရှိလာသော အကျိုးခံစားခွင့်များအကြား ကျွမ်းကျင်စွာ ထိန်းညှိပေးသည့် ကျွမ်းကျင်နည်းပညာအဖြစ် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုလိုပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် လုံခြုံရေးကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များအတွက် ထင်ရှားသော အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

“လုံခြုံရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များသည် လုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် ကြိုးပမ်းခြင်းဖြင့် အစပြုသင့်သည်။”

“ထို့ကြောင့်၊ လုံခြုံရေးပညာရှင်မှ ဘေးကင်းရေး ပျက်ယွင်းမှုများကို လျော့ပါးသက်သာစေရန် ကမ်းလှမ်းထားသည့် ထောက်ခံချက်များ သို့မဟုတ် အကြံပြုချက်များသည် လုပ်ဆောင်နေသည့်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ကြန့်ကြာမှုများ သို့မဟုတ် ရပ်တန့်မှုများအဖြစ် အတားအဆီးဖြစ်စေသည့် လိုက်လျောညီထွေမှုမရှိသော အန္တရာယ်ထိန်းချုပ်ရေးများ အဖြစ်မဖြစ်စေသည့် အခြေအနေတစ်ခုတွင်ရှိနေသင့်ပါသည်။”

“လုံခြုံရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များသည် လုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် ကြိုးပမ်းခြင်းဖြင့် အစပြုသင့်သည်။” ပရောဂျက် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအဖွဲ့ဝင်များနှင့်အတူ လုံခြုံဘေးကင်းမှအဆိုင်ရာ ပြဿနာများအတွက် ဖြေရှင်းချက်များကို တင်ပြသည့်အခါ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ သရုပ်ပြနိုင်ခြင်း မရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ လုံခြုံရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များသည် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များနှင့် ပြစ်ဒဏ်ကျူးလွန်နိုင်မှုဆိုင်ရာ ဘုံမန္တန်ကို မကြာခဏ ရွတ်ဆိုလေ့ရှိကြသည်။ ၎င်းတို့သည် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသည့် ဖြေရှင်းချက်များနှင့် ၎င်းတို့၏တင်ပြချက်များ သို့မဟုတ် အကြံပြုချက်များကို လွယ်ကူချောမွေ့စွာ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းမရှိသော်လည်း ယင်းအကြံပြုချက်များသည် အန္တရာယ်များကို ရှောင်ရှားရန် ကုန်ကျစရိတ်နှင့် ယင်းအန္တရာယ်များကို ရှောင်ရှားခြင်းမှ ရရှိသည့် အကျိုးကျေးဇူးများကြားတွင် အချိုးအစားညီမျှကြောင်း သေချာစေသည်။ စက်ရုံရှိ ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံရေးကို ကြီးကြပ်နေချိန်၌ ကျွန်ုပ်သည် ခက်ခဲသော အခြေအနေတစ်ခုကို ကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးသည်။ ဂိုဒေါင်၏ အစုလိုက် သိုလှောင်မှုအပိုင်းတွင် ဓာတုပစ္စည်းများ သိုလှောင်ရန်အတွက် အရန်ကန်ထရိုက်တာတစ်စီးကို ခေါ်ယူခဲ့သည်။ သူသည် စက်ရုံအတွင်းရှိ လေထုကို ညစ်ညမ်းစေသော အခိုးအငွေ့နှင့် မီးခိုးများကို ထုတ်ပေးသည့် ဖြတ်တောက်ခြင်း နှင့် ဂဟေဆော်ခြင်းကဲ့သို့သော ပူသောအလုပ်များကို ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းတာဝန်များ၏ အချိန်နှင့် ကြာချိန်နှင့် လေထုစမ်းသပ်မှုတွင် ပါဝင်သည့် ကုန်ကျစရိတ်နှင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ လုပ်ငန်းတွင်း အိတ်ဇော လေဝင်လေထွက်ပေါက်များနှင့် အသက်ရှူကိရိယာများ ပံ့ပိုးပေးပြီးနောက်၊ အဆိုပါလုပ်ငန်းတာဝန်အား ထိန်းသိမ်းတပ်ဆင်ရန် တီထွင်ဖန်တီးထားသော အစိတ်အပိုင်းများကို မဆောင်မီ စက်ရုံအပြင်ဘက်တွင် နေရာချကာ ဆောင်ရွက်ရသော ပူပြင်သောအလုပ်တစ်ခုအဖြစ် အစီအစဉ်ချမှတ်ခဲ့သည်။ ၎င်းသည် သက်ဆိုင်သူများအားလုံး၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ကျေနပ်မှုရှိစေခဲ့ပါတယ်။

ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ဆောင်းပါး

"လုံခြုံရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များသည် ပရောဂျက် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအဖွဲ့ဝင်များထံ ပျက်ပြားသွားရသည့် အကြောင်းရင်းတစ်ခုမှာ လုံခြုံရေး ဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းချက်တင်ပြ ရာတွင် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ မပြနိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်"

"FIRST" တွင်ပါဝင်သော နောက်ထပ်စကားလုံး 5 သည် ဘေးကင်းရေး ကျွမ်းကျင်သူများအဖြစ် အခန်းကဏ္ဍတွင် တည်ကြည်ခိုင်မာခြင်း STEADFAST ၏ အရည်အသွေးကို ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်သည်။ Webster အဘိဓာန် တွင် တည်ကြည်မှုအား "ခိုင်မာသောယုံကြည်မှု၊ ဆုံးဖြတ်ချက် နှင့် လိုက်နာမှု" အဖြစ် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုထားသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးသည် ပရောဂျက် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ အောင်မြင်မှု အတွက် အဓိက အရေးကြီးသည်ဟု ယုံကြည်သော လုံခြုံရေးပညာရှင်ကောင်းတစ်ဦးသည် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံး ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ စံနှုန်းများကို သတ်မှတ်ရန် ပြတ်ပြတ်သားသား စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားကာ ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် အလေ့အကျင့်များကို လိုက်နာကျင့်သုံးရန် တွန်းအားပေး ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်သည်။ လုံခြုံရေးပညာရှင်တစ်ဦး၏ ကျွမ်းကျင်မှုသည် သူ သို့မဟုတ် သူမသည် ယိမ်းယိုင်စပြုလာပြီး အသက်နှင့် ခြေလက်အင်္ဂါများ၏ လုံခြုံမှုကို ထိခိုက်စေသည့် အလျှော့အတင်းများ ကို အရှုံးပေးသောအခါဖြစ်သည်။

