



EA JOURNAL



A P R I L 2 0 2 6

43RD ISSUE



BURMESE



**SCAN THE QR CODE
TO READ OUR ALL
PREVIOUS JOURNALS**



www.eversafe.edu.sg

မာတိကာ

	စာမျက်နှာ#
01 မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာ၏ အမှာစကား	04
02 ကျွန်ုပ်တို့၏ အောင်မြင်မှုများ	07
03 ထူးခြားသောအင်္ဂါရပ်များနှင့် ထင်ရှားချက်များ	08
04 စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ သတင်းများနှင့် ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ	09
05 နည်းပညာဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ	13
06 စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာ ပုံပြင်	17
07 ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်တန်းဆရာများ	19
08 ဂုဏ်ပြုထောက်ခံချက်များ	20
09 ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု အစီအစဉ်များ	22

မျှော်မှန်းချက်

သင်ကြားရေး၊ ခွန်အားပေးရေး အသွင်ပြောင်းရေး

ရည်မှန်းချက်

အရည်အသွေး၊ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့် သုတေသန

တန်ဖိုးများ

ထူးချွန်မှု၊ တစ်သက်တာသင်ယူမှုနှင့် နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးမြှင့်မှု

	စာမျက်နှာ#
10 ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များနှင့် နည်းဗျူဟာများ -----	23
11 ပဟေဠိများနှင့်ဂိမ်းများဖြင့် ပျော်စရာများ -----	24
12 လူမှုကွန်ယက်တည်ရှိမှု -----	26
13 အသင်းအဖွဲ့အလိုက် လူမှုရေးတာဝန်ယူမှု - CSR အစီအစဉ်များ -----	27
14 EA စိမ်းလန်းစိုပြေရေး စီမံကိန်း -----	28
15 EA ၏ နောက်ဆုံးပေါ် သင်တန်းများနှင့် မကြာမီပြုလုပ်မည့် အစီအစဉ်များ -----	29
16 Eversafe Academy အကြောင်း -----	30
17 EA ကောင်းကင်ယောက် -----	31
18 ကျွန်ုပ်တို့နဲ့အတူ ပါဝင်ဆင်နွှဲပါ -----	32

နောက်ဆုံးပေါ် သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ဗဟုသုတများကို ကျွန်ုပ်တို့ စဉ်ဆက်မပြတ် တင်ဆက်ဖော်ပြသွားပါမည်။
ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆက်လက်ပံ့ပိုးအားပေးပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏
ဂျာနယ်များအားလုံး
ကို ဖတ်ရှုရန်
QR ကုဒ်ကို စကင်န်



မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာ၏ အမှာစကား

လေးစားအပ်ပါသော စာရှုသူများ၊

Eversafe Academy ကနေ ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်လိုက်ပါတယ်။

EA ဂျာနယ်၏ ဧပြီလထုတ် ၄၃ ကြိမ်မြောက် ဖန်တီးထုတ်ဝေမှုတွင် Eversafe Academy တစ်ဝှမ်းရှိ အဓိပ္ပာယ်ရှိ သော တိုးတက်မှုများစွာနှင့် ရည်မှန်းထားသော ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများ၏ အချိန်ကာလတစ်ခုကို မှတ်တမ်းတင် ထားပါသည်။

၎င်းတို့ သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံများကို အားကောင်းစေရန်၊ အရည်အသွေးစံနှုန်းများကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ၏ အဖွဲ့အစည်းကို ဦးဆောင်လမ်းပြပေးနေသော အဓိကတန်ဖိုးများကို အားဖြည့်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဆက်လက်ထားရှိ ထားသော ကတိပြုချက်များအား ထင်ဟပ်နေစေပါသည်။ ဤကာလသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များတွင် ယိမ်းယိုင်မှုမရှိခြင်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ရည်ရွယ်ချက်၏ ရှင်းလင်းပြတ်သားမှုကြောင့် ရေရှည်တည်တံ့စွာဖြင့် စဉ်ဆက် မပြတ်တိုးတက်နိုင်မည့် လမ်းကြောင်းသို့ ဆက်လက်လျှောက်လှမ်းနေနိုင်ကြောင်း အလေးပေးဖော်ပြထားပါသည်။



၁။ အလုပ်သမားနေ့ - Eversafe Academy ရှိ အထူးအတန်းများ

Eversafe Academy သည် ၂၀၂၆ ခုနှစ် မေလ ၁ ရက်၊ ၂ ရက်နှင့် ၃ ရက်နေ့ တို့တွင်ကျရောက်သည့် အလုပ်သမားနေ့ကာလအတွင်း အထူးအတန်းများကို ဖွင့်လှစ်ပို့ချပေးခဲ့ပြီး သင်ယူသူများ၏ ရည်လျားသော ရိုးပိတ်ရက်ကာလများကို စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူနိုင်စေရေးနှင့် စွမ်းရည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နိုင်စေရေးအတွက် အသုံးပြု နိုင်ရန် အဖိုးတန် အခွင့်အလမ်းများ ပေးစွမ်းခဲ့ပါသည်။

ဤအတန်းချိန်များကို ကောင်းမွန်စွာတက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသော ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များစွာသည် အားလပ်ရက် အချိန်ကာလ၏ အခွင့်အလမ်းကို အပြည့်အဝအသုံးပြုကာ ဗဟုသုတများ မြှင့်တင်ပြီး အရည်အချင်း များကို အားဖြည့်ခဲ့ကြသည်။ ဤအစီအစဉ်သည် အစိုးရရိုးပိတ်ရက်များအတွင်း၌ပင် ကျွန်ုပ်တို့ သင်ယူသူများ၏ မိမိ ကိုယ်ကိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ကြိုးပမ်းနိုင်စွမ်းနှင့် တစ်သက်တာသင်ယူလေ့လာခြင်းအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ ရည်မှန်းချက်ထားကာ စဉ်ဆက်မပြတ်ဆောင်ရွက်ပေးနေကြောင်း ထင်ဟပ်နေစေပါသည်။

Eversafe Academy သည် အလုပ်တာဝန်များနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာတာဝန်များကို မျှတစွာ ထိန်းသိမ်းနိုင်စေသည့် အပြင် ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်များကို တိုးတက်မြှင့်တင်ရာတွင် အထောက်အကူပြုဖြစ်စေနိုင်သော လိုက်လျောညီထွေရှိ သည့် သင်ယူရေးအခွင့်အလမ်းများကို ဆက်လက်ပံ့ပိုးပေးရန် ကတိပြုထားပါသည်။

မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာ၏ အမှာစကား

၂။ EduTrust စစ်ဆေးရေး - ၂၀၂၆ ခုနှစ် မေလ ၅ ရက်၊ ၆ ရက်နှင့် ၈ ရက်

၂၀၂၆ ခုနှစ် မေလ ၅ ရက်၊ ၆ ရက်နှင့် ၈ ရက်နေ့ တို့တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သော EduTrust စစ်ဆေးရေးသည် Eversafe Academy ၏ ပညာရေးနှင့် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များကို စနစ်တကျနှင့် ဘက်လိုက်မှုမရှိသည့် နည်းလမ်းဖြင့် ပြန်လည်သုံးသပ်စစ်ဆေးနိုင်မည့် အဖိုးတန် အခွင့်အရေးတစ်ခု ပေးစွမ်းခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စနစ်များသည် ပညာရေးကဏ္ဍရှိ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းပိုင်းဆိုင်ရာ စံနှုန်းများနှင့် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ချက် အလေ့အထများနှင့် ကိုက်ညီနေစေရန် ထိုကဲ့သို့သော စစ်ဆေးရေးများသည် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။

အဆိုပါစစ်ဆေးရေးသည် လိုက်နာဆောင်ရွက်မှု ရှိမရှိ ကို စစ်ဆေးခြင်းသာမက ပြင်ပအကဲဖြတ်စစ်ဆေးသူများထံမှ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်နှင့် လမ်းညွှန်ပြသချက်များကို ရရှိနိုင်မည့် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ကြားခံစင်မြင့်တစ်ခုအဖြစ်လည်း ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ ရရှိလာသော တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များနှင့် လေ့လာတွေ့ရှိချက်များသည် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာရမည့် နယ်ပယ်များကို ဖော်ထုတ်ရန်၊ အဖွဲ့အစည်း အတွင်းပိုင်း လုပ်ငန်းစဉ်များကို အားကောင်းလာစေရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်တန်းပို့ချမှုနှင့် ကျောင်းသားအတွေ့အကြုံ၏ အလုံးစုံအရည်အသွေးကို မြှင့်တင်ပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့အား ကူညီပေးခဲ့ပါသည်။

