



EVERSAFE ACADEMY®
Steps To Success

BURMESE

EA JOURNAL

FEBRUARY 2026 | 41ST ISSUE



www.eversafe.edu.sg



SCAN THE QR CODE
TO READ OUR ALL
PREVIOUS JOURNALS

EA Journal #26

FEBRUARY 2026





- မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာ၏ အမှာစကား
- ကျွန်ုပ်တို့၏ အောင်မြင်မှုများ
- အလေးပေးဖော်ပြချက်များနှင့် ကောက်နုတ်ချက်များ
- စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ သတင်းများနှင့် ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ
- နည်းပညာဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ
- စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာပုံပြင်
- ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်တန်းဆရာများ
- ဂုဏ်ပြုထောက်ခံချက်များ
- ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု အစီအစဉ်များ
- ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များနှင့် နည်းဗျူဟာများ
- ပဟေဠိများနှင့်ဂိမ်းများဖြင့် ပျော်စရာများ
- လူမှုကွန်ယက်တည်ရှိမှု
- အသင်းအဖွဲ့အလိုက် လူမှုရေးတာဝန်ယူမှု - CSR အစီအစဉ်များ
- EA စိမ်းလန်းစိုပြည်ရေး စီမံကိန်း
- EA၏ နောက်ဆုံးပေါ်သင်တန်းများနှင့် မကြာမီပြုလုပ်မည့် အစီအစဉ်များ
- Eversafe Academy အကြောင်း
- EA ကောင်းကင်ယောဂ
- ကျွန်ုပ်တို့နဲ့အတူ ပါဝင်ဆင်နွှဲပါ

၁။ မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာ၏ အမှာစကား

လေးစားအပ်ပါသော စာရှုသူများခင်ဗျာ၊

Eversafe Academyကနေ ကြိုဆိုလိုက်ပါတယ်။

၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလအတွက် EAဂျာနယ်၏ ၄၁ ကြိမ်မြောက်ထုတ်ဝေမှုကို တင်ဆက်လိုက်သည်နှင့်အမျှ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပျော်ရွှင်စရာ အထိမ်းအမှတ်ပွဲများ၊ သင်ယူလေ့လာမှုများနှင့် လူမှုအသိုက်အဝန်းအတွင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများဖြင့် ပြည့်နှက်နေသည့် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ကာလတစ်ခုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်မိပါသည်။

လွန်ခဲ့သည့် လများအတွင်း Eversafe Academy သည် အားလုံးပါဝင်နိုင်မှု၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ တန်ဖိုးထားမှုနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ တာဝန်ယူမှုတို့ကို မြှင့်တင်ပေးရင်း၊ ပညာရေးမှတစ်ဆင့် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကတိကဝတ်ကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုအသိုက်အဝန်းအတွင်းရှိ အမျိုးသမီးများ၏ ပါဝင်ကူညီမှုများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းမှသည် ပျော်ရွှင်စရာ သင်ယူမှုအခွင့်အလမ်းများနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော CSR အစီအစဉ်များအထိ၊ ကြိုးပမ်းမှုတစ်ခုချင်းစီသည် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်ကို ထင်ဟပ်စေပါသည်။

၁။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ အထိမ်းအမှတ်အမှာစကား

၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၈ ရက်နေ့တွင် ကျရောက်သော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့၏ အဖွဲ့အစည်းနှင့် လူမှုအသိုက်အဝန်းအတွင်းရှိ အမျိုးသမီးများ၏ တန်ဖိုးဖြတ်မရနိုင်သော ပါဝင်ကူညီမှုများကို အသိအမှတ်ပြု ဂုဏ်ပြုခဲ့ကြပါသည်။

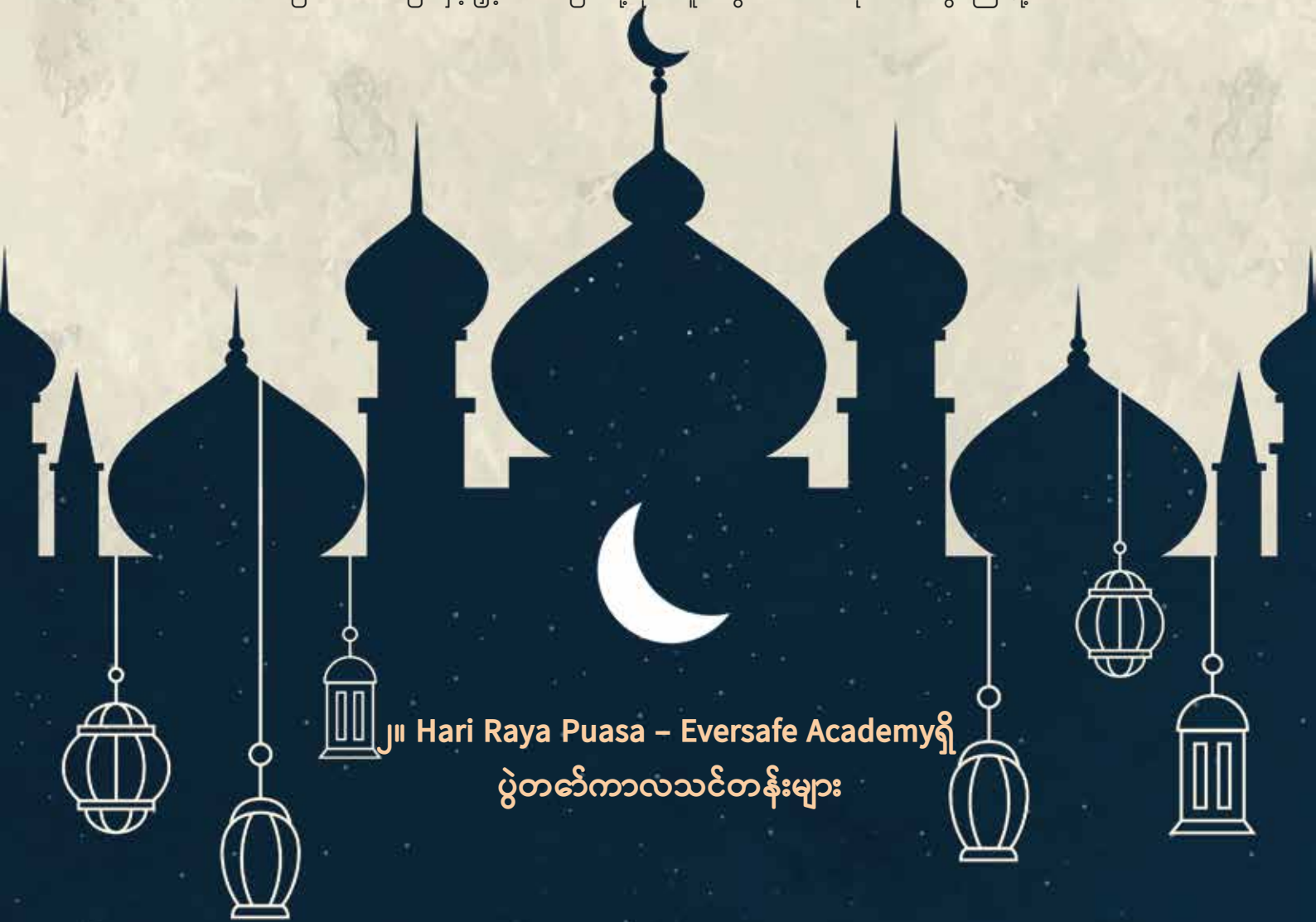
Eversafe Academy ၏ အောင်မြင်မှုကို ဖော်ဆောင်ရာတွင် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေသည့် အမျိုးသမီးများ၏ စိတ်အားထက်သန်မှု၊ ခွန်အားနှင့် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းတို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ အလွန်ဂုဏ်ယူမိပါသည်။ ၎င်းတို့၏ ထူးချွန်ထက်မြက်ရန် ကြိုးပမ်းမှု၊ သင်ယူလိုစိတ် ပြင်းပြမှုနှင့် အခြားသူများကို စိတ်အားတက်ကြွစေနိုင်သည့် စွမ်းရည်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အဖွဲ့အစည်းကို ရှေ့သို့ ဆက်လက်တွန်းအားပေး မောင်းနှင်နေပါသည်။





လူတိုင်းတွင် ကြီးထွားလာရန်၊ ဦးဆောင်ရန်နှင့် အောင်မြင်ရန်အတွက် အခွင့်အရေးတန်းတူရရှိစေမည့် အားလုံးပါဝင်နိုင်ပြီး အထောက်အကူပြုသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖော်ဆောင်ပေးရမည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းသည် ရည်မှန်းချက်တစ်ခုသာမက၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ရပ်များနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများမှတစ်ဆင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည့် တာဝန်တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

အားလုံးပိုမိုပါဝင်နိုင်ပြီး တိုးတက်သော အနာဂတ်တစ်ခုဆီသို့ ဦးတည်လုပ်ဆောင်နေကြစဉ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ပံ့ပိုးကူညီခြင်း၊ လေးစားခြင်းနှင့် မြှင့်တင်ပေးခြင်းတို့ကို အတူတကွ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားကြပါစို့။



၂။ Hari Raya Puasa – Eversafe Academy ရှိ ပွဲတော်ကာလသင်တန်းများ

- Eversafe Academy သည် မတ်လ ၂၀၊ ၂၁ နှင့် ၂၂ ရက် Hari Raya Puasa ကာလအတွင်း အထူးသင်တန်းများကို ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့ပြီး၊ သင်ယူသူများအနေဖြင့် ပွဲတော်ရက် အားလပ်ရက်များကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုနိုင်မည့် အခွင့်အရေးတစ်ရပ်ကို ဖန်တီးပေးခဲ့ပါသည်။
- အဆိုပါ သင်တန်းများသည် များစွာသော အလုပ်သမားများအတွက် ၎င်းတို့၏ အားလပ်ချိန်ကို အသုံးပြုကာ အရည်အချင်းများ မြှင့်တင်ရန်နှင့် အသိပညာဗဟုသုတများ တိုးပွားစေရန် အခွင့်အလမ်းကောင်းများဖြစ်သဖြင့် ကောင်းမွန်သော တုံ့ပြန်မှုများ ရရှိခဲ့ပါသည်။ ဤအစီအစဉ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်ယူသူများအနေဖြင့် ပွဲတော်ကာလအတွင်းမှာပင် စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူလေ့လာခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို တိုးတက်အောင် ကြိုးပမ်းခြင်းတို့အပေါ် ထားရှိသည့် ခိုင်မာသော စိတ်အားထက်သန်မှုကို ထင်ဟပ်စေပါသည်။
- Eversafe Academy သည် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်သော သင်ယူမှုအခွင့်အလမ်းများကို ဆက်လက်ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် တစ်ဦးချင်းစီ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုများအကြား ဟန်ချက်ညီညီ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အစဉ်တစိုက် အားပေးကူညီလျက် ရှိပါသည်။

၃။ CSR လှုပ်ရှားမှု - Woodlandsအဆောင်ရှိ မီးဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း