ပရောဂျက်တစ်ခုတွင် ကျွန်ုပ်၏ မယိမ်းယိုင်သောယုံကြည်ချက်ကို စမ်းသပ်ခဲ့ပါသည်။ လုပ်ငန်းအပ်သူများ၊ ပေးသွင်းသူများနှင့် အာဏာပိုင်များ အပါအဝင် အဖွဲ့အစည်း၏ အဆင့်တိုင်းမှ သက်ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်များကို အသက်ကယ်ကြိုး ဝတ်ဆင်ရမည်ဟူသော လုံခြုံရေးရေးမှဝါဒကို ကျွန်ုပ် ချမှတ်ခဲ့သည်။ အများစုသည် အမြင့်တွင်အလုပ်လုပ်သည့်အခါတွင်သာ အသက်ကယ်ကြိုးကို ဝတ်ဆင်သင့်သည့် အကြောင်းရင်းများကို ကိုးကား ပြီး မှုဝါဒ၏ယုံကြည်စိတ်ချရမှုကို မေးခွန်းထုတ်ကာ ထိုကဲ့သို့သောမှုဝါဒကို အောင်မြင်စွာစတင်နိုင်ခဲ့ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သံသယဖြစ်ခဲ့ကြသည် ။ ကျွန်ုပ်၏ တန်ပြန် ငြင်းခုံချက်မှာ ဆိုက်ပေါ်ရှိ လူအများစု၏ အပြုအမူသည် တစ်စုံတစ်ခုမျှ မထိန်းနိုင်လျှင် အသက်ကယ်ကြိုးမပါဘဲ အမြင့်သို့ တက်နိုင်သော သဘောထား ဖြစ်သည် ။ ထိုသို့သော အခြေအနေမျိုးတွင် အသက်ကယ်ကြိုးကို ဝတ်ဆင်ရန် မိမိတို့ရုံးသို့ ပြန်သွားရမည့် ဒုက္ခကို ယူဆောင်သွားရမည်ကိုပင် တွေးတောနေမိသည်။

အခြားသူများကမူ မှုဝါဒသည် ရယ်စရာကောင်းသည်ဟု လှောင်ပြောင်ကြပြီး မလိုအပ်သည့်အခါတွင် ၎င်းနှင့်အတူ သွားလာရန်နေနေသာသာ ဆိုက်ကပ်ရန် အသက်ကယ်ကြိုးကို ဝတ်ဆင်ခြင်းမှာ ခက်ခဲသည်ဟု ယူဆကြသည်။ ကျွန်ုပ်အနေနဲ့ မှုဝါဒအပေါ် ယုံကြည်ချက် ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်ခဲ့ပြီး ၎င်းကို လိုက်နာရန် တောင်းဆိုခဲ့သည်။ မှုဝါဒကို လူတစ်ဦးချင်းစီတွင် တစ်စတစ်စ စီစဉ်ထားကြောင်း သေချာစေရန်နှင့် လုံခြုံရေး ဦးထုပ်ဆောင်းခြင်းကဲ့သို့ သာမန်အမှုအကျင့် ဖြစ်လာစေရန် ကျွန်ုပ် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါခိုင်မတ်တည်မြဲမှုက အကျိုးဖြစ်ထွန်းလာ ပြီး လုပ်ငန်းခွင်တွင်းသို့မဝင်ခင်၊ အမြင့်မှာအလုပ်လုပ်သည်ဖြစ်စေ မလုပ်မီမှာပင် လုပ်သားထုကြားတွင် ခန္ဓာကိုယ်အသက်ကယ်ကြိုးတန်ဆာ များ ဝတ်ဆင်လာခြင်းကို မြင်ခွင့်ရခဲ့သည်။

"တည်ကြည်ခြင်းဟူသည် ယုံကြည်ခြင်း၊ ခိုင်မာသောသန္နိဋ္ဌာန်နှင့် လိုက်နာခြင်း ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်ပါသည်။"

ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ဆောင်းပါး

နောက်ဆုံးပိတ်အိတ်နဲ့လွယ်မည့် "FIRST" ဟူသော စကားစု၏ နောက်ဆုံးစာလုံးမှာ T ဖြစ်သည်။ ။ ၎င်းသည် အချိန်နှင့် ရင်ဘောင်တန်းနေစေရန် စဉ်ဆက်မပြတ်လေ့ကျင့်ခြင်း TRAINING နှင့် အဆင့်မြှင့်တင်ခြင်းကို ရည်ညွှန်းသည်။ စင်္ကာပူအစိုးရသည် လေ့ကျင့်ရေးနှင့် ပညာရေးအတွက် ခိုင်မာသော ထောက်ခံအားပေးသူဖြစ်ပြီး အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် ၎င်းတို့၏ စွမ်းရည်များ စဉ်ဆက်မပြတ်တိုးတက်စေရန် ဘဝတစ်သက်တာ သင်ယူမှုဆီသို့ ကြိုးမားသော ထောက်ပံ့ငွေများ ပံ့ပိုးပေးနေသည့် စင်္ကာပူအစိုးရသည် ခိုင်မာသောအချက်ဖြစ်နေပြီဖြစ်သည်။ လုံခြုံရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တစ်ယောက်နဲ့လည်း အတူတူပါပဲ။

သက်ဆိုင်ရာသင်တန်းများဖြင့် ၎င်း၏ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အသိပညာကို စဉ်ဆက်မပြတ် အဆင့်မြှင့်တင်ခြင်းသည် လုံခြုံရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တစ်ယောက်အား လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ပရောဂျက် သို့မဟုတ် စက်ရုံမန်နေဂျာထံ အကြံဉာဏ်များ ပေးသည့်အခါ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူအား စိတ်ချယုံကြည်နိုင်စေမည်ဖြစ်သည်။ ပညာပြည့်ဝသော လုံခြုံရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တစ်ဦးသည် လေ့ကျင့်မှုကို ရှောင်ဖယ်မည်မဟုတ်သော်လည်း ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနှင့် လေ့ကျင့်ရေးမှတစ်ဆင့် အရည်အချင်းကို လိုက်စားမည်ဖြစ်သည်။ "တည်ကြည်ခြင်းဟူသည် ယုံကြည်ခြင်း၊ ခိုင်မာသောသန့်ဉာဏ်နှင့် လိုက်နာခြင်း ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်ခြင်း" သင်တန်းများနှင့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများမှတစ်ဆင့် အရည်အချင်းကို လိုက်စားမည်ဖြစ်သည်။

လုံခြုံရေးကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များသည် ၎င်းတို့၏ စည်းကမ်း ကျွမ်းကျင်မှုကို မြှင့်တင်ထားသင့်သော နယ်ပယ်တစ်ခုမှာ ကုန်ကျစရိတ် နှိုင်းယှဉ်မှုနှင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုတွင် ဖြစ်သည်။ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့်မဖြစ်မနေလိုအပ်ချက်များ၏မန္တန်ကို အဆက်မပြတ်ရွတ်ဆိုနေမည့်အစား၊ မတော်တဆမှုတစ်ခုတွင်ဖြစ်ပွားခဲ့သောကုန်ကျစရိတ်များနှင့် ထိုသို့သောမတော်တဆမှုကို ရှောင်ရှားရန် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သောထိန်းချုပ်မှုအတိုင်းအတာတစ်ခုအား အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း၏ကုန်ကျစရိတ်များ ကြားတွင် ကျွမ်းကျင်သောလုံခြုံရေးပညာရှင်တစ်ဦးအား လေ့ကျင့်ပေးသင့်သည်။ ဤပမာဏဆိုင်ရာ စွန့်စားသုံးသပ်မှုအမျိုးအစားသည် ပရောဂျက်/စက်ရုံမန်နေဂျာအား သင့်လျော်သောဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်စေပြီး ကုန်ကျစရိတ်ထိရောက်သော ထိန်းချုပ်မှုအစီအမံများကို အကောင်အထည်ဖော်ရန်အတွက် ပံ့ပိုးကူညီမှုပေးမည်ဖြစ်သည်။ လုံခြုံရေးပညာရှင်အပေါ် ယုံကြည်ကိုးစားမှုသည် ထင်ရှားလာမှာဖြစ်ပါသည်။