Eversafe Academy သည် ဤလုပ်ငန်းစဉ်ကို စဉ်ဆက်မပြတ်တိုးတက်မှုခရီးစဉ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် တန်ဖိုးထားပြီး ပညာရေးနှင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားရေးတွင် ထူးချွန်ပြောင်မြောက်လာစေရန် အစဉ်မပြတ် ကြိုးပမ်းနေစဉ် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု၏ ရှုထောင့်အားလုံးတွင် မြင့်မားသောစံနှုန်းများကို ထိန်းသိမ်းရန် ကတိကဝတ်ပြုထားလျက်ရှိပါသည်။



၃။ ၂၀၂၆ ခုနှစ် SBS အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ ခရစ်ကတ် အားကစားပွဲတော်

စင်္ကာပူဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်အဖွဲ့အစည်း (Singapore Bangladesh Society, SBS) သည် ၂၀၂၆ ခုနှစ် မေလ ၁၇ ရက်နေ့တွင် ၂၀၂၆ ခုနှစ်အတွက် SBS အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ ခရစ်ကတ် အားကစားပွဲတော်ကို ကျင်းပခဲ့ပြီး အားကစားစိတ်ဓာတ်၊ စည်းလုံးညီညွတ်မှုနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအလိုက် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတို့ကို ဂုဏ်ပြုအားပေးရန်အတွက် အသင်းများစွာကို စုစည်းပေးခဲ့ပါသည်။ Eversafe Academy သည် SBS နှင့် ပူးပေါင်းကာ “Eversafe A1 Fighters” ဟု အမည်ပေးထားသော အသင်းတစ်သင်းအား ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်စွာ စပွန်ဆာပေးခဲ့ပြီး အဆိုပါပြိုင်ပွဲတွင် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်စေခဲ့ပါသည်။

အသင်းသည် လိုက်အဆင့် ပွဲစဉ်နှစ်ပွဲတွင် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သော်လည်း အနိုင်ရရှိခြင်း မရှိသဖြင့် နောက်တစ်ဆင့်သို့ တက်ရောက်နိုင်ခဲ့ခြင်း မရှိပါ။ သို့သော်လည်း ၎င်းတို့ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သည့် ပြိုင်ပွဲတစ်လျှောက်လုံး၌ အားကစားစိတ်ဓာတ်၊ ဇွဲလုံ့လနှင့် အသင်းလိုက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းတို့ကို ကောင်းမွန်စွာ ပြသနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် မအောင်မြင်ခဲ့သော်လည်း ကစားသမားများ၏ စည်းလုံးညီညွတ်မှု၊ အကောင်းမြင်စိတ်ထားနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုတို့သည် အားကစား၏ စစ်မှန်သော တန်ဖိုးနှင့် အနှစ်သာရကို ဖော်ဆောင်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာ၏ အမှာစကား

စပွန်ဆာများအနေဖြင့် ပံ့ပိုးပေးခဲ့သည့် ကျွန်ုပ်တို့ Eversafe Academy သည် အသင်း၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများနှင့် စိတ်အားထက်သန်စွာ ပါဝင်ပေးခဲ့မှုများအပေါ် အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ အသင်းခေါင်းဆောင်က ကစားသမားအားလုံးကိုယ်စား စိတ်ရင်းမှန်ဖြင့် ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ပြောကြားခဲ့ပြီး နောက်ပြိုင်ပွဲတွင် ဆုဖလားရရှိရန် ရည်မှန်းချက်ဖြင့် ပိုမိုကြိုးစားလေ့ကျင့်ပြီး စွမ်းဆောင်ရည်တိုးမြှင့်အောင် ဆောင်ရွက်ကာ ပိုမိုအားကောင်းသော အသင်းတစ်သင်းအဖြစ် ထပ်မံ ယှဉ်ပြိုင်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း မျှဝေပြောကြားခဲ့ပါသည်။



၄။ ထူးချွန်ပြောင်မြောက်မှု၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည့် စည်းကမ်းလိုက်နာခြင်း

ထူးချွန်ပြောင်မြောက်မှုသည် တစ်ခါတစ်ရံ ကြိုးစားအားထုတ်မှုဖြင့်သာ ရရှိလာခြင်းမဟုတ်ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်သမျှ အရာတိုင်းတွင် တသမတ်တည်း စည်းကမ်းရှိရှိ ဆောင်ရွက်သွားခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ စည်းကမ်းသည် အလေ့အကျင့်များကို ပံ့ပိုးပေးသည့်အပြင် ယုံကြည်စိတ်ချရမှုကို တည်ဆောက်ပေးကာ စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးနေသူ မရှိသည့်တိုင် စံနှုန်းများကို ထိန်းသိမ်းထားကြောင်း သေချာစေသည့် တိတ်ဆိတ်သော်လည်း အားကောင်းသော စွမ်းအားတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။

မည်သည့်အဖွဲ့အစည်းတွင်မဆို စည်းကမ်းလိုက်နာခြင်းသည် အချိန်စီမံခန့်ခွဲပုံ၊ တာဝန်ဝတ္တရားများကို ထိန်းသိမ်းပုံနှင့် ကတိကဝတ်များကို အကောင်အထည်ဖော်ပုံတို့မှတစ်ဆင့် မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ စဉ်ဆက်မပြတ် လိုက်နာဆောင်ရွက်မှုများက လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအကြား ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ပေးသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့ ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသူများနှင့်လည်း ယုံကြည်မှုကို တိုးမြှင့်ပေးပါသည်။ စည်းကမ်းလိုက်နာမှုမရှိပါက အကောင်းဆုံး အစီအစဉ်များ ချမှတ်ထားလျှင်ပင် လမ်းကြောင်း ပျောက်ဆုံးနိုင်သော်လည်း စည်းကမ်းလိုက်နာမှုရှိပါက တဖြည်းဖြည်းချင်း တိုးတက်လာမည်မှာ အသေချာပင်။

Eversafe Academy တွင် စည်းကမ်းလိုက်နာမှုသည် ပရော်ဖက်ရှင်နယ် လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုအလေ့အထ၏ အခြေခံအုတ်မြစ်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် ဝန်ဆောင်မှု၏ အရည်အသွေးကို မြှင့်တင်ပေးပြီး အသင်းလိုက်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို ပိုမိုခိုင်မာအားကောင်းစေကာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်များ၊ တန်ဖိုးများနှင့် ကိုက်ညီအောင် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ စည်းကမ်းလိုက်နာမှုကို ကြိုးစားအားထုတ်မှုနှင့် ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုတို့နှင့် ပေါင်းစပ်လိုက်သောအခါ ရေရှည်အောင်မြင်မှုကို ဖန်တီးပေးနိုင်သည့် အားကောင်းသော တွန်းအားတစ်ရပ် ဖြစ်လာပါသည်။

ရှေ့ဆက်လျှောက်လှမ်းလာသည်နှင့်အမျှ ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ၌ စည်းကမ်းလိုက်နာမှုရှိသော အလေ့အထများကို ဆက်လက်ကျင့်သုံးသွားမည်ဟု ထပ်မံကတိပြုသွားပါမည်။ သေးငယ်သော်လည်း မှန်ကန်သော လုပ်ဆောင်ချက်များကို စဉ်ဆက်မပြတ် လုပ်ဆောင်သွားခြင်းဖြင့် နောက်ဆုံးတွင် အဆုံးစွန် ထူးချွန်ပြောင်မြောက်မှုဆီသို့ ပို့ဆောင်ပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။

မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာ၏ အမှာစကား

ရှေ့သို့ဆက်လက်မျှော်ကြည့်ခြင်း

ဤထုတ်ဝေမှု အဆုံးသတ်လာသည်နှင့်အမျှ ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ငန်းကဏ္ဍတိုင်းတွင် စည်းကမ်းလိုက်နာမှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် ထူးချွန်ပြောင်မြောက်မှုတို့အတွက် ထားရှိထားသော ကတိကဝတ်တို့ဖြင့် တည်ငြိမ်သောတိုးတက်မှုကို တည်ဆောက်နေကြောင်း ထင်ရှားစွာ သိသာလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်လအတွင်း လုပ်ဆောင်ခဲ့သော လုပ်ဆောင်မှုတိုင်းနှင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတိုင်းသည် ပိုမိုခိုင်မာပြီး စွမ်းဆောင်ရည်ကောင်းမွန်သော အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်ကို ဖော်ဆောင်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေခဲ့ပါသည်။ ရှေ့ဆက်၍လည်း စိတ်အားထက်သန်မှု၊ အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ် တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် အားလုံးအတူ ပူးပေါင်းကတိပြုထားသော စိတ်ဓာတ်တို့ဖြင့် အတူတကွ လျှောက်လှမ်းသွားကြပါစို့။