Eversafe Academy ၏ လှူမှုရေးဆိုင်ရာ တာဝန်ယူမှု (CSR) လုပ်ငန်းစဉ်များ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအနေဖြင့် မတ်လ ၂၇ ရက်နေ့တွင် ၂၇၊ Woodlands Sector 1, Singapore 738252 ရှိ Woodlands အဆောင်၌ မီးဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

ဤလှုပ်ရှားမှုကို ကျွန်ုပ်တို့၏ Senior Academic Manager နှင့် Marketing Manager တို့က ဦးဆောင်ခဲ့ပြီး၊ တက်ရောက်သူများအား မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော မီးဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် အရေးပေါ် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများကို လမ်းညွှန်ပြသပေးခဲ့ပါသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ဝန်ထမ်းများနှင့် နေထိုင်သူများအကြား အသိပညာဗဟုသုတတိုးပွားစေရန်နှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ပိုမိုခိုင်မာလာစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး၊ အရေးပေါ်အခြေအနေ တစ်ရပ် ပေါ်ပေါက်လာပါက ထိရောက်စွာ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သည်များကို ပြင်ဆင်ပေးခြင်းဖြစ်

ဤမီးဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းတွင် အိပ်ဆောင်ရှိ ဝန်ထမ်းများနှင့် နေထိုင်သူများက တက်ကြွစွာ ပါဝင်ခဲ့ကြ ပြီး၊ ၎င်းသည် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများအပေါ် ထားရှိသည့် ခိုင်မာသော ကတိကဝတ်ကို ထင်ဟပ်စေပါသည်။

ဤကဲ့သို့ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော လှုပ်ရှားမှုကို ဝန်ထမ်းများနှင့် နေထိုင်သူများအတွက် လုပ်ဆောင်ခွင့်ပေးသည့်အပြင် လိုအပ် သည်များကို ပံ့ပိုးကူညီပေးခဲ့သော Woodlands အဆောင် စီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့အား ကျွန်ုပ်တို့မှ အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

Eversafe Academy အနေဖြင့်လည်း ယခုကဲ့သို့သော အစီအစဉ်များမှတစ်ဆင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အသိပညာပေး မှုများကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် လူမှုအသိုက်အဝန်းအတွက် အကျိုးပြုလုပ်ငန်းများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားရန် ကတိပြု အပ်ပါသည်။



၄။ Good Friday အထူးသင်တန်းများ

Good Fridayကို ကျင်းပရန် ပြင်ဆင်နေကြစဉ်တွင် Eversafe Academy မှ လူတိုင်းအတွက် ငြိမ်းချမ်းပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ပြန်လည်သုံးသပ်ဆင်ခြင်ရာ အချိန်အခါဖြစ်ပါစေကြောင်း နွေးထွေးစွာ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းအပ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူလေ့လာရေးဆိုင်ရာ ကတိကဝတ်နှင့်အညီ၊ အထူးသင်တန်းများကို ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၃ ရက်၊ ၄ ရက်နှင့် ၅ ရက်နေ့များတွင် ဖွင့်လှစ်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင်ယူသူများအနေဖြင့် ဤကာလကို မိမိတို့၏ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ဗဟုသုတများကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုကြရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါသည်။



ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်ယူသူများ၊ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဝန်ထမ်းများအားလုံး မင်္ဂလာရှိပြီး ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် ပြည့်စုံသော Good Friday ဖြစ်ပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းအပ်ပါသည်။

ရှေ့ဆက်ရမည့် အစီအစဉ်များ

ကျွန်ုပ်တို့ ရှေ့ဆက်လှမ်းနေကြစဉ်တွင် Eversafe Academy အနေဖြင့် အရည်အသွေးရှိသော ပညာရေးကို ပံ့ပိုးပေးရန်၊ စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူလေ့လာမှုကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွက် အကျိုးပြုလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရန်ဟူသော ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်အပေါ် ခိုင်ခိုင်မာမာ ဆက်လက်ရပ်တည်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ယခုထုတ်ဝေမှုတွင် ဖော်ပြထားသော လှုပ်ရှားမှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အဖွဲ့၊ သင်ယူသူများနှင့် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများအားလုံး၏ စုပေါင်းကြိုးပမ်းမှုများအတွက် သက်သေအထောက်အထားများပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြီးထွားလာမှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် လူမှုအသိုက်အဝန်းအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုများအတွက် ပိုမိုအဓိပ္ပာယ်ရှိသော အခွင့်အလမ်းများကို ဖန်တီးပေးရန် ယုံကြည်မှုအပြည့်နှင့် ခိုင်မာသော ကတိကဝတ်များဖြင့် ရှေ့သို့ ဆက်လက်လှမ်းမျှော်ကြည့်လျက်ရှိပါသည်။

နွေးထွေးလေးစားစွာဖြင့်၊



R. MURUGESH
(မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာ)
EVERSAFE ACADEMY PTE LTD

၂။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အောင်မြင်မှုများ

၂၀၀၈ခုနှစ်မှစ၍

ကျွန်ုပ်တို့ ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်စွာဖြင့် တင်ပြလိုသည်မှာ၊
အောင်မြင်စွာဖြင့် သင်ကြားပေးခဲ့ပြီး ဘွဲ့အပ်နှင်းပေးခဲ့သည်။

၉၆၃,၆၂၅+

ကျောင်းသားများ

၂၀၂၆ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလအထိ



၃။ အလေးပေးဖော်ပြချက်များနှင့် ကောက်နုတ်ချက်များ

၁။ EA ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးကော်မတီကို EA စီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့ဝင်များနှင့် ဝါရင့်ပြီး အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်သော WSH နည်းပြများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။

ကော်မတီမှ အောက်ပါတို့ကို ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ပါသည် -

- နေ့စဉ် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်း။
- ပုံမှန် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။
- သင်တန်းကျောင်းခွဲ ၄ ခုလုံးတွင် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်မှုရှိစေရန် အာမခံခြင်း။
- ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၇ ရက်နေ့က Pioneer တွင် ကျင်းပခဲ့သည့် လစဉ်အစည်းအဝေး။
- အဆိုပါအစည်းအဝေးကို မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာ Mr. Murugesah နှင့် အခြားကော်မတီဝင်များက သဘာပတိ အဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပါသည်။ ကော်မတီအနေဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ စီမံအုပ်ချုပ်မှုကို အားကောင်းလာစေရန်နှင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံမှုစွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ရန် ဆက်လက်ကတိပြု ထားပါသည်။

၂။ ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၈ ရက်နေ့တွင် Eversafe Academy မှ "အလုပ်လုပ်နေသော ကျောင်းသားများ အတွက် အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု" ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ပြင်ပဗဟုသုတဆိုင်ရာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ကျင်းပခဲ့ပါသည်။

အဆိုပါ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် တက်ရောက်သူ ၂၀ ဦး ပါဝင်ခဲ့ပြီး ကျောင်းသားများသည် စကားပြောဆိုရာတွင် ယုံကြည်မှုရှိလာစေရန်၊ နားထောင်မှုစွမ်းရည် တိုးတက်လာစေရန်နှင့် မိမိတို့၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို ရှင်းလင်း ပြတ်သားစွာဖြင့် Professional ဆန်စွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်ရန် လေ့လာသင်ယူကြမည်ဖြစ်ပါသည်။



၃။ အခမဲ့ကွန်ပျူတာသင်တန်းများ - ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလအတွင်း Eversafe Academy မှ ကွန်ပျူတာ သင်တန်းများကို ဖွင့်လှစ်သင်ကြား ပေးခဲ့ရာ ကျောင်းသား ၁၇ ဦးတို့သည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ကွန်ပျူတာ အခြေခံဗဟုသုတများနှင့် လက်တွေ့ အသုံးချနိုင်သည့် ဒစ်ဂျစ်တယ် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ရရှိခဲ့ကြပါသည်။

၄။ Eversafe Academy မှ အခမဲ့ဖွင့် လှစ်သော "ကျန်းမာသော လူနေထိုင်မှုဘဝ အတွက် ယောဂသင်တန်း- အခြေခံအဆင့်(အဆင့်-၁)" နှင့် "Tam နှင့် Skyတို့၏ မိမိကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်းသင်တန်း Tam-01" ကို ဖေဖော်ဝါရီလအတွင်း Little India ၌ ကျင်းပခဲ့ပါသည်။

၅။ ဒီပလိုမာသင်တန်းတက်ရောက်မည့် ကျောင်းသားသစ်များကို တရားဝင်ကြိုဆိုရန်နှင့် ပညာရေးပတ်ဝန်းကျင်သစ်တွင် အသားကျစေ ရန်အတွက် မောင်မယ်သစ်လွင်ကြိုဆိုပွဲကို ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၁ ရက်နေ့တွင် Little India ၌ ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါအခမ်းအနားသို့ ကျောင်းသားစုစုပေါင်း ၃၈ ဦး တက် ရောက်ခဲ့ကြပါသည်။

၆။ တရုတ်နှစ်သစ်ကူး အထူးအစီအစဉ် - Eversafe Academy အနေဖြင့် တရုတ်နှစ်သစ်ကူးရုံးပိတ်ရက်ကာလ အတွင်း အထူးသင်တန်းများကို ဂုဏ်ယူစွာဖြင့် ဖွင့်လှစ်ခဲ့ရာ အောင်မြင်မှုများစွာ ရရှိခဲ့ပါသည်။ ကျောင်းသားအများအပြား သည် ဤအစီအစဉ်မှတစ်ဆင့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိခဲ့ကြ ပြီး အဆိုပါသင်တန်းများသည် အလွန်ထိရောက်ပြီး အကျိုးရှိသော သင်တန်းများ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

၄။ စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ သတင်းများနှင့် ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ

ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး စံနှုန်းများကို မြှင့်တင်ခြင်း - အန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှု (RM) အကောင်အထည်ဖော်မှု စစ်ဆေးရေးစာရင်းတွင် အမြန်နှုန်းကန့်သတ်ကိရိယာ စစ်ဆေးမှု များကို ထည့်သွင်းခြင်း

အမြန်နှုန်းကန့်သတ်ကိရိယာများအတွက် bizSAFE စစ်ဆေးမှုဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်အသစ်များ

၂၀၂၆ ခုနှစ်အတွင်းသို့ ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်လာသည်နှင့်အမျှ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး (WSH) ကောင်စီသည် အန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှု (RM) အကောင်အထည်ဖော်မှု စစ်ဆေးရေးစာရင်းတွင် အရေးကြီးသော ပြုပြင်မွမ်းမံမှုများကို မိတ်ဆက်ခဲ့ပါသည်။ ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်နေ့မှစတင်၍ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေရန်၊ ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးကို ပိုမိုအလေးထားဆောင်ရွက်လာ ပြီး အထူးသဖြင့် ကုန်တင်ကားများတွင် အမြန်နှုန်းကန့်သတ်ကိရိယာများ မဖြစ်မနေတပ်ဆင်ရမည်ဟူသော အချက်ကို ထည့်သွင်း သတ်မှတ်ထားပါသည်။