“ပညာပြည့်ဝသော လုံခြုံရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တစ်ဦးသည် လေ့ကျင့်မှုကို ရှောင်ဖယ်မည် မဟုတ်သော်လည်း ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနှင့် လေ့ကျင့်ရေးမှတစ်ဆင့် အရည်အချင်းကို လိုက်စားမည်ဖြစ်သည်။”

နိဂုံးချုပ်အနေဖြင့် Safety First တွင် "FIRST" ဟူသော ဆောင်ပုဒ်သည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် နေ့စဉ် နံနက်ခင်း လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် တစ်ခုအဖြစ် ကြွေးကြော်နေရုံမျှမကဘဲ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဘေးကင်းရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်မှ သရုပ်ပြ၍ သူ/သူမ၏... အထက်လူကြီးများနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို အသံကျယ်ကျယ်ပြောနိုင်သော တန်ဖိုးများသည့် လက်တွေ့ကျမှုနှင့် ယုံကြည်ကိုးစားထိုက်သူ ဖြစ်လာစေနိုင်သည့် အရည်အသွေးများ ဖြစ်လာသင့်ပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင်ရှိ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တိုင်းသည် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် ပထမဆုံးဖြစ်ပါစေ။

John Mohan Duraisangam မှ ပံ့ပိုးကူညီခဲ့သည်။



5. စိတ်ဓာတ် မြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာပုံပြင်

တစ်နေ့တွင် အလွန်ချမ်းသာသော မိသားစုတစ်စု၏ ဖခင်သည် သားဖြစ်သူအား ဆင်းရဲသားတို့၏ နေထိုင်ပုံကို ပြသရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ကျေးရွာဘက်သို့ ခရီးထွက်ခဲ့သည်။ သူတို့သည် အလွန်ဆင်းရဲသော မိသားစုဟု ယူဆရမည့် လယ်မြေ တွင် နေ့အတော်ကြာကြာ နေထိုင်ခဲ့သည်။

ခရီးကပြန်လာတော့ အဖေက သားဖြစ်သူကို “ခရီးက ဘယ်လိုလဲ” လို့ မေးမြန်းလိုက်ပါတယ်။

“အဲ့တာကတကယ့်ကို ကောင်းမွန်ပါတယ် အဖေ။”

“ဆင်းရဲတဲ့လူတွေ ဘယ်လိုနေထိုင်လဲ ဆိုတာကို မင်းမြင်ပြီးပြီလား” အဖေက မေးလိုက်ပါတယ်။

“ဟုတ်ကဲ့ပါအဖေ။” လို့ သားဖြစ်သူက ပြန်ဖြေလိုက်ပါတယ်။

“ဒါဆို ခရီးစဉ်ကနေ ဘာသင်ယူခဲ့လဲ ပြောပြပါဦး” လို့အဖေကမေးလိုက်ပါတယ်။

သားဖြစ်သူက “ကျွန်တော်တို့မှာ ခွေးလေးတစ်ကောင်ရှိပြီး သူတို့ဆီမှာ လေးကောင်ရှိတာကို မြင်ခဲ့ရတယ်။ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ ဥယျာဉ်အလယ်မှာ ရေကန်တစ်ခုရှိပြီး သူတို့မှာတော့ အဆုံးမရှိတဲ့ ချောင်းတစ်ခုရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဥယျာဉ် မှာ မီးပုံးများ ချိတ်ထားပြီးထားပြီး သူတို့ဆီမှာတော့ ညအချိန်မှာ ကြယ်တွေရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့၏ ဟင်းလင်းပြင် မြေကွက်က ခြံရှေ့အဝန်းသာရှိပြီး သူတို့ဆီမှာတော့ မိုးကုပ်စက်ဝိုင်းတစ်ခုလုံးရှိပါတယ်။

“ကျွန်တော်တို့မှာ နေထိုင်ဖို့ မြေကွက်ငယ်တစ်ခု ရှိပြီး သူတို့မှာ မျက်စိတစ်ဆုံး ကွင်းပြင်တွေရှိပါတယ်။

“ကျွန်တော်တို့မှာ အစေခံကျွန်တွေရှိပါတယ်။ သူတို့ကတော့ အခြားသူတွေဆီမှာ အစေခံပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က အစားအစာကို ဝယ်ပေးမယ့် သူတို့က ကိုယ်တိုင်စိုက်ပျိုးပါတယ်။

“ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ပိုင်ဆိုင်မှုကို ကာကွယ်ဖို့ တံတိုင်းတွေရှိတယ်။ သူတို့မှာတော့ ကာကွယ်ဖို့ သူငယ်ချင်းရှိပါတယ်။”

ထိုလူငယ်၏ အဖေသည် ပြောစရာစကားမရှိအောင် ဆွံ့အသွားခဲ့ပါတယ်။

ထို့နောက် သားဖြစ်သူက “ကျွန်တော့်ကို သူတို့ ဘယ်လောက်ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ ပြပေးလို့ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် အဖေ ” လို့ပြောလိုက်ပါတယ်။



သင်ခန်းစာ- ကျွန်ုပ်တို့ကို ချမ်းသာစေသည်မှာ ငွေကြေးမဟုတ်ဘူး၊ ရိုးရှင်းမှု၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ခင်မင်မှု၊ တန်ဖိုးထားမှု၊ မိသားစုတို့ကသာ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝကို ချမ်းသာစေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

မူရင်းမှ မှီငြမ်းဖော်ပြထားသည်
G. Rambhu Paul Dhinakaran
(အကြီးတန်းမန်နေဂျာ - လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ဌာန)

၆. ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်တန်းဆရာများ



ကျွန်ုပ်တို့၏ မန်းနေးဂျင်းဒါရိုက်တာ Mr Murugesh သည် မတ်လ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၏ စံပြုသင်တန်းဆရာအတွက် လစဉ်သင်တန်းဆရာ ထူးချွန်မှု လမ်းကြောင်း(TEP) အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ် ကို တင်ပြခဲ့ပါသည်။