WARM REGARDS,
R. MURUGESH
(MANAGING DIRECTOR)
EVERSAFE ACADEMY PTE LTD

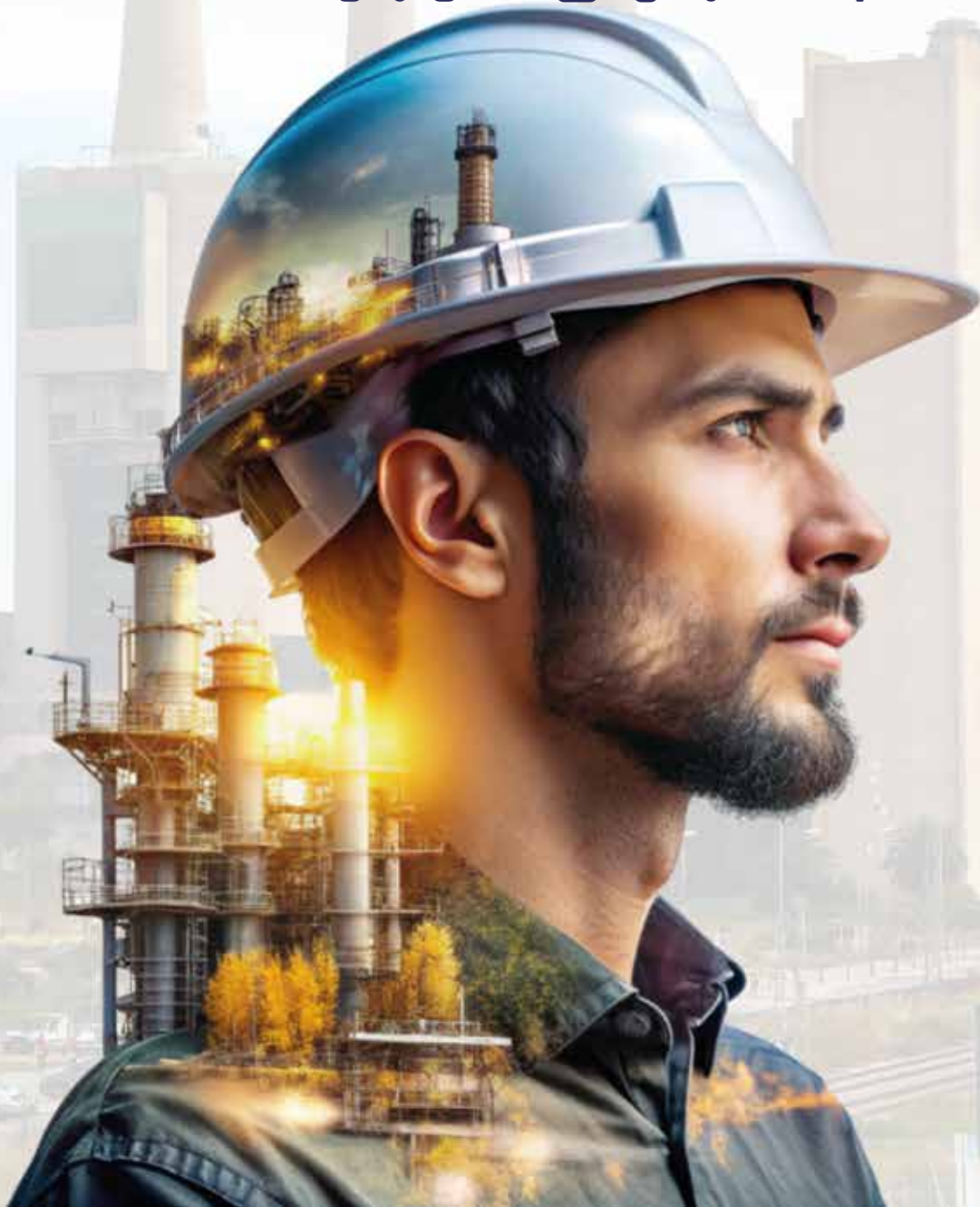
ကျွန်ုပ်တို့၏ အောင်မြင်မှုများ

၂၀၀၈ ခုနှစ်မှစ၍

ကျွန်ုပ်တို့ ဂုဏ်ယူစွာဝမ်းမြောက်စွာဖြင့် တင်ပြလိုသည်မှာ
၂၀၂၆ ခုနှစ် မတ်လအထိ
ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျောင်းသားပေါင်း

၉၇၈,၉၁၁ ဦးကျော်ကို

အောင်မြင်စွာဖြင့် သင်ကြားပြီး ဘွဲ့ပေးအပ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။



ထူးခြားသော အင်္ဂါရပ်များနှင့် ထင်ရှားချက်များ

၁။ EA ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ကော်မတီ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ - EA ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ကော်မတီတွင် EA စီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့ဝင်များနှင့် အတွေ့အကြုံရှင် အကြီးတန်း WSH သင်တန်းဆရာများအဖွဲ့ပါဝင်ပါသည်။

- ကော်မတီသည် အောက်ပါတို့ကို ကြီးကြပ်ပါသည်-
ဘေးအန္တရာယ်ရေးကို နေ့စဉ်စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်း
ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးကို ပုံမှန်ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း
လေ့ကျင့်ရေးဌာနခွဲလေးခုလုံးတွင် လိုက်နာမှုရှိကြောင်းသေချာစေခြင်း
- လစဉ်အစည်းအဝေးကို ၂၀၂၆ ခုနှစ် ဧပြီလ ၂၇ ရက်နေ့တွင် Wan lee ၌ ပြုလုပ်ကျင်းပခဲ့ပါသည်။
- အစည်းအဝေးကို မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာ Mr. Murugesh နှင့် အတူ အခြားကော်မတီဝင်များက သဘာပတိအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပါသည်။ ကော်မတီသည် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အပိုင်းတွင် အုပ်ချုပ်မှုကို အားကောင်းလာစေရန်နှင့် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ရန် ဆက်လက်၍ တစိုက်မတ်မတ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။



၂။ ၂၀၂၆ ခုနှစ် ဧပြီလ ၂၅ ရက်နေ့တွင် Eversafe Academy သည် “စိတ်ဖိစီးမှုစီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာသူခ” ခေါင်းစဉ်ဖြင့် သင်ရိုးပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများဆိုင်ရာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ပြုလုပ်ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် ပါဝင်တက်ရောက်သူ ၃၅ ဦးသည် စိတ်ဖိစီးမှုစီမံခန့်ခွဲသည့် နည်းစနစ်များ၊ စိတ်ခံစားမှုထိန်းချုပ်ခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာသူခ၊ တစ်ကိုယ်ရေနှင့် အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ထိရောက်စွာကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်းများနှင့် ပတ်သတ်သည့် အသိပညာ ဗဟုသုတများကို ရရှိခဲ့ကြပါသည်။



၃။ အခမဲ့ ကွန်ပျူတာသင်တန်း - ၂၀၂၆ ခုနှစ် ဧပြီလတွင် Eversafe Academy သည် ကွန်ပျူတာသင်တန်းကို ဖွင့်လှစ်ပို့ချပေးခဲ့ပြီး တက်ရောက်သင်ယူခဲ့သော ကျောင်းသား ၁၇ ဦးသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ကွန်ပျူတာ အသိပညာဗဟုသုတနှင့် လက်တွေ့ဒစ်ဂျစ်တယ်စွမ်းရည်များကို ရရှိခဲ့ကြပါသည်။



ထူးခြားသော အင်္ဂါရပ်များနှင့် ထင်ရှားချက်များ

၄။ အလုပ်သမားနေ့- Eversafe Academy သည် အလုပ်သမားနေ့ ကာလအတွင်း အထူးအားလပ်ရက် အတန်းများကို ဂုဏ်ယူစွာ ဖွင့်လှစ်ပို့ချ ပေးခဲ့ပြီး သင်တန်းသည် အလွန်အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။ ကျောင်းသားများ စွာသည် ဤအစီအစဉ်မှတစ်ဆင့် အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရရှိခဲ့ပြီး သင်တန်း အစီအစဉ်များမှာလည်း ထိရောက်မှုရှိကာ အကျိုးသက်ရောက်မှုမြင့်မားခဲ့ ပါသည်။



၅။ Eversafe Academy တွင် Edu Trust စစ်ဆေးရေးကို မေလ ၅ ရက်၊ ၆ ရက်နှင့် ၈ ရက်နေ့ တို့တွင် အောင်မြင်စွာ ပြုလုပ်ခဲ့ ပြီး ပညာရေးနှင့် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များ တွင် မြင့်မားသော အရည်အသွေးနှင့် မြင့်မားသော လိုက်နာမှုနှုန်း များကို ထိန်းသိမ်းမည်ဟူသော အဖွဲ့အစည်း၏ ကတိကဝတ်ကို ထင်ဟပ်ပြသနေပါသည်။



၆။ ၂၀၂၆ ခုနှစ် ဧပြီလ ၁၇ ရက်နေ့တွင် Eversafe Academy သည် CSR ဆောင်ရွက်လှုပ်ရှားမှု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် Westlite Dormitory Woodlands တွင် နေထိုင်သူများအကြား မီးဘေး အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ အသိပညာဗဟုသုတနှင့် အရေးပေါ် အခြေအနေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်မှုကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် မီးဘေး သရုပ်ပြလေ့ကျင့်ရေးတစ်ခုကို ပြုလုပ်ပေးခဲ့ပါသည်။



စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ သတင်းများနှင့် ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ

စက်ယန္တရားဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် လော့ခ်အိုက်ခြင်းနှင့် တံဆိပ်ကပ်ခြင်း (Lockout Tagout, LOTO) စီမံခန့်ခွဲရေး။

စက်ယန္တရားဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် အရေးကြီးလိုအပ်ချက်

စာရင်းအင်းအချက်အလက်များနှင့် စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ

မကြာသေးမီက ထုတ်ပြန်ထားသော နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာအဆင့် စာရင်းအင်းအချက်အလက်များအရ စက်ယန္တရား လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်နေကြောင်း သိရှိရသည်။ ၂၀၂၄ နှင့် ၂၀၂၅ ခုနှစ်များအတွင်း စက်ယန္တရား မတော်တဆမှုများကြောင့် သေဆုံးသူနှစ်ဦးရှိခဲ့ပြီး ပြင်းထန်သော ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ၁၄၂ မှု ဖြစ်ပွားခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါ ကိန်းဂဏန်းများသည် အထူးသဖြင့် စက်ယန္တရားအပေါ် အဓိကမှီခိုလုပ်ကိုင်ရသော စက်မှုလုပ်ငန်းများတွင် စက်ယန္တရားများနှင့် လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် ကြီးမားသော အန္တရာယ်များ ရှိနေဆဲဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြနေပါသည်။

အန္တရာယ်များသော လုပ်ငန်းများနှင့် ထိတွေ့ရသည့် နေရာများ

ပုံမှန်မဟုတ်သော လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဆောင်ရွက်နေစဉ် ဝန်ထမ်းများသည် စက်ကိရိယာများနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့လုပ်ကိုင်ရသောကြောင့် မတော်တဆမှုများ မကြာခဏ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ အဆိုပါ အရေးကြီးလုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် ပါဝင်သည်များမှာ-

- စစ်ဆေးရေး- စက်ပစ္စည်းများ၏ ဟောင်းနွမ်းပျက်စီးမှု၊ တပ်ဆင်ချိန်ညှိမှုနှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်မှု အခြေအနေများကို စစ်ဆေးခြင်း။
- သန့်ရှင်းရေး- စက်ပစ္စည်း၏ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းကို ထိခိုက်စေနိုင်သော အမှိုက်များနှင့် စုပုံနေသော အကြွင်းအကျန်များကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်းခြင်း။
- ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေး- စက်ပစ္စည်း၏ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းကို ကောင်းမွန်နေစေရန် သို့မဟုတ် ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရန် အတွင်းပိုင်းသို့ တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက် ဆောင်ရွက်ရသော နည်းပညာဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများ။

ဘေးအန္တရာယ်၏ သဘောသဘာဝ

အဆိုပါ လုပ်ငန်းဆောင်တာများအတွင်း ဖြစ်လာနိုင်ခြေအများဆုံး အန္တရာယ်မှာ စက်များ မမျှော်လင့်ဘဲ ရုတ်တရက် ပြန်ပွင့်လာခြင်း သို့မဟုတ် စက်အတွင်း သို့လှောင်ထားသော စွမ်းအင်များ ရုတ်တရက် ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စွမ်းအင်ရင်းမြစ်များ လုံးဝဝင်မလာစေရန် စွမ်းအင်များနှင့် ခွဲထုတ်ထားခြင်း (Isolation) မပြုလုပ်ထားပါက စက်ပြန်ပွင့်လာနိုင်ပြီး အလုပ်သမားများသည် ရွေ့လျားလာသော စက်အစိတ်အပိုင်းများအတွင်း ညှပ်မိနိုင်ကာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိနိုင်ပါသည်။

LOTO စီမံခန့်ခွဲရေး၏ အခြေခံ အစိတ်အပိုင်းများ

LOTO လုပ်ငန်းစဉ်အား သတ်မှတ်ဖော်ပြခြင်း

လော့ခ်အိုက်ခြင်းနှင့် တံဆိပ်ကပ်ခြင်း (Lockout Tagout, LOTO) ဆိုသည် လုပ်ငန်းမစတင်မီ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော စွမ်းအင်ရင်းမြစ်များဖြစ်သည့်-လျှပ်စစ်၊ စက်ယန္တရားပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လေဖိအားနှင့် ရေဖိအား-အစရှိသည့် စွမ်းအင်များအားလုံးကို စနစ်တကျခွဲထုတ် ထိန်းချုပ်ထားကြောင်း သေချာစေရန် ရည်ရွယ်ကာ လုပ်ဆောင်ရသည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ခွဲထုတ်ထားခြင်းအားဖြင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေစဉ်အတွင်း စက်များအတွင်း မမျှော်လင့်ဘဲ စွမ်းအင်များ ပြန်ဝင်လာခြင်း သို့မဟုတ် စက်ပြန်ပွင့်လာခြင်းများ မဖြစ်ပေါ်စေရန် ကာကွယ်ပေးပါသည်။



စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ သတင်းများနှင့် ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ

စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ မူဘောင်နှင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားရေး

ထိရောက်ခိုင်မာသော LOTO စနစ်တစ်ရပ်ကို တည်ဆောက်ရာတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများသာမက စနစ်တကျ ဖွဲ့စည်းထားသော စီမံခန့်ခွဲရေး နည်းလမ်းတစ်ရပ်လည်း လိုအပ်ပါသည်။

- ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လုပ်ငန်းခွင် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ (Safe Work Procedures, SWP)- ကုမ္ပဏီများသည် စွမ်းအင်ကို သီးခြားခွဲထုတ်ရန်အတွက် သတ်မှတ်ထားသော SWP များကို တီထွင်ဖန်တီးရမည်။
- စက်မှုပုံစံနံပါတ် 571- SS 571:2011 သည် လိုက်နာရမည့် SWP များ ဖန်တီးပြုစုရန်အတွက် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အကိုးအကားတစ်ရပ်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိသည်။
- လေ့ကျင့်ရေးနှင့် အရည်အချင်းပြည့်မီမှု- စက်ပစ္စည်း မွမ်းမံထိန်းသိမ်းရေး သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် တာဝန်ပေးအပ်ခံထားရသော အလုပ်သမားအားလုံးသည် အဆိုပါ LOTO လုပ်ငန်းစဉ်များကို သေချာစွာ လေ့ကျင့်သင်ကြားထားရမည်။
- လုပ်ငန်းတူလုပ်ကိုင်သူများအား အသိပေးခြင်း- စက်ကို ပိတ်သိမ်းခြင်း သို့မဟုတ် LOTO အခြေအနေအောက်တွင် ထားရှိခြင်းမပြုမီ ထိခိုက်သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သော ဝန်ထမ်းများအားလုံးကို ကြိုတင်အသိပေးရပါမည်။

စွမ်းအင်ခွဲထုတ်ထိန်းချုပ်မှုတွင် နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း

ဘေးအန္တရာယ်ကို အလုံးစုံခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း

လော့ခတ်ခြင်း မပြုမီ စွမ်းအင်ရင်းမြစ်အားလုံးကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားရပါမည်။ ယင်းတွင် အဓိက စွမ်းအင်ရင်းမြစ် တစ်ခုတည်းသာမက သို့လျှင်လည်း သော စွမ်းအင်ပုံစံ အားလုံးလည်း ပါဝင်ပါသည်။

- လျှပ်စစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ- ဓာတ်ကြိုးများနှင့် ထိန်းချုပ်ခုံများ။
- စက်ယန္တရားပိုင်းဆိုင်ရာ- သို့လျှင်လည်း သော အရွေ့စွမ်းအင် သို့မဟုတ် ကမ္ဘာ့ဆွဲငင်အားဖြင့် ထိန်းထားသော အစိတ်အပိုင်းများ။
- လေဖိအားနှင့် ရေဖိအားပိုင်းဆိုင်ရာ- ဖိအားပေးထားသော လေ သို့မဟုတ် အရည်စနစ်များ။



စွမ်းအင်ခွဲထုတ်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ စွမ်းအင်ခွဲထုတ်ပေးသည့် ကိရိယာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ- စွမ်းအင်စီးဆင်းမှုကို ထိန်းချုပ်သည့် ခလုတ်များ၊ အဆိုရှင်များ သို့မဟုတ် မောင်းတံများကို ရှာဖွေပါ။

၂။ ရုပ်ဝတ္ထုပိုင်းဆိုင်ရာ လော့ခတ်များကို ခတ်ပါ- စွမ်းအင်ရင်းမြစ် ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာခြင်း မရှိကြောင်း သေချာစေရန် စွမ်းအင်ခွဲထုတ်ရေး ကိရိယာတိုင်းကို လော့ခတ်ထားရမည် ဖြစ်သည်။