နောက်ခံအကြောင်းအရင်းနှင့် လိုအပ်ချက်များ

စင်ကာပူနိုင်ငံတွင် နှစ်စဉ်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း သေဆုံးမှုများ၏ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်မှာ အလုပ်နှင့်သက်ဆိုင်သော ယာဉ် မတော်တဆမှုများ (WRTA) ကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်း ဖြစ်သည်။ လတ်တလော အချက်အလက်များအရ သေဆုံးမှုနှုန်းမှာ အတက်အကျရှိနေ သော်လည်း ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေဆဲဖြစ်ကြောင်း အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရသည် -

- ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ပထမနှစ်ဝက်: သေဆုံးသူ ၁၉ ဦးရှိခဲ့ရာ ၃ ဦးမှာ WRTA ကြောင့် ဖြစ်သည်။
- ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဒုတိယနှစ်ဝက်: သေဆုံးသူ ၂၄ ဦးရှိခဲ့ရာ ၁ ဦးမှာ WRTA ကြောင့် ဖြစ်သည်။
- ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ပထမနှစ်ဝက်: သေဆုံးသူ ၁၇ ဦးရှိခဲ့ရာ ၃ ဦးမှာ WRTA ကြောင့် ဖြစ်သည်။

အရှိန်ပြင်းစွာ မောင်းနှင်ခြင်းသည် ဤမတော်တဆမှုများ ဖြစ်ပွားရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းအရင်းဖြစ်ပြီး ယာဉ်မောင်းများ၊ လိုက်ပါစီးနင်း သူများနှင့် လမ်းအသုံးပြုသူများအတွက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိနိုင်သည့် အန္တရာယ်ကို မြှင့်တင်စေပါသည်။ ဤပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် အတွက် bizSAFE RM Implementation Audit တွင် ကုန်တင်ကားပိုင်ဆိုင်သော ကုမ္ပဏီများအားလုံးအနေဖြင့် အမြန်နှုန်းကန့်သတ် ကိရိယာများကို စစ်ဆေးရန် မဖြစ်မနေလိုအပ်သော သတ်မှတ်ချက်အဖြစ် ယခုအခါ အာဏာတည်စေခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

မဖြစ်မနေ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များနှင့် အကျုံးဝင်သော ယာဉ်အမျိုးအစားများ

စစ်ဆေးမှုဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်အသစ်သည် အကျုံးဝင်မှု နယ်ပယ်ကျယ်ပြန့်ပြီး မည်သည့်လုပ်ငန်းကဏ္ဍ (ဥပမာ - ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေး ၊ ဆောက်လုပ်ရေး သို့မဟုတ် ကုန်ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်း) တွင်မဆို ကုန်တင်ကားပိုင်ဆိုင်သည့် ကုမ္ပဏီတိုင်းနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။

စစ်ဆေးရေးမှူးများအနေဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ ကုန်တင်ကားအမျိုးအစားအားလုံးတွင် အမြန်နှုန်းကန့်သတ်ကိရိယာများ တပ်ဆင်ထားခြင်း ရှိ၊ မရှိကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်ဖြစ်ပါသည် -



- ကုန်စည်တင်ဆောင်သော ကုန်တင် ကားများနှင့် G-နံပါတ်ပြားတပ် ကုန်တင်ကား များ။
- ကရိန်းပါသော ကုန်တင်ကားများ။
- နောက်တွဲယာဉ်ပလက်ဖောင်း အမိုးမ ပါသော ကုန်တင်ကားများ။
- ပေါင်းမိုးနှင့် မိုးကာများ တပ်ဆင်ထား သော ကုန်တင်ကားများ။

စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ သတင်းများနှင့် ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ

အရေးကြီးသော ရှင်းလင်းချက်များ

စစ်ဆေးမှုဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်အသစ်သည် အကျိုးဝင်မှု နယ်ပယ်ကျယ်ပြန့်ပြီး မည်သည့်လုပ်ငန်းကဏ္ဍ (ဥပမာ - ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေး၊ ဆောက်လုပ်ရေး သို့မဟုတ် ကုန်ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်း) တွင်မဆို ကုန်တင်ကား ပိုင်ဆိုင်သည့် ကုမ္ပဏီတိုင်းနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။



- **အလေးချိန် ကန့်သတ်ချက်မရှိခြင်း:** ယာဉ်အလေးချိန်အလိုက် ကန့်သတ်ချက်ရှိနိုင်သော အချို့သော ယာဉ်ထိန်းရဲဌာန၏ သတ်မှတ်ချက်များနှင့်မတူဘဲ၊ ဤ WSH ကောင်စီ၏ သတ်မှတ်ချက်သည် အများဆုံး ဝန်တင်နိုင်သည့်အလေးချိန် (Maximum Laden Weight - MLW) မည်မျှပင်ရှိစေကာမူ ကုန်တင်ကားအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။
- **ဗန်ကားများ မပါဝင်ခြင်း:** ကုမ္ပဏီသုံး ဗန်ကားများကို အမြန်နှုန်းကန့်သတ်ကိရိယာ တပ်ဆင်ရန် လိုအပ်ချက်မှ ချန်လှပ်ထားပါသည်။ သို့သော် အဆိုပါယာဉ်များကို အထွေထွေယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအောက်တွင် ဆက်လက်စစ်ဆေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။
- **ငှားရမ်းထားသော ကုန်တင်ကားများ:** ကုန်တင်ကား ငှားရမ်းအသုံးပြုနေသော ကုမ္ပဏီများကို ငှားရမ်းထားသည့်ကာလအတွင်း "ပိုင်ရှင်များ" အဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး ၎င်းတို့ငှားရမ်းထားသော ယာဉ်စုသည် သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- **အမြန်နှုန်းသတ်ပေးကိရိယာများ (SWDs):** အမြန်နှုန်းသတ်ပေးကိရိယာ (SWDs) များသည် ယာဉ်၏အမြန်နှုန်းကို လက်တွေ့ပိုင်ဆိုင်ရာအရ ကန့်သတ်ပေးခြင်းမရှိဘဲ ယာဉ်မောင်းကို သတ်ပေးရုံသာ ဆောင်ရွက်နိုင်သောကြောင့် ဤစစ်ဆေးမှုအောင်မြင်ရန်အတွက် လုံလောက်မှု မရှိပါ။

စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ သတင်းများနှင့် ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ

စစ်ဆေးမှုဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် သက်သေအထောက်အထား လိုအပ်ချက်များ

ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်များသို့ ကူးပြောင်းရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန်အတွက် ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်နေ့မှစတင်၍ အန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှုစစ်ဆေးရေးစာရင်းထဲမှ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ စီမံခန့်ခွဲမှုအစီအမံ (Safe Management Measures - SMM) စစ်ဆေးချက်ကို ဖယ်ရှားလိုက်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။



စစ်ဆေးရေးမှူးများနှင့် ကုမ္ပဏီများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်



အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုအနေဖြင့် RM Implementation Audit (အန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှု အကောင်အထည်ဖော်မှု စစ်ဆေးခြင်း) အောင်မြင်ရန်အတွက် ကြေညာထားသော ကုန်တင်ကားအားလုံးတွင် အမြန်နှုန်းကန့်သတ်ကိရိယာများ တပ်ဆင်ထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ကုန်တင်ကားတစ်စီးစီးတွင် အဆိုပါကိရိယာ တပ်ဆင်ထားခြင်းမရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါက စစ်ဆေးရေးမှူးသည် 'မအောင်မြင်' (No) ဟု မှတ်ချက်ပြုရမည်ဖြစ်ပြီး အဆိုပါစစ်ဆေးမှု အစီရင်ခံစာကို WSH Council ထံ တင်ပြခွင့်မရှိပါ။

စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ သတင်းများနှင့် ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ

တင်ပြရန်လိုအပ်သည့် အထောက်အထားများ

စစ်ဆေးရေးမှူးများသည် အောက်ပါနည်းလမ်းများမှတစ်ဆင့် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ထားမှုကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရန်လိုအပ်သည် -

၁။ စာရွက်စာတမ်းများအား ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်း (DR): တရားဝင်ခွင့်ပြုချက်ရရှိထားသော တပ်ဆင်ရေးကိုယ်စားလှယ်များထံမှ ရရှိသည့် ငွေတောင်းခံလွှာများ သို့မဟုတ် နှစ်စဉ်ယာဉ်စစ်ဆေးမှု အစီရင်ခံစာများ (ဥပမာ - VICOM မှ အစီရင်ခံစာ) ကို စစ်ဆေးခြင်း။

၂။ ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးခြင်း (PI): လုပ်ငန်းခွင်ရှိ ကုန်တင်ကားများကို ကျပ်စစ်ဆေးပြီး လေကာမှန်တွင် တရားဝင်အမြန်နှုန်းကန့်သတ်ကိရိယာ အညွှန်း (Speed Limiter Label) ကပ်ထားခြင်း ရှိ မရှိကို စစ်ဆေးခြင်း။

၃။ လူတွေ့မေးမြန်းခြင်း (IP): တစ်ခေါက်မောင်းလျှင် ခေါက်ကြေးပေးသည့်စနစ် (Pay-per-trip) ကဲ့သို့သော အခကြေးငွေပေးချေမှုပုံစံများသည် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လိုက်နာမှုအပေါ် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိ မရှိကို ဆန်းစစ်မေးမြန်းခြင်း။



စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ သတင်းများနှင့် ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ

နိဂုံးချုပ်နှင့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း

bizSAFE အန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှု အကောင်အထည်ဖော်မှု စစ်ဆေးခြင်းအတွက် မဖြစ်မနေလိုက်နာရမည့် သတ်မှတ်ချက်များသည် ယာဉ်ထိန်းရဲတပ်ဖွဲ့ (TP) ၏ အချိန်ကာလ သတ်မှတ်ချက်များနှင့် လုံးဝသက်ဆိုင်ခြင်းမရှိဘဲ သီးခြားစီဖြစ်ပါသည်။ အချို့သော ယာဉ်အမျိုးအစားများအတွက် ယာဉ်ထိန်းရဲတပ်ဖွဲ့၏ သတ်မှတ်ချက်အရ နောက်မှတပ်ဆင်ရန် ခွင့်ပြုထားစေကာမူ bizSAFE Audit အစစ်ဆေးခံမည့် ကုမ္ပဏီများသည် စစ်ဆေးမှုအောင်မြင်ရန်အတွက် စစ်ဆေးသည့်နေ့ရက်တွင် အမြန်နှုန်းကန့်သတ်ကိရိယာများကို အပြီးအပိုင် တပ်ဆင်ထားပြီး ဖြစ်ရပါမည်။ ဤကဲ့သို့ စစ်ဆေးမှုများကို ထည့်သွင်းဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် လုပ်ငန်းကဏ္ဍတစ်ခုလုံးသည် အလုပ်သမားတိုင်း၏ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် ချမှတ်ထားသော "Take Time to Take Care" (ဂရုစိုက်ဖို့ အချိန်ပေးပါ) ဆိုသည့် ရည်မှန်းချက်သို့ ပိုမိုနီးကပ်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုးကားချက်များ -