Selvaraj Pothiraj



MD Rakibul Islam



Ramzan Hosen Bhuia



Shamim Ahmed



MD Zakir Hossain



Ho Zi Ming



6. ဂုဏ်ပြုထောက်ခံချက်များ (လုပ်ငန်းအပ်သူများ) P. 18

ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်တန်းသားများနှင့် လုပ်ငန်းအပ်သူများ အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကတိကဝတ် အာမခံချက်များပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ငန်းအပ်သူများ ထံမှ တန်ဖိုးရှိသော အကြံပြုထောက်ခံချက်များ

ကုမ္ပဏီနာမည်-ALEXIS CONSTRUCTION PTE. LTD
ကုမ္ပဏီတာဝန်ခံ-Tata Rachman
သင်တန်းတာဝန်ခံ-Ms Riya



Dear Riya,
မင်းရဲ့ အကူအညီအတွက် အလွန်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ မင်းက ငါတို့ကို အရမ်းကောင်းတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုပေးခဲ့ပါတယ်။ ငါတကယ်ကို သဘောကျတယ်။ သာယာသော ရုံပိတ်ရက်ဖြစ်ပါစေ Riya။

ကုမ္ပဏီနာမည်-LKP Engineering Pte Ltd.
ကုမ္ပဏီတာဝန်ခံ-Ms Priya
သင်တန်းတာဝန်ခံ-Ms Nivedha



မင်္ဂလာပါ Nivedha၊ တို့ပြန်ချက်ဖောင်ကိုရေးရတာ ဝမ်းသာပါတယ်။ Academy မှာ မင်းရဲ့အကောင်းဆုံး ဝန်ဆောင်မှုပေးထားပြီး မင်းရဲ့ချက်ချင်းတုံ့ပြန်မှုကို တကယ်ပဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ မင်းရဲ့ ထိရောက်ပြီး၊ ယဉ်ကျေး ပျူငှာသော ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု၊ သင်အကြံမတိုင်း ရှင်းလင်းပြသခဲ့သည့် အသေးစိတ်အချက်အလက်များနှင့် တာဝန်ခံမှုအဆင့်ကို ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ရင်းမှန်ဖြင့် ကျေးဇူးတင်လိုပါတယ်။ အနာဂတ်တွင် သင်နှင့်အတူ လက်တွဲ လုပ်ဆောင်ရန် မျှော်လင့်နေမိပါတယ်။

ကုမ္ပဏီနာမည်- CWMS PTE. LTD.
ကုမ္ပဏီတာဝန်ခံ-Nurin Nisa
သင်တန်းတာဝန်ခံ-Ms Reshma



မင်္ဂလာပါ Reshma၊
အခုချိန်ထိ ဝန်ဆောင်မှုကောင်းတယ်။ သင်တန်းများအတွက် သေချာပေါက် သင့်ကုမ္ပဏီကို ထပ်မံဆက်သွယ်

ကုမ္ပဏီနာမည်-Aflex Ships Equipment Pte Ltd
ကုမ္ပဏီတာဝန်ခံ-Rose Li (Ms.)
သင်တန်းတာဝန်ခံ-Sulphia



လေးစားအပ်ပါသော Sulphia
မင်းရဲ့ ချက်ချင်းတုံ့ပြန်မှုနဲ့ နောက်ဆက်တွဲဖုန်းခေါ်ဆိုမှုအတွက် အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။ သင်နှင့်အတူ အလုပ်လုပ်ရတာ တကယ့်ကို ကောင်းမွန်တဲ့သောအတွေ့အကြုံတစ်ခုပါပဲ။
မင်းက အမြဲတမ်း လျင်လျင်မြန်မြန်နဲ့ ယဉ်ကျေးစွာ စာပြန်လေ့ရှိပါတယ်။ မင်းရဲ့ဝန်ဆောင်မှုကောင်းတာကို ငါတို့ တကယ့်ကို လေးစားမိပါတယ်။
နောက်တစ်ကြိမ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ဖို့ အခွင့်အရေးရလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ဂရုစိုက်ပြီး အကောင်းဆုံးပါ။

7. ၇။ ဂုဏ်ပြုထောက်ခံချက်များ (ကျောင်းသားများ)

ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်တန်းသားများနှင့် လုပ်ငန်းအပ်သူများ အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကတိကဝတ် အာမခံချက်များပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်တန်းသားများ ထံမှ တန်ဖိုးရှိသော အကြံပြုထောက်ခံချက်များ

ကျောင်းသားအမည်-TANG YIAW SING
သင်တန်းအမည်-DQS
သင်တန်းတာဝန်ခံ-Ms Rohini



လေးစားအပ်ပါသော Eversafe!

Eversafe Academy သည် ကျွန်ုပ်အတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော အရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ သင်တန်းများသည် ကောင်းစွာဖွဲ့စည်းပုံရှိပြီး သတင်းအချက်အလက်များ ပေးဆောင်သည့်အပြင် သင်တန်းဆရာများ ကလည်း အတွေ့အကြုံရှိပြီး ဗဟုသုတများပါတယ်။ Eversafe Academy မှ အများကြီး သင်ယူခဲ့ပြီး အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းကို မြှင့်တင်လိုသူတိုင်းကို တက်ရောက်ဖို့ အကြံပြုလိုပါတယ်။

ကျောင်းသားအမည်-Hasan Mehdi
သင်တန်းအမည်-Level b
သင်တန်းတာဝန်ခံအမည်-Ms Kaushalya



ဤဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုအရာရှိထံမှ ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုသည် အလွန်ကောင်းမွန်ကြောင်း ကြေငြာလိုပါတယ်။ ချက်ခြင်းတုံ့ပြန်မှုနှင့် သင်တန်းစီစဉ်ပေးမှုက တကယ့်ကို ကောင်းမွန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မင်းရဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို ကျေနပ်ပါတယ် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ကျောင်းသားအမည်-Dennis Chiun
သင်တန်းအမည်-AWSHGT
သင်တန်းတာဝန်ခံ-Ms PRIYANKA



မင်္ဂလာပါ Priyanka!

မင်းရဲ့ လျင်မြန်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုအတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ထပ်လောင်း ပြောကြားလိုပါတယ်။ မင်းရဲ့ စာရင်းသွင်းပေးမှုအတွက် အလွန်ကျေးဇူးတင်ပြီး အလွန်တန်ဖိုးထားအပ်ပါတယ်။ မင်းရဲ့ အကူအညီအတွက် တစ်ဖန် ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။

ကျောင်းသားအမည်-
သင်တန်းအမည်-Level b
သင်တန်းတာဝန်ခံ-Ms kaushalya



KAUSHALYA က အလုပ်လုပ်ရာမှာ တကယ့်ကိုတော်ပါပေတယ်။ သူမက တတ်နိုင်သလောက် ကျွန်ုပ်တို့ကို ကူညီဖို့ ကြိုးစားပါတယ်။ သူမသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မက်ဆေ့ချ်များကို တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး စာပြန်ပေးပါတယ်။ တကယ်ကို လေးစားစရာကောင်းပါတယ်။