၃။ သတိပေးဆိုင်ရာဘုတ်များ ကပ်ပါ- “အန္တရာယ်ရှိသည်- စက်ပစ္စည်းပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေး ဆောင်ရွက်နေသည်” ကဲ့သို့သော ဆိုင်ရာဘုတ်များကို အခြားဝန်ထမ်းများကို သတိပေးရန်အတွက် ကပ်ထားရမည်။

၄။ ထိရောက်မှန်ကန်စွာ တံဆိပ်ကပ်ခြင်း- အလုပ်သမား၏ အမည်၊ ငွှာနံ၊ လော့ခတ်ရသည့်အကြောင်းရင်းနှင့် မျှော်မှန်းထားသည့် ပြီးစီးမည့်ရက်စွဲ စသည်တို့ကို အပြည့်အစုံ ဖော်ပြရန်အတွက် တံဆိပ်များကို ကပ်ထားရပါမည်။

စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ သတင်းများနှင့် ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ

အဆင့်မြင့်ထိန်းချုပ်မှုများနှင့် စစ်ဆေးအတည်ပြုခြင်း

အဖွဲ့လိုက် လော့ခ်ခတ်ခြင်းနှင့် အထူးပြုပစ္စည်းကိရိယာများ

အလုပ်သမားများစွာနှင့် လက်တွဲလုပ်ကိုင်ရသည့် ရှုပ်ထွေးသော အခြေအနေများတွင် ပုံမှန်လော့ခ်ခတ်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်သည် လုံလောက်မှုမရှိနိုင်ပါ-

- အဖွဲ့လိုက်လော့ခ်ခတ်သည့် သေတ္တာများ- အလုပ်သမားများစွာသည် စက်ယန္တရားတစ်ခုတည်းတွင် တစ်ပြိုင်နက်အလုပ်လုပ်ရသောအခါ အသုံးပြုပါသည်။ လူတိုင်းရှင်းလင်းသွားသည်အထိ စက်ပိတ်ထားကြောင်း သေချာစေရန် အလုပ်သမားတိုင်းသည် အဆိုပါသေတ္တာပေါ်တွင် ကိုယ်ပိုင်လော့ခ်ကို တပ်ဆင်ထားရပါမည်။
- တံခါးချိတ်များ (Hasps)- စွမ်းအင်ခွဲထုတ်ထိန်းချုပ်သည့် ကိရိယာတစ်ခုတည်းတွင် အလုပ်သမားတစ်ဦးချင်းစီ အသုံးပြုသည့် လော့ခ်များကို တပ်ဆင်နိုင်သည်။
- ပလပ်များ လော့ခ်ခတ်ခြင်း- ပလပ်နှင့် ဓာတ်ကြိုးကို အသုံးပြုသည့် စက်ပစ္စည်းများအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပြီး အလုပ်သမားတစ်ဦးက သီးသန့်ထိန်းချုပ်ထားခြင်း မရှိသောအခါ သို့မဟုတ် မျှဝေအသုံးပြုရသည့် နေရာတစ်ခုတွင်ရှိနေသောအခါ ၎င်းကို အသုံးပြုရပါသည်။



နောက်ဆုံးအဆင့် စစ်ဆေးအတည်ပြုမှု လုပ်ငန်းစဉ်

လော့ခ်ခတ်ထားခြင်း အောင်မြင်ကြောင်း စစ်ဆေးအတည်ပြုထားခြင်း မရှိပါက မည်သည့်အလုပ်ကိုမျှ မစတင်သင့်ပါ-

- အခြေအနေ စစ်ဆေးအတည်ပြုခြင်း- စက်သည် ပိတ်ထားသည့် “OFF” အခြေအနေတွင်ရှိကြောင်း အတည်ပြုခြင်း။
- စမ်းသပ်ခြင်း- လော့ခ်များခတ်ထားစဉ် စက်ထဲတွင် စွမ်းအင်မရှိကြောင်း သေချာစေရန် စက်ကိုစမ်းဖွင့်ကြည့်ခြင်း။

ရင်းမြစ်များနှင့် ကိုးကားစံနှုန်းများ

WSH ထိုးထွင်းအသိအမြင်များ (၂၀၂၆ ခုနှစ် ဧပြီ) - စက်ပစ္စည်းများနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာအလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း- လော့ခ်ခတ်ခြင်းနှင့် တံဆိပ်ကပ်ခြင်း (Lockout Tagout) အလေ့အကျင့်များကို အားကောင်းစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

<https://www.tal.sg/wshc/resources/newsletters/wsh-insights/wsh-insights-09-april-2026-working-safely-with-machines-strengthening-lockout-tagout-practices>
WSH National Statistics Report 2025.

For continued compliance, companies should leverage the following resources:

- WSH (General Provisions) Regulations and WSH (Risk Management) Regulations.
- WSH Council Guidelines: Technical advisories for power presses, press brakes, and safe machine startup.



Mr. Thanikachalam Rameshkumar
Head – Academic Department
Eversafe Academy Pte Ltd.

ပုံရိပ်ယောင်နည်းပညာ (VIRTUAL REALITY, VR) + AI-

အန္တရာယ်များသော လုပ်ငန်းခွင်များအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး သင်တန်းများ၏ အနာဂတ်



အသိပညာ ဗဟုသုတနှင့် လက်တွေ့ကမ္ဘာရှိ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အကြား ကွာဟချက်ကို ပေါင်းကူးပေးခြင်း

ယနေ့ခေတ် လျင်မြန်စွာ တိုးတက်ပြောင်းလဲနေသော စက်မှုလုပ်ငန်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးသင်တန်းများသည် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာရန်အတွက်သာ မဟုတ်တော့ပါ။ ၎င်းတို့၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ အလုပ်သမားတိုင်း နေ့စဉ်လုပ်ငန်းတာဝန်များ ပြီးဆုံးသည့်အခါ ဘေးကင်းစွာဖြင့် နေထိုင်ရာအိမ်သို့ ပြန်နိုင်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်း၊ ရေနံနှင့် သဘာဝဓာတ်ငွေ့လုပ်ငန်း၊ ကုန်ထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်း၊ သတ္တုတူးဖော်ရေးလုပ်ငန်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့် ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများကဲ့သို့သော စက်မှုလုပ်ငန်းကဏ္ဍများတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးသင်တန်းအစီအစဉ်များကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သင်ကြားပို့ချပေးလျက်ရှိသော်လည်း လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အန္တရာယ်များနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေများကို ဆက်လက်ရှင်ဆိုင်နေရဆဲ ဖြစ်ပါသည်။

ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး၏ သမားရိုးကျ သင်ကြားရေး နည်းလမ်းများဖြစ်သည့် စာသင်ခန်းအတွင်း သင်ကြားပို့ချမှုများ၊ ဗီဒီယိုသင်ခန်းစာများ၊ လက်စွဲစာအုပ်များနှင့် လက်တွေ့သရုပ်ပြလေ့ကျင့်မှုများသည် အဖွဲ့အစည်းများအတွက် ဆယ်စုနှစ်များစွာ အသုံးဝင်ခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ယင်းနည်းလမ်းများသည် အမှန်တကယ် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ကြုံတွေ့ရနိုင်သည့် ဖိအားများ၊ မသေချာမရေရာမှုများနှင့် ရှုပ်ထွေးသော အခြေအနေများကို အပြည့်အဝ ပြန်လည်ဖန်တီးပေးနိုင်စွမ်း မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် အလုပ်သမားများသည် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို သိအိုရီအရ နားလည်ထားနိုင်သော်လည်း မတော်တဆမှုများ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဖြစ်ရပ်များ အမှန်တကယ် ဖြစ်ပွားလာသည့်အခါ မှန်ကန်စွာ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရာ၌ အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။

ဤသို့ အခက်အခဲများကြောင့် အလုံးစုံပြောင်းလဲမှုတစ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် နည်းလမ်းသစ်တစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပြီး ၎င်းမှာ- ပုံရိပ်ယောင်နည်းပညာ (Virtual Reality, VR) နှင့် ဉာဏ်ရည်တု (Artificial Intelligence, AI) နည်းပညာများကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းပညာနှစ်ရပ်ကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် အန္တရာယ်မြင့်မားသော လုပ်ငန်းခွင်များအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးသင်တန်းများကို သာမန် နည်းလမ်းများဖြင့်သာ သင်ယူသည့်ပုံစံမှ နှစ်မြှုပ်ခံစားကာ သင်ယူနိုင်ခြင်း၊ ဆက်စပ်ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းရှိအောင် သင်ယူနိုင်ခြင်းနှင့် တစ်ဦးချင်းစီ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီစေရန် ဖန်တီးပေးထားသည့် သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံများအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပေးလျက်ရှိပါသည်။

နည်းပညာဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ



ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးသင်တန်းများရှိ ပုံရိပ်ယောင်နည်းပညာ၏ အခန်းကဏ္ဍကို လေ့လာခြင်း