<https://www.tal.sg/wshc/resources/training-materials/training-slides/incorporating-speed-limiter-checks-into-risk-management-rm-implementation-audit-checklist>



Thanikachalam Rameshkumar

ဌာနမှူး - ပညာရေးဌာန
Eversafe Academy

၅။ နည်းပညာဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ

ဒစ်ဂျစ်တယ် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လမ်းပြစနစ်များ ရောက်ရှိလာပါပြီ အလုပ်သမားများအား အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ လမ်းညွှန်ပေးနေသည့် AI အကူအညီပေးသူများ



စက်ရုံများ၊ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်များနှင့် ကုန်လှောင်ရုံများသည် မတော်တဆမှုများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် လူသားတို့၏ နှိုးနှိုးကြားကြားရှိမှုအပေါ်တွင် အစဉ်တစိုက် အားကိုးခဲ့ကြရပါသည်။ ဦးထုပ်အမာများ၊ လေ့ကျင့်ရေးလက်စွဲစာအုပ်များနှင့် ကြီးကြပ်ရေးမှူးများသည် ရှေးရိုးစဉ်လာ ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး အနားသတ်များပင် ဖြစ်ကြသည်။ သို့သော် လူသားတို့သည် မှားယွင်းတတ်သော ဇီဝရုပ်ဖြစ်တည်မှုများ ဖြစ်ကြသည့် သတိမထားမိခြင်း သို့မဟုတ် ခဏတာ အာရုံရှင်းရေး အလွန်အရေးကြီးသော လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ယခုအခါတွင် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းသို့ နည်းပညာဆိုင်ရာ ဝင်ရောက်လာပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းမှာ ဉာဏ်ရည်တု (AI) အသုံးပြုထား ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လမ်းပြစနစ်များပင် ဖြစ်သည်။ ဤ AI အကူအညီပေးသူများသည် ပတ်ဝန်းကျင်ကို စောင့်ကြည့်ပေးခြင်း၊ အလုပ်သမားများကို လမ်းညွှန်ပေးခြင်းနှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အန္တရာယ်များကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ သတိပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးသောကြောင့် လူသားတို့၏ အမှားအယွင်းကို သိသိသာသာ လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။

၎င်းတို့ကို အလုပ်ချိန်တိုင်းတွင် အလုပ်သမားတိုင်း၏ အနား၌ အမြဲရှိနေပြီး မမြင်ရသော ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး နည်းပြများအဖြစ် မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။

အတိုင်း လုပ်ငန်းစဉ်များကို မေ့လျော့ခြင်း၊ အန္တရာယ်ရှိသည်များကို လွင့်သွားခြင်းမျိုးများ ရှိတတ်ကြသည်။ ဘေးအန္တရာယ်ကင်း ပတ်ဝန်းကျင်များတွင် ခဏတာ အာရုံလွဲသွားခြင်းသည်ပင်



မဟာမိတ်အသစ်တစ်ခု သည့် ဒစ်ဂျစ်တယ်

နည်းပညာဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ



ဒစ်ဂျစ်တယ်
ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး
လမ်းပြစနစ်ကဘာလဲ။

ဒစ်ဂျစ်တယ် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လမ်းပြစနစ်ဆိုသည်မှာ လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများကို စောင့်ကြည့်
လေ့လာပြီး အလုပ်သမားများအား ချက်ချင်းလက်ငင်း လမ်းညွှန်မှုပေးနိုင်သော AI အခြေပြု စနစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
ဤစနစ်များသည် အောက်ပါနည်းပညာရပ်များကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည် -

- ကွန်ပျူတာမြင်ကွင်းသုံး ကင်မရာများ
- ဝတ်ဆင်နိုင်သော အာရုံခံကိရိယာများနှင့် စမတ်ဦးထုပ်များ
- လက်တွေ့မြင်ကွင်းကို ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းပညာဖြင့် ပေါင်းစပ်ပြသပေးသည့် (AR) မျက်မှန်များ
- AI အကူအညီပေးသူများနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ Chatbot များ

ဤနည်းပညာများအားလုံး စုပေါင်း၍ လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အလုပ်သမားများ၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို
အဆက်မပြတ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပေးနေပါသည်။ တစ်ကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ (PPE) မပါရှိခြင်း၊ အလုပ်
လုပ်ရာတွင် ကိုယ်နေဟန်ထား မမှန်ကန်ခြင်း သို့မဟုတ် စက်ယန္တရားများနှင့် အလွန်နီးကပ်နေခြင်း စသည့်
အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေတစ်ခုခု ပေါ်ပေါက်လာပါက အဆိုပါစနစ်သည် အလုပ်သမား သို့မဟုတ် ကြီးကြပ်ရေး
မှူးအား ချက်ချင်း သတိပေးချက် ထုတ်ပြန်ပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။

နည်းပညာဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ



AI စနစ်မှ အလုပ်သမားများအား အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ လမ်းညွှန်ပေးပုံ

ကုန်ထုတ်လုပ်မှုစက်ရုံတစ်ခုအတွင်းရှိ ဘေးအန္တရာယ်ရှိသောနေရာသို့ အလုပ်သမားတစ်ဦး ဝင်ရောက်သွားသည်ဟု မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ရှေးရိုးစဉ်လာ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးစနစ်များသည် အချိန်မှန်စစ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်အစီရင်ခံခြင်းအပေါ်တွင်သာ အားကိုးရနိုင်ပါသည်။ သို့သော် AI ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အကူအညီပေးသူကမူ အောက်ပါအတိုင်း ကွဲပြားစွာ လုပ်ဆောင်ပါသည်။

၁။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်း (Environmental Monitoring):

ကင်မရာများနှင့် အာရုံခံကိရိယာများသည် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းရှိ အရည်ဖိတ်စင်မှုများ၊ မလိုခြံသောနေရာများ သို့မဟုတ် အကာအကွယ်မဲ့နေသော စက်ယန္တရားများကဲ့သို့သော အန္တရာယ်များကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် စကန်ဖတ် (Scan) စစ်ဆေးပါသည်။

၂။ လုပ်ဆောင်မှုပုံစံကို ခွဲခြားသိမြင်ခြင်း (Behavior Recognition):

Computer Vision နည်းပညာသည် အလုပ်သမား၏ လှုပ်ရှားမှုများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး ပစ္စည်းမခြင်းပုံစံ မမှန်ကန်ခြင်း သို့မဟုတ် PPE မပါရှိခြင်းကဲ့သို့သော မလိုခြံသည့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပေးပါသည်။

၃။ ချက်ချင်း တုံ့ပြန်အကြံပြုခြင်း (Instant Feedback):

အကယ်၍ အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဦးထုပ် မပါဘဲ ကန့်သတ်နယ်မြေအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပါက စနစ်သည် ၎င်း ဝတ်ဆင်ထားသော ကိရိယာ သို့မဟုတ် ကြီးကြပ်ရေးမှူးထံသို့ သတိပေးချက်ကို ချက်ချင်းပေးပို့ပါသည်။

၄။ စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့လာသင်ယူခြင်း (Continuous Learning):

AI စနစ်များသည် ယခင်က ဖြစ်ပွားခဲ့သော မတော်တဆမှုများနှင့် အဖြစ်အပျက်ပုံစံများမှတစ်ဆင့် သင်ခန်းစာယူပြီး ဖြစ်လာနိုင်ခြေရှိသော အန္တရာယ်များကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းပေးပါသည်။

နည်းပညာဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ လူသားနှင့် AI တို့၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု



အနာဂတ်ဆန်သော နည်းပညာများဖြစ်သော်လည်း ဒစ်ဂျစ်တယ် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လမ်းပြစနစ်များသည် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များကို အစားထိုးရန် မဟုတ်ပါ။

၎င်းတို့သည် ပညာရှင်များ၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကို ပိုမိုမြှင့်တင်ပေးရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

လူသားများသည် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ အတွေ့အကြုံနှင့် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ကြီးကြပ်မှုများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေဆဲ ဖြစ်သည်။ AI သည် လူသား တို့၏ သိမြင်နိုင်စွမ်းကို ပိုမိုကျယ်ပြန့်စေခြင်းသာဖြစ်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အရာရှိတိုင်းအတွက် လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုလုံးတွင် အပိုမျက်စိနှင့် နား ပေါင်း ထောင်သောင်းချီ၍ တပ်ဆင်ပေးလိုက်သကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ရလဒ်မှာ အားကောင်းသော ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတစ်ခု ပေါ်ထွက်လာခြင်းပင် ဖြစ်သည် -

- လူသားများက ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်းကို ပံ့ပိုးပေးသည်။
- AI က အမြဲမပြတ် စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် ချက်ချင်းသတိပေးချက်များကို ပံ့ပိုးပေးသည်။

၎င်းတို့နှစ်ခု ပေါင်းစပ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုဘေးကင်းသော လုပ်ငန်းခွင်များကို ဖန်တီးပေးနိုင်ပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး၏အနာဂတ်

Industry 5.0 တိုးတက်ပြောင်းလဲလာသည်နှင့်အမျှ လုပ်ငန်းခွင်များသည် ပိုမိုချိတ်ဆက်မှုအားကောင်းလာပြီး ပိုမိုအသိဉာဏ် မြင့်မားလာမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးစနစ်များတွင် AI၊ စက်ရုပ်နည်းပညာ (Robotics)၊ အာရုံခံကိရိယာများနှင့် လက်တွေ့ကမ္ဘာသဖွယ် ဖန်တီးထားသော လေ့ကျင့်ရေးကိရိယာများ ပေါင်းစပ်ပါဝင်လာမည် ဖြစ်သည်။

အနာဂတ်လုပ်ငန်းခွင်များတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်လာနိုင်ပါသည် -

- အသံဖြင့် ခိုင်းစေနိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အကူစနစ်များ ပါဝင်သည့် စမတ်ဦးထုပ်များ
- ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ရပ်များကို အလိုအလျောက် မှတ်တမ်းတင်ပေးသည့် AI ကင်မရာများ
- မတော်တဆမှုများ မဖြစ်ပွားမီ ကြိုတင်ခန့်မှန်းပေးနိုင်သည့် စနစ်များ
- အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေများကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ပုံတူကူးယူပြသပေးသည့် ဒစ်ဂျစ်တယ်စနစ်များ (Digital twins)

ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးသည် စည်းကမ်းချက်များကို လိုက်နာရန် ကြီးကြပ်ခြင်းမျိုးမှသည် အစဉ်မပြတ် အသိဉာဏ်ဖြင့် လမ်းညွှန်ပေးသည့် စနစ်သို့ ကူးပြောင်းသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုကမ္ဘာတွင် အလုပ်သမားတိုင်းသည် ယခင်မျိုးဆက်များတွင် မရှိခဲ့ဖူးသော အရာတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့် ရရှိလာပါလိမ့်မည် -