EVERSAFE ACADEMY ကျန်းမာရေးပြိုင်ပွဲ ရလဒ်များ

မတ်လ ၂၀၂၄ ခုနှစ်



၂၀၂၄ ခုနှစ် မတ်လအတွက်
EVERSAFE ACADEMY

ကျန်းမာရေး စိန်ခေါ်မှုပြိုင်ပွဲ၏
ထူးချွန်အောင်မြင်သူများကို ကျွန်ုပ်တို့
ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစွာဖြင့် ထုတ်ဖော်ပြလိုပါတယ်



၁။ DURAI T P .ES - ခြေလှမ်းပေါင်း ၄၃၄,၇၈၁ လှမ်းလျှောက်လှမ်းခြင်းဖြင့် အလုပ်သမားထုတွင် ဦးဆောင်နေသည့် Durai T P .ES သည် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအတွက် လှုံ့ဆော်မှုတစ်ခုအဖြစ် ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာချမ်းသာမှုအတွက် မယိမ်းယိုင်သောကတိကဝတ်ကို တစ်ဖန်ပြသခဲ့ပါတယ်။



၂။ APARNA - ကျန်းမာသောဘဝနေထိုင်မှုပုံစံအတွက် သူမ၏ တသမတ်တည်းသော ဆက်ကပ်အပ်နှံမှုကို ပြသ၍ခြေလှမ်းပေါင်း ၄၂၄,၈၈၆ လှမ်းလျှောက်လှမ်းခြင်းဖြင့် ထူးထူးခြားခြား အောင်မြင်မှုအတွက် Aparna အား အသိအမှတ်ပြုပေးပါသည်။ Aparna ၏ နှစ်လလှည့် ကျွန်ုပ်တို့၏စာတမ်းကျန်းမာမှုကို လိုက်စားရန် များစွာအထောက်အကူပြုပေးပါတယ်။



၃။ ANITHA - ခြေလှမ်းပေါင်း ၃၉၆,၁၈၄ လှမ်းလျှောက်လှမ်းခြင်းဖြင့် သိသာထင်ရှားသော အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် Anitha သည် မတ်လစိန်ခေါ်မှုကာလအတွင်း သူမ၏ကျန်းမာရေးအတွက် အပ်နှံမှုအတွက် အသိအမှတ်ပြုခံရထိုက်ပါသည်။ သူမ၏ပါဝင်မှုသည် Eversafe Academy တွင် အပြုသဘောဆောင်သော ကျန်းမာရေးယဉ်ကျေးမှုကို မြှင့်တင်ပေးပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ကြံ့ခိုင်မှုဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုကို မြှင့်တင်ပေးသည့် မတ်လ ကျန်းမာရေး စိန်ခေါ်မှုတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြသော ပါဝင်သူများအားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့၏ နှလုံးသားထဲမှ ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ပြောကြားလိုပါသည်။ ကျန်းမာရေးကို ဦးစားပေးပြီး အချင်းချင်း အားပေးကူညီကြပါစို့။ လာမည့်လများအတွင်း နောက်ထပ် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာ အစီအစဉ်များနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် စောင့်မျှော်ကြည့်ရှုပါ။ ခြေလှမ်းတိုင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ပိုမိုကျန်းမာပြီး ပိုမိုအကျိုးရှိသော လူနေမှုပုံစံသို့ ချဉ်းကပ်စေသည်ကို သတိရပါ။

တစ်နေ့ ပန်းသီးတစ်လုံး စားခြင်းက ဆရာဝန်ကို ဝေးဝေးမှာ ထားပေးပါတယ်။

- ▶ အူမကြီး၊ အရေပြားနဲ့ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေကို လျော့ချရာမှာ များစွာအကျိုးသက်ရောက် မှုရှိနိုင်တယ်။
- ▶ နှလုံးရောဂါကာကွယ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ▶ ဝမ်းချုပ်ခြင်းအတွက် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- ▶ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို လျော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။
- ▶ မှတ်ဉာဏ်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ▶ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ စတင်ဖြစ်ပွားခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။



ငရုတ်ကောင်း သည် သာမန်အအေးမိခြင်းကအစ ကင်ဆာအထိ ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ ရောဂါပိုးမွှားတွေကို ဆန့်ကျင်တဲ့ ဂုဏ်သတ္တိတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ သံဓာတ်နှင့် ဗီတာမင် K တွေပါဝင်တဲ့ အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ အရင်းအမြစ်တစ်ခုလည်းဖြစ်ပါတယ်။



10. ပဟေဠိများနှင့် ဂိမ်းများဖြင့် ပျော်စရာများ

လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဦးနှောက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း

ဆုဒိုခုကစားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

ဆုဒိုခုသည် ပဟေဠိတစ်ခုစီတွင် အကြိမ် ၅၀ ခန့် တူညီသောပစ္စည်းဖြေရှင်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်များ လိုအပ်ခြင်းဖြင့် အရည်ကဲ့သို့ အသိဉာဏ်ကို သင်ကြားပေးပါသည်။ ဆုဒိုခု ပဟေဠိများကိုဖြေရှင်းရန်၊ သက်ဆိုင်ရာအချက်အလက်များကို ဦးစွာသိရှိနားလည်ရပါမည်။ ဆုဒိုခု သည် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော တွေးခေါ်မှုနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ လိုအပ်သည်။ ၎င်းသည် ထိုသို့မြင်နိုင်စွမ်းကို ဆွဲဆောင်နိုင်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များစွာထံမှ တစ်ခုသာဖြစ်သည်။

ဆုဒိုခုကို ဘယ်လိုကစားမလဲ။

အတန်း၊ အတိုင်နှင့် စတုရန်းတစ်ခုစီ (တစ်ခုစီတွင် နေရာလွတ် ၉ ခုစီ) ကို နံပါတ် ၁ မှ ၉ အထိ နှင့် အတန်း၊ အတိုင် သို့မဟုတ် စတုရန်း အတွင်း မည်သည့်နံပါတ်များကိုမျှ ထပ်နေခြင်း မရှိဘဲ ဖြည့်သွင်းရန် လိုအပ်သည်။

7			6		3			2
	1	2	5				7	6
6		8		2	7	4	5	
2	4	3		5				8
		7		3		2		1
			2	8			3	7
					9	8		
4					5	6	1	
3		5			2	7		



သင်၏ ပြီးပြည့်စုံသော ကိုက်ညီသော ဆုဒိုခု အဖြေကို ပေးပို့ရန် QR ကုဒ်ကို စကင်န်ဖတ်ပါ

ကျေးဇူးပြု၍ ဆုဒိုခု ပဟေဠိကိုဖြည့်သွင်းပြီး ၂၀၂၄ ခုနှစ် မေလ ၁ ရက်နေ့ မတိုင်မီ ဆုများ ရယူနိုင်မည့်အခွင့်အရေးအတွက် သင်၏အသေးစိတ်အချက်အလက်များနှင့်အတူ ကျွန်ုပ်တို့၏ QR ကုဒ်မှတစ်ဆင့် အပ်လုဒ်လုပ်ရန် ဓာတ်ပုံကို ရိုက်ယူပါ။