ပုံရိပ်ယောင်နည်းပညာ (Virtual Reality) ဆိုသည်မှာ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် VR မျက်မှန်များနှင့် လှုပ်ရှားမှုခြေရာခံကိရိယာများကို အသုံးပြု၍ အမှန်တကယ် လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများနှင့် ဆင်တူသော ပုံရိပ်ယောင် ပတ်ဝန်းကျင်များအတွင်း အပြန်အလှန် ထိတွေ့ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန် ကွန်ပျူတာဖြင့် ဖန်တီးပေးသည့် နည်းပညာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ကျဉ်းကျွတ်ပိတ်လှောင်နေသော နေရာတစ်ခု၏ ဘေးအန္တရာယ်အကြောင်းကို စာတွေ့ဖတ်ရှုရမည့်အစား အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ကျဉ်းကျွတ်ပိတ်လှောင်နေသော နေရာတစ်ခုသို့ ပုံရိပ်ယောင်နည်းပညာဖြင့် ဝင်ရောက် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ မီးဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ပညာပေးဗီဒီယိုကို ကြည့်ရှုမည့်အစား အလုပ်သမားများသည် မီးဘေးအရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်ကို လက်တွေ့ကျကျ တွေ့ကြုံခံစားနိုင်ပြီး ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို အစမ်းလေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ ဓာတုဗေဒပစ္စည်း ယိုဖိတ်မှုဆိုင်ရာ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို စာသင်ခန်းတွင်းတွင်သာ ဆွေးနွေးမည့်အစား ပုံရိပ်ယောင်နည်းပညာဖြင့် ဖန်တီးထားသည့် လက်တွေ့ကျသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ကိုယ်တိုင်ဝင်ရောက်၍ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ကြည့်ကာ လေ့လာနိုင်ပါသည်။

VR နည်းပညာကို အသုံးပြု၍ အဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် အလုပ်သမားများကို အမှန်တကယ် အန္တရာယ်မဖြစ်စေဘဲ လက်တွေ့ဆန်သော သရုပ်ဖော်လေ့ကျင့်မှုများဖြင့် သင်ကြားပို့ချပေးနိုင်ပါသည်။

VR ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး သင်တန်းများ၏ အထူးအသုံးဝင်သောကဏ္ဍများ

- အမြင့်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း
- ကျဉ်းကျွတ်ပိတ်လှောင်သော နေရာများသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း
- မီးဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း
- ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ယိုဖိတ်မှုများ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း
- လျှပ်စစ်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ
- လေးလံသော စက်ကိရိယာများ အသုံးပြုခြင်း
- လော့ဒ်ခတ်ခြင်းနှင့် တံဆိပ်ကပ်ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များ
- သတ္တုတူးဖော်ရေးနှင့် မြေအောက်လုပ်ငန်းများ
- ကမ်းလွန်လုပ်ငန်း ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးသင်တန်း
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေ စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း



နည်းပညာဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ

VR သည် အလုပ်သမားများကို အဆိုပါအခြေအနေများတွင် နစ်မြုပ်ခံစားကာ သင်ယူနိုင်စေခြင်းဖြင့် သင်ကြားထားသည့်အရာများကို မှတ်မိနိုင်စွမ်း၊ ယုံကြည်မှုနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်းများကို တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဉာဏ်ရည်တူ၏ ကွာခြားချက်ဖန်တီးပေးနိုင်သည့် နေရာများ

VR သည် ပုံရိပ်ယောင်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးနိုင်စဉ်တွင် ဉာဏ်ရည်တူ (Artificial Intelligence) သည် ခံစားရသည့်အတွေ့အကြုံကို ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်စွမ်းရှိပြီး လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပေးပါသည်။

သမားရိုးကျ ပုံရိပ်ဖော်လေ့ကျင့်ရေးများတွင် ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသော လမ်းကြောင်းများအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရလေ့ရှိသည်။ သို့သော် AI စွမ်းအင်သုံး ပုံရိပ်ဖော်လေ့ကျင့်ရေးများတွင်မူ သင်တန်းသားများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များအလိုက် အချိန်နှင့်အမျှ တုံ့ပြန်နိုင်ကာ လေ့ကျင့်သင်ကြားသည့် အကြိမ်တိုင်းတွင် တမူထူးခြားသော သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံများကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့်-

လော့ခ်ခတ်ခြင်း/တံဆိပ်ကပ်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ကို လုပ်ဆောင်နေသော သင်တန်းသားတစ်ဦးသည် အရေးကြီးသော အဆင့်တစ်ခုကို ကျော်လွှားမိနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ AI စနစ်သည် အဆိုပါ အမှားအယွင်းကို ချက်ချင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိနိုင်ပြီး ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို ပြသရန် အခြေအနေကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပေးပါသည်။

ထို့အပြင် မီးဘေးအန္တရာယ်အရေးပေါ် ဖြစ်ရပ်တွင် ဘေးကင်းရာသို့ ရှောင်ပြေးသည့် ပုံရိပ်ဖော်လေ့ကျင့်ရေးတွင်မူ သင်တန်းသား၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များအပေါ် မူတည်၍ AI သည် မီးခိုးပျံ့နှံ့မှု၊ စက်ကိရိယာချို့ယွင်းမှု သို့မဟုတ် ထွက်ပေါက်များ ပိတ်ဆို့သွားခြင်းကဲ့သို့သော ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ ပြောင်းလဲမှုများကို ထည့်သွင်းဖန်တီးပေးနိုင်ပါသည်။

ဤနည်းလမ်းသည် လက်တွေ့ကမ္ဘာ၏ မှန်းဆမရနိုင်သော အခြေအနေများနှင့် အလွန်ပင် အသွင်တူလှသော သင်ယူမှုပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးပါသည်။

သင်ယူမှုများအား တစ်ဦးချင်းစီနှင့် ကိုက်ညီစေရန် AI ဖြင့် ဖန်တီးပြင်ဆင်ခြင်း

အလုပ်သမားတိုင်းသည် သင်ယူပုံချင်း မတူညီကြပါ။

ဝန်ထမ်းအချို့သည် အနုတရားများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်နိုင်စွမ်းတွင် ပိုမိုလကျောင့်ရန် လိုအပ်နိုင်သကဲ့သို့ အခြားဝန်ထမ်းများတွင်မူ အရပေးပေါ်တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများတွင် အခက်အခဲများ ရှိတတ်ပါသည်။

AI သည် အောက်ပါတို့ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနိုင်ပါသည်-

- တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ချိန်များ
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ပုံများ
- ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး စည်းမျဉ်းများအား လိုက်နာသည့် အပြုအမူများ
- အသိပညာဗဟုသုတပိုင်းဆိုင်ရာ ကွာဟချက်များ
- စိတ်ဖိစီးမှုအလိုက် တုံ့ပြန်မှုများ
- သင်တန်းမှတ်တမ်းများ



ဤအချက်အလက်များအပေါ် အခြေခံ၍ စနစ်သည် သင်တန်းအကြောင်းအရာများကို လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကိုယ်ပိုင် အခြေအနေများအလိုက် အလိုအလျောက် ညှိနှိုင်းပြင်ဆင်ပေးနိုင်ပါသည်။ အဖွဲ့အစည်းများသည် ဝန်ထမ်းတိုင်းကို ပုံစံတစ်ခုတည်းဖြင့် သင်ကြားပို့ချပေးမည့်အစား၊ တစ်ဦးချင်းစီ၏ အားနည်းချက်များကို ပစ်မှတ်ထား၍ အရေးကြီးသော စွမ်းရည်များကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေနိုင်မည့် သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံများကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်းသည် သင်တန်း၏ ထိရောက်မှုကို သိသာစွာ တိုးတက်စေပြီး မလိုအပ်သော သင်တန်းအချိန်များကိုလည်း လျှော့ချပေးနိုင်ပါသည်။

နည်းပညာဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ

အန္တရာယ်အမှန်တကယ် မကျရောက်စေဘဲ အန္တရာယ်များသော အခြေအနေများကို ပုံရိပ်ဖော်လေ့ကျင့်နိုင်ခြင်း

VR နှင့် AI ပေါင်းစပ်အသုံးပြုခြင်း၏ အကြီးမားဆုံး အားသာချက်တစ်ခုမှာ လက်တွေ့ကမ္ဘာတွင် ပုံရိပ်ဖော်ကာ သရုပ်တူ ဖန်တီးရန် မဖြစ်နိုင်သည့် သို့မဟုတ် ကုန်ကျစရိတ်အလွန်မြင့်မားသည့် အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေများကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ ပြန်လည်ဖန်တီးနိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာများမှာ-