၎င်းမှာ မိမိတို့အတွက် အမြဲတမ်း တိတိတဆိတ် စောင့်ရှောက်ပေးနေမည့် ဒစ်ဂျစ်တယ် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လမ်းပြစနစ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုးကားချက်များ

1. ImageVision AI – Worker Safety Monitoring with Computer Vision. (ImageVision)
2. SafeCrew – Connected Worker Safety Monitoring Platform. (SafeCrew)
3. Singh et al. (2025) – A Multimodal Manufacturing Safety Chatbot. (arXiv)
4. Supporteo – AR-Based Industrial Assistance for Safety and Operations. (Supporteo)

၆။ စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာပုံပြင်

ခြင်္သေ့မင်းနှင့်ကြောင်ငယ်လေး

ထူထပ်လှသော တောအုပ်ကြီးတစ်ခုအတွင်း၌ တိရစ္ဆာန်အပေါင်းတို့၏ အရှင်သခင် ဖြစ်ပြီး အင်အားကြီးမားလှသော ခြင်္သေ့မင်းတစ်ကောင် နေထိုင်လေသည်။ သူ၏ ဟိန်းဟောက်သံသည် သစ်ပင်များကိုပင် တုန်လှုပ်စေနိုင်ပြီး သူ၏ ခွန်အားမှာလည်း မည်သူနှင့်မျှ နှိုင်းယှဉ်၍မရနိုင်အောင်ပင် ဖြစ်၏။ တိရစ္ဆာန်တိုင်းက သူ့ကို ကြောက်ရွံ့ ရိုသေကြရသည်။

တစ်နေ့တွင် ခြင်္သေ့မင်းသည် တောအုပ်အတွင်း လှည့်လည်သွားလာနေရင်း ကျောက်ဆောင်တစ်ခုပေါ်၌ အေးအေးလူလူ ထိုင်နေသော ကြောင်ငယ်လေးတစ်ကောင်ကို မြင်တွေ့လိုက်ရလေသည်။ အဆိုပါ ကြောင်ငယ်လေးမှာ ခြင်္သေ့မင်း ရှိနေသည်ကို အမူမထားဘဲ မိမိကိုယ်မိမိ ငြိမ်သက်စွာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေလေသည်။

ခြင်္သေ့မင်းသည် အံ့အားသင့်သွားပြီး ကြောင်ငယ်လေးအနားသို့ ချဉ်းကပ်ကာ မေးမြန်းလိုက်သည် -

“ငါဘယ်သူလဲဆိုတာ မင်းမသိဘူးလား၊ ငါက ဒီတောအုပ်ရဲ့ ဘုရင်ပဲ!”

ကြောင်ငယ်လေးသည် မော့ကြည့်ကာ ညင်သာစွာ ပြုံးလိုက်ပြီး ပြန်လည်ဖြေကြားလိုက်သည် -

“ဟုတ်ပါတယ်၊ အရှင်က အင်အားကြီးပြီး တန်ခိုးထွားတာကို သိပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်က ဘာလို့ ကြောက်နေမှာလဲ?”

ထိုစကားကြောင့် ခြင်္သေ့မင်းမှာ အံ့အားသင့်ကာ မှင်သက်သွားရသည်။ မည်သူတစ်ဦး တစ်ယောက်ကမျှ သူ့ကို ထိုကဲ့သို့ တစ်ခါမှ မပြောဆိုခဲ့ဖူးပေ။

သူက စပ်စုချင်စိတ်ဖြင့် “ငါက မင်းကို စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း အနိုင်ယူနိုင်စွမ်းရှိပါလျက်နဲ့ မင်းက ဘာကြောင့် ဒီလောက်အထိ မကြောက်မရွံ့ ဖြစ်နေနိုင်တာလဲ” ဟု ထပ်မံ မေးမြန်းပြန်သည်။

ထိုအခါ ကြောင်ငယ်လေးက မတ်တပ်ရပ်လိုက်ပြီး ပြောလိုက်သည်က -

“အရှင်က ကျွန်တော့်ထက် ပိုကြီးမားပြီး ပိုအင်အားကြီးမားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက်စလုံးဟာ မျိုးနွယ်တူတွေပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ကြားက

ကွဲပြားခြားနားချက်ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပင်ကိုယ်သဘာဝမှာ ရှိတာမဟုတ်ဘဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်မှုမှာပဲ ရှိတာပါ။ အရှင်က အရှင်ကိုယ်အရှင် ဘုရင်

လို့ ယုံကြည်ထားလို့ ဘုရင်တစ်ပါးလို ပြုမူနေတာပါ။ ကျွန်တော်ကလည်း ကျွန်တော့် ကိုယ်ကျွန်တော် ယုံကြည်တဲ့အတွက်ကြောင့်ပဲ အခုလို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရှိနေနိုင်တာပါ။”

ခြင်္သေ့မင်းသည် ခေတ္တမျှ စဉ်းစားသွားလေသည်။ သူသည် အရေးကြီးသောအရာတစ်ခုကို ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် သဘောပေါက်နားလည်သွားခဲ့သည်။

ခွန်အားက သင့်ကို အစွမ်းထက်စေသော်လည်း၊

မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုက သင့်ကို အကြောက်အလန့်ကင်းစေသည်။

ထိုနေ့မှစ၍ ခြင်္သေ့မင်းသည် ခွန်အားဖြင့်သာမက ဉာဏ်ပညာဖြင့်ပါ အုပ်ချုပ်မင်းလုပ်ခဲ့ပြီး အသေးငယ်ဆုံးသော သတ္တဝါလေးများကိုပင် လေးစားသမှု ထားရှိလေတော့သည်။

BY – RAMBU PAUL DHINAKARAN G

ရေးသားဖော်ပြသည်။

အကြီးတန်းမန်နေဂျာ - လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ဌာန

ပုံပြင်၏ဆိုလိုရင်း

စစ်မှန်သော ခွန်အားသည် ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစား သို့မဟုတ် ဗလအင်အားပေါ်တွင် တည်ရှိနေခြင်းမဟုတ်ဘဲ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနှင့် စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာမှုပေါ်တွင်သာ တည်ရှိပါသည်။



၇။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်တန်းဆရာများ

ကျွန်ုပ်တို့၏ MD MR MURUGESH မှ လစဉ်ကျင်းပမြဲဖြစ်သော သင်တန်းနည်းပြ ထူးချွန်မှုဆိုင်ရာ အစီအစဉ် (TRAINER EXCELLENCY PATHWAY - TEP) ကို တင်ပြခဲ့ပါသည်။

၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလအတွက် စံပြုသင်တန်းနည်းပြဆု ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းလွှာ။

FULL TIME TRAINERS



1. MR. DEVENTHIRAN KRISHNAN



2. MR. WONG KENG LAM



3. MR. ANWAR NIAZI BIN MOHAMED

ASSOCIATE TRAINERS



4. MR. CHANDRA SEGAR



5. MR. HANUMANTHASAMY ASOKAN



6. MR. CHITRAMBALAM MUNIYANDI



၈။ ဂုဏ်ပြုထောက်ခံချက်များ

“ကုမ္ပဏီအမည် - Lee Yuen Engineering Pte Ltd”
“ကုမ္ပဏီတာဝန်ခံ - Wati Talimin”
သင်တန်းတာဝန်ခံ - Nandhini G



အီးမေးလ်တွေကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပြန်ပေးတာရော၊ ကျွန်တော်တို့ အလုပ်သမားတွေကို AWSHPP မှာ မှတ်ပုံတင်ပေးတာတွေမှာရော တကယ်ကို ထိထိရောက်ရောက် ကူညီပေးလို့ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဒီလိုပဲ ဆက်ပြီး အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ပေးပါဦး။ နောက်လည်း ခင်ဗျားတို့နဲ့ ဆက်ပြီး လက်တွဲလုပ်ဖို့ ဆန္ဒရှိပါတယ်။



ကုမ္ပဏီအမည် - NES Global Pte. Ltd
“ကုမ္ပဏီတာဝန်ခံ - Nurhafizah Kamis”
သင်တန်းတာဝန်ခံ - Florance Divia



“ကူညီပံ့ပိုးပေးခဲ့တာတွေအားလုံးအတွက် တကယ်ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက်လုံးမှာ အမြန်ဆုံး တုံ့ပြန်ပေးလို့ တကယ်ကို အကူအညီဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ခင်ဗျားရဲ့ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆန်တဲ့ လုပ်ကိုင်ပုံနဲ့ ကူညီပေးမှုတွေကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်”



ကုမ္ပဏီအမည် - T. G Engineering Pte Ltd
ကုမ္ပဏီတာဝန်ခံ - Ms Tan
သင်တန်းတာဝန်ခံ - Madhumitha



သင်တန်းလျှောက်ထားတဲ့အချိန်မှာ ကူညီပေးခဲ့တဲ့ Ms. Madhu ကို တကယ်ပဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ သူက စိတ်လည်းရှည်တယ်၊ ဖော်လည်းဖော်ရွေတယ်၊ ပြီးတော့ အမြဲတမ်းလည်း ကူညီပေးဖို့ အသင့်ရှိနေတာပါ။ သူ့ရဲ့ အကူအညီက ကျွန်တော့်အတွက် အများကြီး အဆင်ပြေစေခဲ့ပါတယ်။



“ကုမ္ပဏီအမည် - MAMA SHELTER SINGAPORE”
“ကုမ္ပဏီတာဝန်ခံ - Dante Benson”
“သင်တန်းတာဝန်ခံ - Subashini”



Subashini ရဲ့ ဝန်ဆောင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မှတ်ချက်လေး ပေးချင်လို့ ဒီအီးမေးလ်ကို ရေးလိုက်တာပါ။ သူက ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးနဲ့ သိချင်တာတွေကို အချိန်နဲ့တစ်ပြေးညီ အမြန်ဆုံး ပြန်ဖြေပေးပါတယ်။ Ms. Subashini နဲ့ အလုပ်လုပ်ရတာ တကယ်ကို အဆင်ပြေပြီး သူ့ရဲ့ ဝန်ဆောင်မှုကိုလည်း သဘောကျမိပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။



၈။ ဂုဏ်ပြုထောက်ခံချက်များ

“ကျောင်းသားအမည်- David”
သင်တန်းအမည်- WSHCM
သင်တန်းတာဝန်ခံ- Shenbagam



WSHCMသင်တန်း ကြိုတင်စာရင်းပေးသွင်းတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အတွေ့အကြုံကောင်းတစ်ခု ရခဲ့ပါတယ်။ Miss Shenbaက ကြင်နာပြီး ဝန်ဆောင်မှုကလည်းကောင်းတော့ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက်လုံး ချောချောမွေ့ မွေ့ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ရခဲ့တဲ့အကူအညီတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး တော်တော်လေးကို စိတ်တိုင်းကျခဲ့ပါတယ်။



“ကျောင်းသားအမည်- Mario”
သင်တန်းအမည်- MWSHCS
သင်တန်းတာဝန်ခံအမည်- Shenbagam



ကျေးဇူးပါ Shenba! မင်းကနေတဆင့် MWSHCSသင်တန်းကို ကြိုတင်စာရင်းသွင်းခဲ့တာ တကယ့်ကို အဆင်ပြေပါတယ်။ မင်းရဲ့ဝန်ဆောင်မှုက ကျွမ်းကျင်ပြီးတော့ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆန်တယ်။ ငါ့ရဲ့အချိန်ဇယားနဲ့ပတ်သက်ပြီး သေချာလေးဂရုစိုက်ပေးတဲ့အတွက်လည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ရှေ့ဆက်မယ့်အလုပ်တွေမှာ အောင်မြင်ပါစေ။



ကျောင်းသူအမည်- နှင်းနုရွှေရည်
သင်တန်းအမည်- DQS
သင်တန်းတာဝန်ခံ- Ms Revathi



“ကျွန်မရဲ့ Student Pass ပယ်ဖျက်တဲ့ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မကြာသေးခင်က Revathi နဲ့ လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ သူမရဲ့ ဝန်ဆောင်မှုက တကယ့်ကို ကောင်းမွန်တဲ့အကြောင်း ပြောပြချင်လို့ပါ။ သူမက အရမ်းယဉ်ကျေးသလို ကျွန်မရဲ့ တောင်းဆိုချက်တွေကိုလည်း မြန်မြန်ဆန်ဆန်ပဲ လုပ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ အကောင်းဆုံး ကူညီပေးခဲ့တဲ့အတွက် ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ် Revathi!