ဆုများ	1ST \$50	2ND \$40	3RD \$30
--------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

ပြီးခဲ့တဲ့လက အနိုင်ရရှိသူများ



1. SOHEL **2. RAVICHANDRAN DHARMASEELAN** **3. ROSAL MA WIRLYN**

Last Month Answer

Q	L	M	R	S	M	E	R	M	Q	O
W	C	A	L	M	N	E	S	S	W	I
E	E	P	K	D	Q	W	A	B	Y	U
S	X	P	L	F	W	Q	N	T	R	Y
A	C	R	P	A	E	M	E	C	O	T
T	V	E	P	L	R	I	P	X	T	R
I	B	C	Q	L	X	R	A	Z	R	E
S	N	I	W	S	A	V	T	L	U	W
F	M	A	I	H	D	C	Y	U	D	T
A	Q	T	S	K	M	O	A	A	S	M
C	A	I	R	R	I	L	U	E	N	M
T	L	O	P	L	R	L	R	G	G	N
I	Z	N	Y	W	A	E	O	E	A	B
O	I	D	R	U	T	T	G	R	S	V
N	S	P	I	N	I	S	E	E	D	C
G	P	F	I	C	O	M	A	F	F	X
A	E	U	O	V	N	J	P	D	G	Z
J	D	R	P	H	D	H	E	S	H	L
K	D	C	S	N	F	G	P	A	J	K

ရေးသားပြုစုသူ- Richard Sim
 ပညာရေးမန်နေဂျာ
 Eversafe Academy Pte Ltd
 အရင်းအမြစ်: <https://www.nytimes.com/puzzles/sudoku/easy>

Eversafe Academy - ၂၀၂၄ ခုနှစ် မတ်လအတွက် Reach နှင့် Impressions များ



လူမှုကွန်ယက်ကြည့်ရှုမှုများ

#801

မိုတိုင်း

အက်ပ်ကြည့်ရှုမှုများ

#31,587



Eversafe Academy လူမှုကွန်ယက်မှတစ်ဆင့် သိရှိနိုင်မှုကို ဖန်တီးခြင်းသည် အများပြည်သူ နှင့် သင်ယူခြင်းအသိုင်းအဝိုင်းများအပေါ် ကြီးမားသောအကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်စေမည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ Eversafe Academy သည် "Eversafe Academy" ဟုခေါ်သော YouTube Channel တွင် အသုံးဝင်သော ပညာပေး ဗီဒီယိုများကို ထုတ်လုပ်လျက်ရှိပါသည်။
လက်တလောကျွန်ုပ်တို့ ချန်နယ်မှာတင်ထားသော ဗီဒီယိုအချို့မှာ



၁။ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး သင်တန်းများ - ကျောင်းသား ဂုဏ်ပြုထောက်ခံချက် ဗီဒီယိုများ
 သင့်လျော်သောသဘောတူညီချက်ကို ရယူပြီး ဂုဏ်ပြုထောက်ခံချက် ဗီဒီယိုများ ပို့စ်တင်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများထံမှ ကျောင်းသား များထံမှ အပြုသဘောဆောင်သော အတွေ့အကြုံများနှင့် အကြံပြုချက်များကို ပြသရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။



၂။ ဒီပလိုမာ သင်တန်း - ကျောင်းသား ဂုဏ်ပြုထောက်ခံချက် ဗီဒီယိုများ
 ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ "ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းမှ မြို့ပြအင်ဂျင်နီယာဒီပလိုမာသင်တန်း" အတွက် ကျောင်းသားဂုဏ်ပြုထောက်ခံချက်ဆိုင်ရာ ဗီဒီယိုများစုစည်းမှုကို ဂုဏ်ယူစွာဖြင့် တင်ဆက်ပြသခဲ့ပါသည်။ ဤဗီဒီယိုများသည် ကျွန်ုပ် တို့၏ ပရိုဂရမ်၏ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လက်လှမ်းမီမှုနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို မီးမောင်းထိုးပြထားပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ မတူကွဲပြား သော ကျောင်းသားအုပ်စုမှ မျှဝေထားသော ကိုယ်တွေ့ထိုးထွင်းသိမြင်မှုနှင့် အတွေ့အကြုံများကို ပေးဆောင်ထားပါသည်။



၃။ သင်တန်းဆိုင်ရာ ပညာပေး ဗီဒီယိုများ-
 လုံခြုံရေးကိုးကားချက်များနှင့်သိကောင်းစရာများပါဝင်သည့် ဗီဒီယိုများသည် အပြုသဘောဆောင်သော မက်ဆေ့ချ်များ ဖော်ပြနိုင်ပြီး အလုပ်ခွင်၌သာမက နေ့စဉ်ဘဝတွင်လည်း အသိပေးရန် အလားအလာပါရှိပါသည်။



12. အသင်းအဖွဲ့ အလိုက်လူမှုရေးတာဝန်ယူမှု (CSR အစီအစဉ်များ)

ကျွန်ုပ်တို့သည် ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားများ အတွက် အခမဲ့ ယောဂသင်တန်းများ နောက်အသုတ် စတင်ဖွင့်လှစ်ပေးရန် စီစဉ်ထားပြီး Eversafe Academy မှ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသင်းအဖွဲ့အလိုက်လူမှုရေး တာဝန်ယူမှု (CSR) ဝန်ဆောင်မှု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သော ဤအခမဲ့ အတန်းအမျိုးအစားများအတွက် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအသိုင်းအဝိုင်းတွင် တက်ရောက်လိုသောသူများ များပြားနေကြောင်း ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်စွာဖြင့် မျှဝေလိုပါသည်။



BOOK NOW

UPCOMING CLASSES

April 2024				May 2024			
7 th	14 th	21 st	28 th	5 th	12 th	19 th	26 th

သင်တန်းချိန်: ညနေ ၆ နာရီမှ ည ၉:၄၅ ထိ **တည်နေရာ:** Little India branch, 2 Kampong Kapor Rd, Singapore 208674

၂။ EA သည် အောက်ဖော်ပြပါရက်စွဲများတွင် အခမဲ့အင်္ဂလိပ်စကားပြော သင်တန်းများ ကို ဖွင့်လှစ်ပို့ချပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

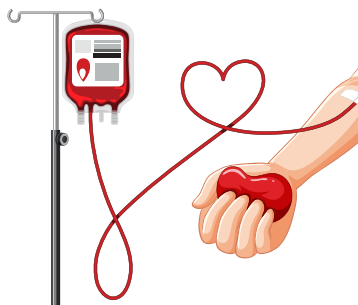
UPCOMING CLASSES

- _ဧပြီလ ၁၄ ရက်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်
- _ဧပြီလ ၂၁ ရက်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်
- _ဧပြီလ ၂၈ ရက်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်
- _မေလ ၁ ရက်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်
- _မေလ ၅ ရက်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်