- 1 စက်မှုလုပ်ငန်း စက်ရုံများတွင် ပေါက်ကွဲမှုများ
- 2 အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့ယိုစိမ့်မှုများ
- 3 စက်ကိရိယာများ ချို့ယွင်းပျက်စီးမှုများ
- 4 အဆောက်အအုံ ပြိုကျမှုများ
- 5 လျှပ်စစ်မီးပွားဖြစ်ပွားမှုများ
- 6 ကရိန်းအသုံးပြုမှုဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်များ
- 7 ကျဉ်းကျွတ် ပိတ်လှောင်နေသော နေရာများအတွင်း အရေးပေါ်အခြေအနေများ

အလုပ်သမားများသည် အမှားများစွာပြုလုပ်နိုင်ပြီး ၎င်းတို့မှတစ်ဆင့် သင်ယူနိုင်ကာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၊ စက်ပစ္စည်းပျက်စီးမှု သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုများတွင် အနှောင့်အယှက်များ မဖြစ်စေဘဲ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုများကို ထပ်ခါတလဲလဲ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ဤ “လုပ်ဆောင်ချက်ဖြင့် သင်ယူခြင်း” ချဉ်းကပ်မှုသည် အရေးပေါ်အခြေအနေများ အမှန်တကယ်ဖြစ် ပေါ်လာသည့်အခါ ယုံကြည်မှုနှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုကို မြှင့်တင်ပေးပါသည်။

ဒေတာအခြေပြု ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးစွမ်းဆောင်ရည်

ခေတ်မီဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး သင်တန်းများသည် တက်ရောက်မှုမှတ်တမ်းများအပေါ်သာ မှီခိုနေသင့်ပါ။ AI နည်းပညာသည် အဖွဲ့အစည်းများအား အသေးစိတ် စွမ်းဆောင်ရည် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာချက်များမှတစ်ဆင့် အမှန်တကယ်ရှိ နိုင်မည့် စွမ်းရည်အဆင့်ကို တိုင်းတာနိုင်စေပါသည်။

သင်တန်းစနစ်များသည် အောက်ပါအချက်များကို ခြေရာခံနိုင်ပါသည်-

1 ဘေးအန္တရာယ်ကို မှန်ကန်စွာ ဖော်ထုတ်နိုင်စွမ်း	4 ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုတွင် ထိရောက်မှုရှိခြင်း
2 တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ချိန်များ	5 အန္တရာယ်အကဲဖြတ်နိုင်စွမ်း
3 လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို လိုက်နာမှု	6 အရေးပေါ်ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်နိုင်စွမ်း

မန်နေဂျာများသည် ဝန်ထမ်းများ၏ အားသာချက်များနှင့် တိုးတက်ရန်လိုအပ်သည့် နယ်ပယ်များကို ဖော်ပြထားသည့် ပြည့်စုံသော မှတ်တမ်းများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ “ဝန်ထမ်းသည် သင်တန်းကိုတက်ရောက်ခဲ့သလား။” ဟု မေးရမည့်အစား အဖွဲ့အစည်းများသည် ယခုအခါတွင် “ဝန်ထမ်းသည် ဖိအားအောက်တွင်ပင် ဘေးကင်းစွာ အလုပ်လုပ်နိုင်သလား။” ဟု မေးမြန်းနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ဤပြောင်းလဲမှုသည် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး စီမံခန့်ခွဲမှုတွင် အရေးပါသော တိုးတက်မှုတစ်ရပ်ကို ကိုယ်စားပြုပါသည်။



နည်းပညာဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ

VR နှင့် AI လုံခြုံရေးသင်တန်းများ၏ စီးပွားရေးပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးကျေးဇူးများ

ဤနည်းပညာများကို အသုံးပြုနေသော အဖွဲ့အစည်းများသည် တိုင်းတာနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများကို စတင်ခံစားလာနိုင် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ-

အသိပညာဗဟုသုတများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ မှတ်သားနိုင်စွမ်း

လေ့လာမှုများအရ နှစ်မြှုပ်ခံစားကာ သင်ယူခြင်းသည် သမားရိုးကျ စာသင်ခန်းသင်ကြားမှုနည်းလမ်းများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက မှတ်သားနိုင်စွမ်း ပိုမိုတိုးတက်လာကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

သင်တန်းကုန်ကျစရိတ် လျော့ချနိုင်မှု

ကနဦး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ကုန်ကျစရိတ်များ မြင့်မားနိုင်သော်လည်း အဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် အောက်ပါကုန်ကျစရိတ်များကို လျော့ချနိုင်ပါသည်-

- 1 ခရီးသွားလာစရိတ်များ
- 2 စက်ကိရိယာတပ်ဆင်မှု ကုန်ကျစရိတ်များ
- 3 သင်တန်းကြောင့် အလုပ်ရပ်နားရသောအချိန်
- 4 သင်တန်းပို့ချသူ လိုအပ်ချက်များ

စွမ်းရည် ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နိုင်ခြင်း

ဝန်ထမ်းများသည် စွမ်းရည်တစ်ခုအပေါ် ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်မှု ရှိသည်အထိ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်သင်ကြားနိုင်ပါသည်။

လိုက်နာမှု ပိုမိုကောင်းမွန်လာခြင်း

သင်တန်းမှတ်တမ်းများ၊ ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်မှုဆိုင်ရာ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးချက်များနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်တိုင်းတာချက်များကို အလိုအလျောက် မှတ်တမ်းတင်ထားနိုင်သောကြောင့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းလိုက်နာမှုကို အထောက်အကူပြုပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ် လျော့ချနိုင်ခြင်း

ပိုမိုကောင်းစွာ ပြင်ဆင်ထားသော အလုပ်သမားများကြောင့် မတော်တဆဖြစ်ပွားမှုများ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများနှင့် အန္တရာယ်ဖြစ်လုနီးပါး ဖြစ်ရပ်များ လျော့နည်းလာမည် ဖြစ်ပါသည်။

အဖွဲ့အစည်းများ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမည့် စိန်ခေါ်မှုများ

VR နှင့် AI နည်းပညာများသည် ကောင်းမွန်သော အလားအလာများစွာရှိသော်လည်း ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုခြင်းတွင် စိန်ခေါ်မှုများလည်း ရှိနေပါသည်။

ကနဦးရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ကုန်ကျစရိတ်များ

VR စက်ကိရိယာများ၊ ဆော့ဖ်ဝဲလ်ဖန်တီးပြုပြင်မှုနှင့် စနစ်ပေါင်းစည်းမှုတို့အတွက် အစပိုင်းတွင် ကြိုတင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု လိုအပ်ပါသည်။

နည်းပညာ လက်ခံအသုံးပြုနိုင်မှု

ဝန်ထမ်းအချို့သည် နည်းပညာအသစ်များနှင့် မရင်းနှီးမှုကြောင့် အစပိုင်းတွင် လက်ခံအသုံးပြုရာ၌ အခက်အခဲရှိနိုင်ပါသည်။

အကြောင်းအရာ ဖန်တီးမှု

ထိရောက်မှုရှိသော ပုံရိပ်ဖော် သရုပ်တူလေ့ကျင့်မှုများသည် အမှန်တကယ် လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို တိကျစွာ ထင်ဟပ်ဖော်ပြနိုင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဒေတာလုံခြုံရေး

AI စနစ်များမှ စုဆောင်းရရှိသော စွမ်းဆောင်ရည်ဒေတာများကို အဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် တာဝန်ယူမှုရှိစွာနှင့် ကျင့်ဝတ်နှင့်အညီ ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်ပါသည်။ အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန်အတွက် စနစ်တကျ စီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်း၊ သက်ဆိုင်သူများ၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ် တိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်းတို့ လိုအပ်ပါသည်။

နည်းပညာဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ

အန္တရာယ်များသော လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး သင်တန်းများ၏ အနာဂတ်

အနာဂတ်တွင် ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်ပြီး ခေတ်မီသော သင်တန်းအတွေ့အကြုံများ ပေါ်ထွက်လာမည်ဟု မျှော်လင့်ရပါသည်။

ပေါ်ထွက်လာနိုင်မည့် နည်းပညာအသစ်များတွင် ပါဝင်နိုင်သည့် အရာများမှာ-

- AI စွမ်းအင်သုံး ဒစ်ဂျစ်တယ်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနည်းပြများ
- အသံဖြင့် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်နိုင်သော ပုံရိပ်ယောင်သင်တန်းပို့ချသူများ
- အချိန်နှင့်တပြေးညီ စိတ်ခံစားမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ထောက်လှမ်းစစ်ဆေးခြင်း
- ပုံရိပ်ယောင်နှင့် လက်တွေ့ရောနှောထားသည့် (Mixed Reality, MR) သင်တန်းပတ်ဝန်းကျင်များ
- စက်မှုလုပ်ငန်းပတ်ဝန်းကျင်များ၏ ဒစ်ဂျစ်တယ်မိတ္တူများ
- မတော်တဆဖြစ်ရပ် မှတ်တမ်းဒေတာအပေါ်အခြေခံ၍ ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ပုံရိပ်