ကျောင်းသားအမည်- CHENG CHUN CHIAN
သင်တန်းအမည်- MIAQ
သင်တန်းတာဝန်ခံ- Ashwini



ခင်ဗျားရဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေအတွက် တကယ့်ကို စိတ်ရင်းနှဲ့ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောချင်ပါတယ်။ ခင်ဗျားရဲ့ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆန်မှု၊ အမြန်ဆုံး တုံ့ပြန်ပေးမှုနဲ့ ကူညီပေးလိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေက တကယ့်ကို ချီးကျူးဖို့ ကောင်းပါတယ်။ ခင်ဗျားရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုက ခင်ဗျားတို့ အဖွဲ့အစည်းအတွက် ဂုဏ်ယူစရာဖြစ်သလို ဝန်ဆောင်မှုပေးတဲ့နေရာမှာလည်း စံပြပါပဲ။



၉။ ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု အစီအစဉ်များ

Eversafe Academy၏ ကျန်းမာရေးစိန်ခေါ်မှု ရလဒ်များ - ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀၂၆
ဟေး! Eversafe Academy မိသားစုဝင်တို့ရေ။

ဖေဖော်ဝါရီလဟာ တစ်နှစ်တာရဲ့ အတိုတောင်းဆုံးလဖြစ်ပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခြေလှမ်း စိန်ခေါ်မှုမှာ ပါဝင်သူတွေကတော့ နေ့တိုင်းကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ အသုံးပြုနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ ခိုင်မာတဲ့ စိတ်ဓာတ်၊ တစိုက်မတ်မတ် ကြိုးစားမှုတွေနဲ့အတူ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပါဝင်သူတွေ ဟာ အရှိန်အဟုန်မပြတ် ရှေ့ဆက်နိုင်ခဲ့ကြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

- [အမည် ၁] - [ခြေလှမ်းအရေအတွက်] လှမ်း (ထူးကဲတဲ့ တက်ကြွမှုနဲ့အတူ ရှေ့ကနေ ဦးဆောင်နေသူ!)
- [အမည် ၂] - [ခြေလှမ်းအရေအတွက်] လှမ်း (ခိုင်မာတဲ့ ခြေလှမ်းတွေနဲ့အတူ အာရုံစိုက်မှုကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သူ။)
- [အမည် ၃] - [ခြေလှမ်းအရေအတွက်] လှမ်း (ကျွန်တော်တို့အားလုံးကို အားတက်စေတဲ့ တစိုက်မတ်မတ် ကြိုးစားမှု!)

ဖေဖော်ဝါရီလရဲ့ ချန်ပီယံများကို ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်အပ်ပါတယ်! ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ကျန်းမာရေးဆီကို တစ်လှမ်းချင်းစီနဲ့ ဆက်လက် လျှောက်လှမ်းလိုက်ကြရအောင်။

ဆက်လျှောက်လိုက်ကြရအောင်၊ Eversafe Academy!



Ms. EZHILMATHI

6,13,164 steps
(Leading the way with outstanding energy!)



Mr. SURYA PRAKASH

3,92,751 steps
(Stepping strong and staying focused.)



Mr. MANU MOHAN

3,73,936 steps
(Consistency that inspires us all!)

၁၀။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များနှင့် နည်းဗျူဟာများ

၁။ လက်ဖဝါးဖြင့်အုပ်ခြင်း (မျက်လုံးကိုအနားပေးပါ)
လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို အပူရှိန်ရလာသည်အထိ ပွတ်တိုက်ပါ။ ထို့နောက် မျက်လုံးကိုမှိတ်ထားပြီး လက်ဖဝါးဖြင့် ဖိမထားဘဲ ညင်သာစွာအုပ်ထားပါ။ ၁မိနစ်မှ ၂မိနစ်ခန့်အထိ မျက်လုံးကိုအနားပေးပါ။

၂။ မျက်လုံးဝေခြင်း
အပေါ်အောက်ဘယ်ညာ ကြည့်ပါ။ ထို့နောက် မျက်လုံးများကို နာရီလက်တံအတိုင်းလှည့်ပြီး နာရီလက်တံပြောင်းပြန်အတိုင်း ပြန်လှည့်ကြည့်ပါ။ ထိုအတိုင်း ၅ကြိမ်မှ ၆ကြိမ်အထိ လုပ်ဆောင်ပေးပါ။

၃။ အာရုံစူးစိုက်မှု ရွှေ့ပြောင်းခြင်း (အနီး နှင့် အဝေး)
သင့်နှာခေါင်းအနီးတွင် လက်တစ်ချောင်းထောင်ကာ ၅စက္ကန့်စာ စိုက်ကြည့်ပါ။ ပြီးနောက် အဝေးနေရာမှ အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို ၅စက္ကန့် စိုက်ကြည့်ပါ။ ဤအတိုင်း ၁၀ကြိမ် ထပ်မံပြုလုပ်ပါ။



အမြင်အာရုံပိုမိုကောင်းမွန်စေဖို့ မျက်လုံးလေ့ကျင့်ခန်းများ

၄။ ခဲတံဖြင့် အာရုံစိုက်လေ့ကျင့်ခြင်း
ခဲတံကို လက်တစ်ကမ်းအကွာတွင် ကိုင်ထားပြီး ခဲတံကို အာရုံစိုက်ကြည့်ရင်း နှာခေါင်းနားသို့ ဖြည်းဖြည်းချင်း နီးကပ်အောင် တိုးလာပါ။ ဤအတိုင်း ၅ကြိမ်မှ ၁၀ကြိမ်အထိ ထပ်မံပြုလုပ်ပါ။

၅။ မျက်တောင်ခတ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း
မျက်တောင်ကို ၁၀စက္ကန့်မှ ၁၅စက္ကန့်အထိ မြန်မြန်ခတ်ပေးပါ။ ပြီးနောက် မျက်လုံးကိုမှိတ်ကာ အနားယူပါ။ အကြိမ်ရေ အနည်းငယ်ခန့် ပြုလုပ်ပေးပါ။

၆။ ၈ပုံသဏ္ဍာန် လေ့ကျင့်ခန်း
မျက်စိရှေ့တွင် (∞) ပုံသဏ္ဍာန် အနန္တသင်္ကေတကြီးတစ်ခု ရှိနေသည်ဟု စိတ်ကူးကြည့်ပြီး မျက်လုံးဖြင့် ဖြည်းဖြည်းချင်း လိုက်ကြည့်ပေးပါ။ တစ်ဖက်လျှင် စက္ကန့် ၃၀ ခန့်စီ ပြုလုပ်ပေးပါ။

အကြံပြုချက်များ -
နေ့စဉ် ၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်ခန့်အထိ ပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာတွင် ညင်သာစွာလုပ်ဆောင်ပါ။ အကယ်၍ နာကျင်မှုကို ခံစားရပါက ချက်ချင်းရပ်နားပါ။

၁၁။ ပဟေဠိများနှင့်ဂိမ်းများဖြင့် ပျော်စရာများ

သင်္ဘောကျင်း ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းများ

မေးခွန်း ၁။ သင်္ဘောကျင်းအတွင်း အမြင့်တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာ၌ ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိသော ဘုံအန္တရာယ်မှာ အဘယ်နည်း?

- A) ချော်လဲခြင်းနှင့် ခလုတ်တိုက်ခြင်း
- B) ရေနစ်ခြင်း
- C) ဓာတ်လိုက်ခြင်း
- D) ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း

မေးခွန်း ၂။ အလုပ်ခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး (WSH) စည်းမျဉ်းများအရ သင်္ဘောကျင်းအတွင်း အနည်းဆုံး မည်မျှအမြင့်သို့ ရောက်ရှိပါက ပြုတ်ကျခြင်းမှ ကာကွယ်သည့်စနစ် (Fall Protection) ကို စီစဉ်ပေးရမည်နည်း?

- A) ၁ မီတာ
- B) ၂ မီတာ
- C) ၃ မီတာ
- D) ၄ မီတာ

မေးခွန်း ၃။ သင်္ဘောပေါ်ရှိ အလုပ်အခန်းကျဉ်းတစ်ခုအတွင်းသို့ မဝင်ရောက်မီ အောက်ပါတို့အနက် မည်သည့်အရာကို ပထမဆုံး လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း?

- A) ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအရာရှိထံ အကြောင်းကြားပါ။
- B) လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ပါ။
- C) ဘေးအန္တရာယ်ဆန်းစစ်ချက်ပြုလုပ်ပြီး အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်လက်မှတ် ရယူပါ။
- D) လုံခြုံရေးဦးထုပ်ကိုဆောင်းပါ။

မေးခွန်း ၄။ အလုပ်အခန်းကျဉ်းများအတွင်း အောက်ဆီဂျင် ချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါဓာတ်ငွေ့များအနက် မည်သည့် ဓာတ်ငွေ့က အဓိက သက်ဆိုင်သနည်း?

- A) ဟိုက်ဒရိုဂျင်
- B) မီသိန်း
- C) နိုက်ထရိုဂျင်
- D) ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်

မေးခွန်း ၅။ သင်္ဘောကျင်းအတွင်း "မီးအသုံးပြုသည့်အလုပ်"တွင် အောက်ပါတို့အနက် မည်သည်တို့ ပါဝင်သနည်း?