BOOK NOW



၃။ EA သည် ၂၀၂၄ ခုနှစ် မတ်လ ၃၀ ရက်နေ့တွင် ကျန်းမာရေးသိပ္ပံအာဏာပိုင်အဖွဲ့၊ 11 Outram Road၊ စက်ဘူ 169078 တွင် သွေးလှူဒါန်းရေးစခန်းကို စီစဉ်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါသည်။



13. နောက်ဆုံးပေါ် EA သင်တန်းများ နှင့် လာမည့် အစီအစဉ်များ

Eversafe Academy သည် မကြာမီတွင် အောက်ပါစာရင်းရှိ သင်တန်းအသစ်များ (တည်ဆောက်နေဆဲသင်တန်းများ) ကိုဖွင့်လှစ်ပို့ချပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ကြီးကြပ်ရေးမှူးများအတွက် MEWP ဘေးကင်းရေး အသိပညာပေးသင်တန်း (MSAS)

၂။ MEWP လုပ်ဆောင်လည်ပတ်မှုများ လုံခြုံစေရန်အတွက် သင်တန်းဆရာအတတ်သင် သင်တန်း (T3SMO)

Upcoming Events

- 1.** Eversafe Academy သည် ဧပြီလတွင် Sun Love ရိပ်သာသို့ သွားရောက် လည်ပတ်ရန် စီစဉ်ထားသည်။
- 2.** EA သည် လာမည့် ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဧပြီလ ၂၂ ရက်နေ့တွင် Wan Lee တည်နေရာတွင် လာမည့် ဘေးကင်းရေး ကော်မတီ အစည်းအဝေးကို ပြုလုပ်မည်ဖြစ်သည်။
- 3.** ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ မှ ၂၀၂၄ ခုနှစ် မတ်လအထိ တက်ရောက်ခဲ့သော နိုင်ငံတကာ ဒီပလိုမာကျောင်းသားများအတွက် ကျောင်းသားသစ်များနေ့ တွေ့ဆုံပွဲကို ဧပြီလ ၅ ရက်နေ့တွင် ကျင်းပရန် စီစဉ်ထားပါသည်။
- 4.** ဘွဲ့နှင်းသဘင်အခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဧပြီလ ၁၂ ရက်နေ့တွင် ကျင်းပ ရန်စီစဉ်ထားသည်။
- 5.** သင်တန်းဆရာများတွေ့ဆုံပွဲကို ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဧပြီလ ၁၅ ရက်နေ့တွင် ကျင်းပ ရန်စီစဉ်ထားပါသည်။

**EVERSAFE ACADEMY
SKY MEDITATION CENTRE**

WCSC APPROVAL NO: WCSC/APP/SGP/054

**SCIENCE OF
UNIFIED LIVING**

A revolutionary insight blending Ancient Indian Wisdom
and Contemporary Science

Join Now

ကျွန်ုပ်တို့၏ အထူးစီစဉ်ထားသော သင်တန်းများ -

၁။ ကျန်းမာသော လူနထိုင်မှုဘဝအတွက် ယောဂ - အခြေခံသင်တန်း၊

၂။ KAYAKALPA ယောဂသင်တန်း၊

၃။ ပဋိလည်ဆန်းသစ်သည့် သင်တန်း၊ (I။ II နှင့် III)

၄။ ကလေးယောဂ သင်တန်း၊

၅။ ကျန်းမာသော လူနထိုင်မှုဘဝအတွက် ယောဂ အသိအမှတ်ပြုလတ်မှတ်ပေးသင်တန်း (CYHE)

၆။ ကျန်းမာသော လူနထိုင်မှုဘဝအတွက် ယောဂ ဒီပလိုမာပေးသင်တန်း (DYHE)

JOIN OUR YOGA WELNESS COURSES NOW

ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်တန်းများကို အသေးစိတ်ကြည့်ရှုရန် QR ကုဒ်ကိုစကင်နံဖတ်ပါ။

ပို့ မို့ သို ရှိ လို့ ပါ က

ဖုန်းခေါ်ဆိုရန်: +65 6297-8417 | WhatsApp: +65 9381 3608

www.eversafe.edu.sg | training@eversafe.com.sg



**WE ARE
HIRING...**

JOIN OUR TEAM

OPEN POSITIONS

- » ၁။ WSH သင်တန်းဆရာ
- » ၂။ ဒီပလိုမာ သင်တန်းဆရာများ
- » ၃။ HR မန်နေဂျာ
- » ၄။ ဒီပလိုမာသင်တန်းဆရာများ

**APPLY
NOW**

 သင်၏ကိုယ်ရေးအကျဉ်းကို ပေးပို့ရန်အီးမေးလ်မှာ
hr1@eversafe.com.sg

ဖုန်းခေါ်ဆိုရန် - (+65) 9059 6339 | www.eversafe.edu.sg



EVERSAFE ACADEMY သည် စင်္ကာပူနှင့် ဒေသတွင်းရှိ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် PMETs များ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် ဆန်းသစ်သော လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းကို ပံ့ပိုးပေးသည့် ကောင်းမွန်စွာတည်ထောင်ထားသော သင်တန်းကျောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းရေး၊ ကော်ပိုရိတ်ဆုံးရှုံးမှုထိန်းချုပ်ရန် နှင့် စည်းကမ်းလိုက်နာမှုတို့ကို အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသည့် အတွေ့အကြုံရင့်ပြီး သီးသန့်လုံခြုံရေးကျွမ်းကျင်သူများအဖွဲ့ဖြင့် WSH ကဏ္ဍတွင် လူသိများသောအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် အမျိုးမျိုးသော စီမံခန့်ခွဲမှုစနစ်များကို အကောင်အထည်ဖော်ရန်နှင့် တည်ထောင်ရာတွင် ကူညီပေးနိုင်သည့် အတွေ့အကြုံရှိသော အင်ဂျင်နီယာများအဖွဲ့ရှိပါသည်။

လုပ်ငန်းများကို ဘေးကင်းစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လုံလောက်သော အသိပညာရှိစေရန် အလုပ်သမားများ၊ ကြီးကြပ်ရေးမှူးများနှင့် မန်နေဂျာများ၏ ဘေးကင်းရေး ကျွမ်းကျင်မှုအခင်းအကျင်းများကို ကျွန်ုပ်တို့ ပံ့ပိုးတည်ထောင်ထားပါသည်။ ကော်ပိုရိတ် ကုမ္ပဏီများအတွက်လည်း သင်တန်းများ စီစဉ်ပေးထားပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် နည်းလမ်းထုတ်ပြန်ချက်များ၊ ဘေးအန္တရာယ်အကဲဖြတ်မှု၊ ဘေးကင်းသောအလုပ်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် အခြားမရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ပရော်ဖက်ရှင်နယ်အတိုင်ပင်ခံဝန်ဆောင်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် သင့်အတွက် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်အကြံဉာဏ်များ ပေးဆောင်ပြီး လုံခြုံသောလုပ်ငန်းခွင်ကို ကျွန်ုပ်တို့မှ စီမံခန့်ခွဲပေးနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စာရင်းသွင်းထားတဲ့ပုဂ္ဂလိကပညာရေးသင်တန်းကျောင်းတစ်ခုအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ထူးချွန်သော သင်ကြားမှုနှင့် ကျောင်းသားအတွေ့အကြုံများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ၄ နှစ် EduTrust အသိအမှတ်ပြု အရည်အသွေးစံအမှတ်အသားဖြင့်လည်း အသိအမှတ်ပြုခံထားရပါသည်။