- A) လျှပ်စစ်သွယ်တန်း တပ်ဆင်ခြင်း
- B) ရေဆေးဖြင့် ဆေးသုတ်ခြင်း
- C) စက်ဖြင့်အချောကိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဂဟေဆော်ခြင်း
- D) ကြိုးဖြင့်တပ်ဆင်လုပ်ကိုင်ရသည့် အလုပ်များ

မေးခွန်း ၆။ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်လက်မှတ်စနစ် (PTW) ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အဘယ်နည်း။

- A) အလုပ်ချိန်များကို မှတ်တမ်းတင်ရန်
- B) ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအစီအမံများ ဆောင်ရွက်ပြီးမှသာ အန္တရာယ်ရှိသောအလုပ်များကို လုပ်ကိုင်ခွင့်ပြုရန်
- C) အလုပ်သမားများကို အလှည့်ကျ တာဝန်ချရန်
- D) အလုပ်လုပ်ကိုင်မှုကို စောင့်ကြည့်ရန်

မေးခွန်း ၇။ ဆူညံသံများသော သင်္ဘောကျင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် နားကိုကာကွယ်ရန် အသင့်တော်ဆုံး PPE မှာ အဘယ်နည်း?

- A) ဘေးကင်းလုံခြုံရေးမျက်မှန်
- B) နားအစို့ သို့မဟုတ် နားအကာ
- C) ဘေးကင်းလုံခြုံရေးသိုင်းကြိုး
- D) မျက်နှာအကာ

ပဟေဠိများနှင့်ဂိမ်းများဖြင့် ပျော်စရာများ

မေးခွန်း ၈။ WSHစည်းမျဉ်းများအရ မတင်စက်ကိရိယာ (ဥပမာ - ကရိန်းများ) ကို လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည့် စစ်ဆေးသူမှ မည်မျှကြာလျှင်တစ်ခါ စစ်ဆေးသင့်သနည်း။

- A) ၆ လတစ်ကြိမ်
- B) တစ်နှစ်တစ်ကြိမ်
- C) ၃ နှစ်တစ်ကြိမ်
- D) ပျက်သွားသည့်အချိန်မှသာ

မေးခွန်း ၉။ သင်္ဘောကျင်းတစ်ခုတွင် ဘေးအန္တရာယ်ဆန်းစစ်ချက်(RA)ကို ဆောင်ရွက်ရသည့် အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ အဘယ်နည်း။

- A) WSHစစ်ဆေးသူများ စိတ်ကျေနပ်စေရန်
- B) ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကိရိယာများ၏ ကုန်ကျစရိတ်ကို ခန့်မှန်းရန်
- C) ဘေးအန္တရာယ်များကို ခြုံငုံပြီး ထိန်းချုပ်မှုအစီအမံများကို အကောင်အထည်ဖော်ရန်
- D) အလုပ်လုပ်ကိုင်မှု တိုးတက်စေရန်

မေးခွန်း ၁၀။ သင်္ဘောကျင်းအတွင်း၌ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ဆိုင်းဘုတ်များနှင့် အမှတ်အသားများကို မည်သည့်အချိန်တွင် တပ်ဆင်ထားသင့်သနည်း။

- A) WSHစစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်းသာ
- B) နိုင်ငံခြားသားအလုပ်သမားများအတွက်သာ
- C) ဘေးအန္တရာယ်များရှိနေချိန်
- D) ရုံးခန်းများအတွင်းတွင်သာ

 သင့်တော်သည့်အဖြေ(A, B, C, D)ကို ဇယားတွင်ဖြည့်သွင်းပါ။

မေးခွန်းနံပါတ်	အဖြေ
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

သင်ဖြည့်စွက်ထားသော ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ပဟေဠိအဖြေများကို ပေးပို့ရန်အတွက် ဤ QRကုဒ်ကို စကင်န်ဖတ်ပါ။

ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိကို ဖြေဆိုပြီး ဆုလက်ဆောင်များ ကံစမ်းနိုင်ရန်အတွက် ဓာတ်ပုံရိုက်ကာ QR ကုဒ်မှတစ်ဆင့် ပေးပို့လိုက်ပါ။



LAST MONTH WINNERS



1st **\$50**
MONDOL
AKASH



2nd **\$40**
ABDUL VAHAB
KAMALUDEEN



3rd **\$30**
MOHAMED
ABUBAKKAR
ABDUL

၁၂။ လူမှုကွန်ယက်တည်ရှိမှု



Eversafe Academy ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလအတွက် reachနှင့် Impressionsများ

လူမှု
ကွန်ရက်
ကြည့်ရှုမှုများ **#735**

မိုတိုင်းလ်
အက်ပ်
ကြည့်ရှုမှုများ **#31,412**

**YOUTUBE
IMPRESSION - 837**

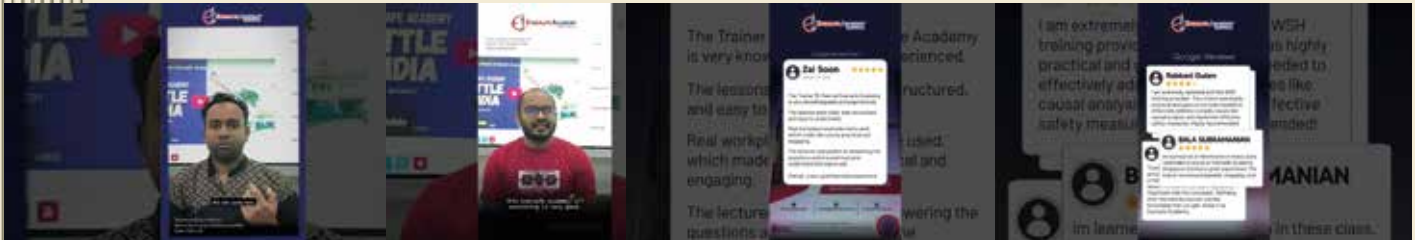


လူမှုကွန်ရက်စာမျက်နှာများမှတစ်ဆင့် အသိပညာပေးခြင်းသည် အများပြည်သူနှင့် သင်ယူလေ့လာနေသူများ အကြား ကောင်းမွန်သော သက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်သည်ဟု Eversafe Academy က ယုံကြည်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် Eversafe Academy သည် ဗဟုသုတဖြစ်ဖွယ်နှင့် အကျိုးရှိစေမည့် ဗီဒီယိုများကို ကျွန်ုပ်တို့၏ “Eversafe Academy” YouTube Channel မှတစ်ဆင့် ထုတ်လွှင့်တင်ဆက်ပေးလျက် ရှိပါသည်။
လတ်တလော ကျွန်ုပ်တို့ချန်နယ်တွင် တင်ထားသော ဗီဒီယိုတချို့မှာ



၁။ ကျောင်းသားဂုဏ်ပြုထောက်ခံချက် ဗီဒီယိုများ

ကျောင်းသားများ၏ ကောင်းမွန်သော အတွေ့အကြုံများကို ဗီဒီယိုများဖြင့် တင်ဆက်ခြင်းသည် များစွာတန်ဖိုးရှိပါသည်။ သို့သော် ထိုသို့ဆောင်ရွက် ရာတွင် သက်ဆိုင်ရာ ကျောင်းသားများထံမှ လိုအပ်သော သဘောတူညီချက်များကို ကြိုတင်ရယူထားရန်မှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။



၂။ သင်တန်းအမျိုးမျိုးအသိပညာပေး ဗီဒီယိုများ

သင်တန်းအကြောင်းအရာ၊ ကြားဖြင့်ချိန်နှင့် သင်တန်းကြေးများကို အသေးစိတ်ဖော်ပြသည့် ဆွဲဆောင်မှုရှိသော ဗီဒီယိုများကို ဖန်တီးပေးခြင်းဖြင့် လက်ရှိ လုပ်ငန်းခွင်များတွင် အလွန်လိုအပ်နေသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် သင်တန်းများကို ထိရောက်စွာ မြှင့်တင်ပေးလျက်ရှိပါသည်။ ဤသင်တန်းများသည် ကဏ္ဍစုံရှိ လုပ်ငန်းနယ်ပယ်အသီးသီးတွင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုများကို သိသာစွာ အထောက်အကူပြုစေမည် ဖြစ်ပါသည်။



၃။ အင်အားစွမ်းရည်နှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ ဗီဒီယိုများ-

Eversafe Academy သည် ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလအတွင်း ဆရာကိုယ်တိုင် လမ်းညွှန်ပြသထားသည့် သင်တန်းမိတ်ဆက် ဗီဒီယိုများနှင့် လူသိများ ထင်ရှားသည့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အသိပညာပေး ဗီဒီယိုတစ်ခုကို ထုတ်လွှင့်ခဲ့ပါသည်။



၁၃။ အသင်းအဖွဲ့အလိုက် လူမှုရေးတာဝန်ယူမှု

Eversafe Academy သည် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုအတွက် ရည်ရွယ်၍ အခမဲ့ ယောဂ သင်တန်းများကို CSRအစီအစဉ်တစ်ခုအဖြစ် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပေးလျက် ရှိပါသည်။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများပြားပြီး စိတ်အား ထက်သန်စွာ ပါဝင်ကြသောကြောင့် ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ မတ်လမှ ဧပြီလအထိ သင်တန်းအပတ်စဉ်သစ်များကို ထပ်မံဖွင့်လှစ်ပေးလိုက်ပါသည်။ ဤ သင်တန်းများသည် ပါဝင်သူများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ပျော့ပျောင်းမှုကို မြှင့်တင်ပေးရန်၊ စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့ချရန်နှင့် တစ်ကိုယ်ရည်ကျန်းမာရေး ကို ကောင်းမွန်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

သင်တန်းဖွင့်လှစ်မည့်ရက်စွဲများ -

- မတ်လ ၁၁ ရက်၊ ၂၀၂၆
- မတ်လ ၁၈ ရက်၊ ၂၀၂၆
- မတ်လ ၂၅ ရက်၊ ၂၀၂၆
- ဧပြီလ ၁ ရက်၊ ၂၀၂၆
- ဧပြီလ ၈ ရက်၊ ၂၀၂၆
- ဧပြီလ ၁၅ ရက်၊ ၂၀၂၆
- ဧပြီလ ၂၂ ရက်၊ ၂၀၂၆
- ဧပြီလ ၂၉ ရက်၊ ၂၀၂၆
- မေလ ၆ ရက်၊ ၂၀၂၆
- မေလ ၁၃ ရက်၊ ၂၀၂၆
- မေလ ၂၀ ရက်၊ ၂၀၂၆
- မေလ ၂၇ ရက်၊ ၂၀၂၆



သင်တန်းချိန် - ညနေ ၇ နာရီ မှ ည ၉ နာရီ ၃၀ မိနစ်အထိ

၂။ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအတွက် အင်္ဂလိပ်စကားပြောသင်တန်း
ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအား မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုစွမ်းရည်များ မြှင့်တင်ပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ Eversafe Academy မှ အင်္ဂလိပ် စကားပြောသင်တန်းများကို ဖွင့်လှစ်ပို့ချပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤအစီအစဉ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အင်္ဂလိပ်စကားကို ထိရောက်စွာ ပြောဆိုနိုင်စေရန်ဖြစ်ပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ ပိုမိုရရှိလာစေရန်နှင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းဖြစ်စေ၊ နေ့စဉ်လူမှုဘဝတွင်ဖြစ်စေ မ ဝိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိရှိ ပြောဆိုဆက်သွယ်နိုင်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။