ဖုန်းခေါ်ဆိုရန် - +65 6297-8417 | WhatsApp: +65 9381 3608
www.eversafe.edu.sg | training@eversafe.com.sg




- ၂၀၀၈ ခုနှစ်**
စတင်တည်ထောင်သည့်နှစ်
- ၁၃၀ ကျော်**
သင်တန်းများ
- ၂၀၀ ကျော်**
အစဉ်အမြဲတည်ရှိနေသော
ဝန်ထမ်းများ
- ၁၂၀၀ ကျော်**
ပေါင်းစည်းလုပ်ကိုင်နေသော
လုပ်ငန်းရှင်များ

► ကျွန်ုပ်တို့၏ EA ဂျာနယ်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ပါဝင်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ဤခရီးကို ကျွန်ုပ်တို့အတူတူစတင်ခဲ့တာ တစ်နှစ်ကျော်ကြာခဲ့ပြီဆိုတာ မယုံနိုင်ဖွယ်ပါပဲ။ ပြီးခဲ့သော ၁၂ လအတွင်း EA ဂျာနယ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏စာဖတ်သူများအတွက် လှုံ့ဆော်မှု၊ အသိပညာနှင့် တိုးတက်မှုများ အတွက် အရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပထမနှစ်တစ်လျှောက်တွင် သင်၏ မယိမ်းယိုင်သော အားပေးမှုအတွက် ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖော်ပြလိုပါသည်။

► ကျွန်ုပ်တို့၏ခရီးစဉ်တစ်လျှောက် ပြန်လည်ကြည့်ရှုခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့၏ စတင်ဖွင့်လှစ်သည့်နှစ်တွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများစွာကို ရှာဖွေခဲ့ပြီး၊ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်သူများထံမှ ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများကို မျှဝေခဲ့ပြီး လုံခြုံရေးခေတ်၏ နောက်ဆုံးပေါ်ခေတ်ရေစီးကြောင်းများနှင့် အကောင်းဆုံးအလေ့အကျင့်များကို သင့်ထံ ယူဆောင်လာခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေးမှုအတွက် သင့်ယုံကြည် စိတ်ချရသော အရင်းအမြစ်ဖြစ်လာရန် ကြိုးပမ်းခဲ့ပြီး EA ဂျာနယ်အသိုင်းအဝိုင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ကြီးထွားလာ ခဲ့သည့်အတွက် ဂုဏ်ယူမိပါသည်။

► နောက်ထပ် ခရီးဘယ်လိုဆက်ကြမလဲ

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဒုတိယနှစ်တစ်လျှောက် ဆက်လက်သွားနေသနေနှင့်အမျှ၊ အမျိုးမျိုးသောစက်မှု လုပ်ငန်းနှင့်ကဏ္ဍများတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးစံနှုန်းများကိုမြှင့်တင်ရန်ကျွန်ုပ်တို့၏တာဝန်ကိုဆက်လက် လုပ်ဆောင်ရန်ကျွန်ုပ်တို့သန္နိဋ္ဌာန်ချထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်အား ပိုမိုတန်ဖိုးရှိသော အကြောင်းအရာများ၊ ကျွမ်းကျင်ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများနှင့် ကွန်ရက်ချိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် တိုးတက်မှုအတွက် အခွင့်အလမ်းများကို ထပ်မံ၍ယူဆောင်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။

► ယနေ့ပဲ Subscribe လုပ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့နဲ့ အမြဲချိတ်ဆက်နေလိုက်ပါ

ကျွန်ုပ်တို့၏ဝတ်ဆိုင်၊ အန်လိုင်းဆွေးနွေးပွဲများ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများနှင့် ပွဲစဉ်အခမ်းအနားများမှ တစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အမြဲချိတ်ဆက်နေရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။ ကမ္ဘာကြီးကို ပိုမိုလုံခြုံသောနေရာ တစ်ခုဖြစ်အောင် အတူတကွလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် တုံ့ပြန်ချက်ပေးမှုများနှင့် ထိတွေ့ ဆက်ဆံမှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက်တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ပါဘူး။ သင်မလုပ်ဆောင်ရသေးပါက၊ ယခုအချိန်သည် EA ဂျာနယ်ကို subscribe လုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ပဲဖြစ် ပါတယ်။ သင့်အား စောင့်မျှော်နေသော အဖိုးတန်အကြောင်းအရာများနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုကို သင့်အနေ နဲ့ လက်လွတ်မခံသင့်ပါဘူး။

သင်၏ပံ့ပိုးမှုနှင့် Eversafe Academy မိသားစု၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ပါဝင်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ သင်ယူမှုနှင့် တိုးတက်ကြီးထွားမှုတို့နှင့်အတူ ကျွန်ုပ်တို့သည် နောက်ထပ်နှစ်တစ်နှစ်ကို စောင့်မျှော်နေပါသည်။

နွေးထွေးလေးစားစွာဖြင့်၊
EA ဂျာနယ်အဖွဲ့

SUBSCRIBE

JOIN OUR
EA JOURNAL
COMMUNITY



SCAN HERE



EVERSAFE ACADEMY®
Steps To Success

ကျွန်ုပ်တို့ EA ဂျာနယ်၏

၁၉ ကြိမ်မြောက် စာစောင်ကို သင်နှစ်သက်မည်ဟု မျှော်လင့်မိပါသည်။

နောက်ဆုံးပေါ် အချက်အလက်များနှင့် အသိပညာများဖြင့် သင့်အား

ကျွန်ုပ်တို့ အစဉ်အမြဲအသိပေးသွားပါမည်။

ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့အား ဆက်လက်ပံ့ပိုးထောက်ခံပေးပါ။



ပို့ မို့ သိ ရို လို့ ပါ က
ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန် - www.eversafe.edu.sg

ကျွန်ုပ်တို့၏

ဂျာနယ်စာစောင်များကိုဖတ်ရန်

QR ကုဒ် ကိုစကင်နံဖတ်ပါ။





Island wide 4 Locations

LITTLE INDIA



No. 2, Kampong Kapur Rd,
Singapore 208674

JOO KOON



No. 2, Joo Koon Road,
Singapore 628966

PIONEER JUNCTION



No.3, Soon Lee Street, #04-14,
16,17, Pioneer Junction,
Singapore 627606

WAN LEE



No. 2, Wan Lee Road,
Singapore 627934

WE ARE
ALWAYS WITH YOU
FOR YOUR
TRAINING NEEDS

+65 6297 8417

+65 9381 3608

www.eversafe.edu.sg

training@eversafe.com.sg



TALK TO _____
OUR EXPERT!

Scan to Visit
Our Website