သင်တန်းဖွင့်လှစ်မည့်ရက်စွဲများ -

- မတ်လ ၈ ရက်၊ ၂၀၂၆
- မတ်လ ၁၅ ရက်၊ ၂၀၂၆
- မတ်လ ၂၂ ရက်၊ ၂၀၂၆
- မတ်လ ၂၉ ရက်၊ ၂၀၂၆
- မတ်လ ၅ ရက်၊ ၂၀၂၆

သင်တန်းချိန် - ညနေ ၆ နာရီ မှ ည ၉ နာရီ ၄၅ မိနစ်အထိ



၃။ Woodlands အဆောင်တွင် ပြုလုပ်သော မီးဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း
Eversafe Academy သည် မီးဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် အရေးပေါ်တုံ့ပြန်မှုဆိုင်ရာ အသိပညာများ တိုးပွားလာစေရန်အတွက် Woodlands အဆောင်တွင် မီးဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် ပါဝင်သူများ အနေဖြင့် မီးဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန်တွင် လိုက်နာရမည့် ဘေးကင်းလုံခြုံသော ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း များနှင့် ကာကွယ်ရေးအစီအမံများကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန် အထောက်အကူပြုခဲ့ပါသည်။

နေ့ရက် - ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၂၇ ရက်

နေရာ - Woodlands အဆောင်

ဤလုပ်ဆောင်ချက်သည် လူမှုအသိုက်အဝန်း၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် အကယ်ဒမီ၏ စိတ်အားထက်သန်မှုကို ပေါ်လွင်စေပြီး တာဝန်သိသော လုပ်ငန်းစုတစ်ခုအဖြစ် ရပ်တည်မှုကို ပိုမိုခိုင်မာစေပါသည်။

၁၄။ EA စိမ်းလန်းစိုပြည်ရေး စီမံကိန်း

ပုံနှိပ်အသုံးပြုမှုကန့်သတ်ချက်များမှတစ်ဆင့်
စက္ကူအသုံးပြုမှုကို လျှော့ချပါ။

**SAVE
PAPER
SAVE
TREES**



Eversafe Academy သည် ပုံနှိပ်ခြင်းလုပ်ငန်းများတွင် စက္ကူအသုံးပြုမှုကို ထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် စောင့်ကြည့်ခြင်းအပေါ် အာရုံစိုက်သည်။ ဌာနများအတွက် စက္ကူအသုံးပြုမှု ကန့်သတ်ချက်များကို သတ်မှတ်ပြီး သုံးလတစ်ကြိမ် ပြန်လည်သုံးသပ်ပါသည်။ ဤအစည်းအဝေးများသည် မလိုအပ်သောပုံနှိပ်ခြင်းများကို လျှော့ချရန်၊ အရင်းအမြစ်အသုံးပြုမှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်ရန်နှင့် ဝန်ထမ်းများကပြားတွင် တာဝန်ရှိသောပုံနှိပ်ခြင်းအလေ့အထများကို အားပေးရင်း လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု ကုန်ကျစရိတ်များကို လျှော့ချပေးပါသည်။

အရေးကြီးသည်မှာ၊ ၎င်းသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မဲခြင်း ကျိုးပြမ်းအားထုတ်မှုများကို ပံ့ပိုးကူညီခြင်း၊ အရင်းအမြစ်များကို ထိရောက်စွာအသုံးပြုမှုမြှင့်တင်ခြင်းနှင့် စိမ်းလန်းစိုပြည်သောအနာဂတ်ကို တည်ဆောက်ရန် နိုင်ငံ၏ပန်းတိုင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေဖော်စေခြင်းဖြင့် စင်ကာပူ၏ Green Plan 2030 သို့လည်း အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

၁၅။ EA၏ နောက်ဆုံးပေါ်သင်တန်းများနှင့် မကြာမီပြုလုပ်မည့် အစီအစဉ်များ

Eversafe Academy သည် လုပ်ငန်းခွင်ကျွမ်းကျင်မှုများကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် အသစ်သစ်သော လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန်အတွက် အထူးပြုသင်တန်းသစ်နှစ်ခုကို မကြာမီ ဖွင့်လှစ်ပို့ချသွားရန် ပြင်ဆင်လျက်ရှိပါသည်။

မကြာမီ ဖွင့်လှစ်မည့် သင်တန်းများ -

၁။ AutoCAD အခြေခံ - 2D နှင့် 3D ဆိုင်ရာ အဓိကကျွမ်းကျင်မှုများကို တည်ဆောက်ခြင်း

၂။ အလုပ်ခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး WSH ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များအတွက် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး စီမံခန့်ခွဲမှုသင်တန်း (WTMP)

ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ကော်မတီအစည်းအဝေး

- နေ့ရက် - မတ်လ ၃၀ရက်၊ ၂၀၂၆
- ကျင်းပရာနေရာ - Little India
- ရည်ရွယ်ချက် - EA သင်တန်းကျောင်းခွဲများအားလုံး၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများနှင့် စည်းကမ်းလိုက်နာမှုများအပေါ် လစဉ်ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ - လုပ်ငန်းခွင်အမှုအကျင့်နှင့် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆန်သော အပြုအမူများ

- နေ့ရက် - မတ်လ ၂၈ရက်၊ ၂၀၂၆
- ကျင်းပရာနေရာ - Zoom Platform
- ရည်ရွယ်ချက် - လုပ်ငန်းခွင်အမှုအကျင့်နှင့် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆန်သော အပြုအမူများ ဆိုသည်မှာ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း လေးစားမှုရှိသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု၊ အချိန်တိကျမှုနှင့် သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော အကျင့်စာရိတ္တတို့ကို ထိန်းသိမ်းခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ၎င်းသည် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆန်သော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ရန်၊ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်မှုကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးများကို အထောက်အကူပြုရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

Hari Raya Puasaအတွက် အထူးသင်တန်းများ

- နေ့ရက် - မတ်လ ၂၁ ရက် နှင့် ၂၂ ရက်
- Eversafe Academy မှ Hari Raya Puasa အားလပ်ရက်အတွင်း အထူးသင်တန်းများကို ဖွင့်လှစ်ပို့ချပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။
- ကနဦးငွေ \$10 ပေးသွင်းရုံဖြင့် မိမိတက်ရောက်လိုသော သင်တန်းနေရာကို အမြန်ဆုံး ကြိုတင်စာရင်းပေးသွင်းနိုင်ပါသည်။
- ဤအားလပ်ရက်သည် သင်၏ကျွမ်းကျင်မှုများကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် အနာဂတ်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန် အခွင့်ကောင်းတစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။

၁၆။ Eversafe Academy အကြောင်း



Eversafe Academy သည် စင်ကာပူနိုင်ငံနှင့် ဒေသတွင်းရှိ အရွယ်ရောက်ပြီး သင်ယူလေ့လာသူများနှင့် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ (PMETs) ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် ဆန်းသစ်သော သင်တန်းများကို ပို့ချပေးနေသည့် ခိုင်မာသော သင်တန်းကျောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး (WSH) ကဏ္ဍတွင် လူသိများသော သင်တန်းကျောင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊ ကုမ္ပဏီအတွင်း ဆုံးရှုံးမှုထိန်းချုပ်ရေးနှင့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း လိုက်နာမှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများတွင် ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်သည့် အတွေ့အကြုံရင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ပညာရှင်များနှင့် အင်ဂျင်နီယာများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုပ်သမားများ၊ ကြီးကြပ်ရေးမှူးများနှင့် မန်နေဂျာများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဘေးကင်းစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် လိုအပ်သော အသိပညာဗဟုသုတများ ရှိစေရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးလျက် ရှိပါသည်။ ထို့ပြင် ကုမ္ပဏီများအတွက်လည်း သီးသန့်သင်တန်းများကို စီစဉ်ဖွင့်လှစ်ပေးလျက် ရှိပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပုဂ္ဂလိကပညာရေးကျောင်းတစ်ခုအနေဖြင့် သင်ကြားမှုအရည်အသွေးနှင့် ကျောင်းသားများ၏ အတွေ့အကြုံများ ကောင်းမွန်စေရန် အထူးအလေးပေး ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ ၎င်း၏ အသိအမှတ်ပြုမှုအဖြစ် ၄ နှစ်သက်တမ်းရှိ EduTrust Accreditation အရည်အသွေးစံနှုန်း အမှတ်အသားကိုလည်း ရရှိထားပါသည်။

			
2008	150+	200+	23k+
Year Established	Courses	Dedicated Staffs	Corporate Clients

၁၇။ EA ကောင်းကင်ယောဂ



ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်တန်းများကို အသေးစိတ်ကြည့်ရှုရန် QR ကုဒ်ကို စကင်နံဖတ်ပါ။

အသေးစိတ်သိရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝဘ်ဆိုဒ်သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ - www.eversafe.edu.sg/yoga-home

ကျွန်ုပ်တို့၏ အထူးစီစဉ်ထားသော သင်တန်းများ -

- ၁။ ကျန်းမာသော လူနေထိုင်မှုဘဝအတွက် ယောဂ - အခြေခံသင်တန်း
- ၂။ KAYAKALPA ယောဂသင်တန်း
- ၃။ ပြန်လည်ဆန်းသစ်သည့်သင်တန်း (I၊ II နှင့် III)
- ၄။ ကလေးယောဂသင်တန်း
- ၅။ ကျန်းမာသော လူနေထိုင်မှုဘဝအတွက် ယောဂ အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ပေးသင်တန်း (CYHE)
- ၆။ ကျန်းမာသော လူနေထိုင်မှုဘဝအတွက် ယောဂ ဒီပလိုမာပေးသင်တန်း (DYHE)

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](#)



တမီးလ်နှင့် အင်္ဂလိပ်
ဘာသာစကား
သင်တန်းများ
တက်ရောက်နိုင်ပါပြီ။



ပိုမိုသိရှိလိုပါက

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

၁၈။ ကျွန်ုပ်တို့နဲ့အတူ ပါဝင်ဆင်နွှဲပါ

လစ်လပ်နေသောရာထူးများ

- ၁။ စောင့်ကြည့်ရေးအရာရှိ
- ၂။ ဗဟိုတာဝန်ခံ
- ၃။ ကွင်းဆင်း ဈေးကွက်ရှာဖွေရေးအမှုဆောင်
- ၄။ အကောင့်အမှုဆောင်
- ၅။ ဒီပလိုမာသင်တန်းဆရာများ
- ၆။ WSH သင်တန်းဆရာများ

သင့်ကိုယ်ရေးအကျဉ်းကို ပေးပို့ရန်အီးမေးလ်
hr1@eversafe.com.sg

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

အခုပဲ လျှောက်ထားလိုက်ပါ။



သင်ပျော်ရွှင်ပြီး အကျိုးရှိမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။
ကျွန်ုပ်တို့၏ EA ဂျာနယ်၏ 41st စာစောင်





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 www.eversafe.edu.sg
+65 9381 3608 training@eversafe.com.sg



TALK TO _____
OUR EXPERT!

Scan to Visit
Our Website