ဖော်လှေကျင့်မှုများ

အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် ၎င်းတို့၏ အမှန်တကယ် လုပ်ငန်းခွင်နှင့် တစ်ထပ်တည်း တူညီသော ပုံရိပ်ယောင် ပတ်ဝန်းကျင် အတွင်း ဝင်ရောက်ပြီး AI မှ ဖန်တီးထားသော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဆန်သော အရေးပေါ်အခြေအနေများကို တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းခြင်း၊ အချိန်နှင့်တပြေးညီ ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်ဖန်တီးပေးထားသည့် လမ်းညွှန်မှုများကို ရယူနေခြင်း စသည်တို့ကို မြင်ယောင်ကြည့်လိုက်ပါ။

ဤအနာဂတ်သည် ယခင်ကလို စိတ်ကူးယဉ်သိပ္ပံဝတ္ထု တစ်ပုဒ်မျှသာ မဟုတ်တော့ပါ။ အဖွဲ့အစည်းအများအပြားသည် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ရလဒ်များကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် ဝန်ထမ်းများ၏ လုပ်ငန်းအဆင်သင့်ဖြစ်မှုကို တိုးတက်စေရန် ဤနည်းပညာများကို စတင်အသုံးပြု အကောင်အထည်ဖော်နေကြပြီ ဖြစ်ပါသည်။

နိဂုံးချုပ်

ပုံရိပ်ယောင်နည်းပညာ (Virtual Reality, VR) နှင့် ဉာဏ်ရည်တု (Artificial Intelligence, AI) တို့သည် အန္တရာယ်မြင့်မားသော လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး သင်တန်းများ၏ အနာဂတ်ကို အသစ်တစ်ဖန် ပြန်လည်ပုံဖော်နေပါသည်။ နှစ်မြှုပ်ခံစားကာ သင်ယူလေ့လာနိုင်မှု အတွေ့အကြုံနှင့် ဉာဏ်ရည်မြင့်မားသော အလိုက်သင့်ပြောင်းလဲနိုင်မှုတို့ကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် အဖွဲ့အစည်းများသည် သမားရိုးကျ သင်တန်းနည်းလမ်းများကို ကျော်လွန်ကာ ပိုမိုဘေးကင်းပြီး၊ ပိုမိုစိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသည့်အပြင် သိသိသာသာ ပိုမိုထိရောက်သော သင်ယူမှုပတ်ဝန်းကျင်များကို ဖန်တီးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်များ ပိုမိုရှုပ်ထွေးလာသည်နှင့်အမျှ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးသင်တန်းများသည် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲလာရမည်ဖြစ်သည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် VR နှင့် AI ကို လက်ခံကျင့်သုံးသော အဖွဲ့အစည်းများသည် ပိုမိုဘေးကင်းသော လုပ်ငန်းခွင်များတည်ဆောက်ရန်၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ အလေ့အထကို အားကောင်းလာစေရန်နှင့် မနက်ဖြန်တွင် ရင်ဆိုင်ရမည့် စိန်ခေါ်မှုများအတွက် အလုပ်သမားများကို ပြင်ဆင်ပေးရန် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ သင်ကြားပို့ချပေးထားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

VR နှင့် AI တို့သည် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး သင်တန်းများကို အသွင်ပြောင်းမည်လားဆိုသည့် မေးခွန်းမျှသာ မဟုတ်တော့ဘဲ အဖွဲ့အစည်းများသည် ဤအသွင်ပြောင်းမှုကို မည်မျှမြန်မြန် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မလဲဆိုသည့် မေးခွန်းတစ်ခုအဖြစ် သို့ ပြောင်းလဲသွားပြီ ဖြစ်သည်။

စာရေးသူ၏ မှတ်ချက်-

စက်မှုလုပ်ငန်းများသည် ၎င်းတို့၏ ဒစ်ဂျစ်တယ်အသွင်ပြောင်းခရီးကို ဆက်လက်လျှောက်လှမ်းလာသည်နှင့်အမျှ VR နှင့် AI ပေါင်းစပ်မှုသည် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးသင်တန်းကို လိုက်နာမှုအပေါ် အခြေခံသည့်လုပ်ဆောင်ချက်မှ အလုပ်သမားအင်အားကာကွယ်ရေးနှင့် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ ထူးချွန်ပြောင်မြောက်မှုတွင် မဟာဗျူဟာမြောက်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုသို့ ပြောင်းလဲရန် ထူးခြားသောအခွင့်အရေးတစ်ခုကို ပေးစွမ်းနေပြီ ဖြစ်ပေသည်။

ကိုးကားချက်

Kwegyir-Afful, E., Hassan, T., and others. "Virtual Reality for Safety Training in Construction and High-Risk Industries: A Review of Current Applications and Future Directions." *Safety Science*.

Radianti, J., Majchrzak, T. A., Fromm, J., & Wohlgenannt, I. (2020). "A Systematic Review of Immersive Virtual Reality Applications for Higher Education: Design Elements, Lessons Learned, and Research Agenda." *Computers & Education*, 147, 103778.

Jensen, L., & Konradsen, F. (2018). "A Review of the Use of Virtual Reality Head-Mounted Displays in Education and Training." *Education and Information Technologies*, 23(4), 1515-1529.

Makransky, G., & Mayer, R. E. (2022). "Benefits of Immersive Virtual Reality in Education and Training." *Educational Psychology Review*.

စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာ ပုံပြင်

သင်ယူခြင်း၏ စစ်မှန်သော ရည်ရွယ်ချက်

တစ်ချိန်က လူငယ်ကျောင်းသားလေးတစ်ဦးဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကြီးမြတ်ဆုံး ပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်လာဖို့ အိပ်မက်မက်ခဲ့ပါတယ်။ သူက နေ့ညမပြတ် လေ့လာသင်ယူခဲ့ပြီး ဆုတံဆိပ်များကို ဆုတံဆိပ်ခွဲကာ ပြိုင်ပွဲများမှာလဲ အနိုင်ရရှိခဲ့တဲ့အတွက် သူ့လည်ပင်းမှာ ဆုတံဆိပ် အများကြီးကို ဂုဏ်ယူဝင်ကြားစွာနဲ့ ဆွဲနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ လူအများက သူ့ရဲ့ ဉာဏ်ပညာကို ချီးကျူးနေကြအတွက် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သူက မာနကြီးလာပါတယ်။

တစ်နေ့မှာတော့ သူ့ဆရာက သူ့ကို ဆင်းရဲနွမ်းပါးပြီး ရုန်းကန်နေရတဲ့လူတွေ အများကြီးရှိတဲ့ ဆိတ်ငြိမ်တဲ့ရွာလေးတစ်ရွာကို ခေါ်သွားပါတယ်။ ဆရာက သူ့ကို အဲဒီမှာ ရက်အနည်းငယ်နေခိုင်းလိုက်ပါတယ်။

ထိုအခါ ကျောင်းသားက ဆေးညွှန်းတွေကို မဖတ်တတ်တဲ့ အဘိုးအိုတစ်ဦး၊ စာသင်ချင်ပေမယ့် သင်ပေးမည့်သူမရှိတဲ့ ကလေးတစ်ဦးနဲ့ ပိုကောင်းတဲ့ စိုက်ပျိုးနည်းတွေကို မသိတဲ့အတွက် ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ လယ်သမားတွေကို တွေ့မြင်ခဲ့ရပါတယ်။

ထိုအခါမှာ သူပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် အလွန်အရေးကြီးတဲ့ အရာတစ်ခုကို သဘောပေါက်သွားပါတယ် — သူတတ်ထားတဲ့ ပညာတွေက အခြားသူတွေအတွက် အသုံးဝင်မှု အဓိပ္ပာယ်ရှိလာမယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။

ထို့နောက် ဆရာက သူ့ကိုပြောလိုက်သည်မှာ—
“သင်ယူလေ့လာခြင်းဆိုတာ မာနသရဖူကို ခေါင်းပေါ်တင်ထားရမယ်ဆိုတဲ့ အရာမဟုတ်ဘူး။ အသိပညာဆိုတာ အခြားသူတွေ မှောင်မိုက်နေချိန်မှာ အလင်းပေးဖို့အတွက် ဘုရားသခင်ကပေးတဲ့ မီးအိမ်တစ်ခုလိုပါပဲ”

ဒီစကားတွေက ကျောင်းသားကို ပြောင်းလဲသွားစေခဲ့ပါတယ်။

သူ့ရဲ့ မာနစိတ်တွေကို ဖယ်ရှားပြီး ကလေးတွေကို စာသင်ပေးတယ်။ အသက်ကြီးသူတွေကို ကူညီပေးတယ်။ ပြီးတဲ့အခါမှာ သူတတ်ထားတဲ့ အသိပညာတွေနဲ့ လူတွေကို တတ်နိုင်သမျှ လမ်းညွှန်ပြသပေးပါတော့မယ်။ အခြားသူတွေကို ပိုပြီးကူညီပေးလာတဲ့အခါ သူ့ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ချမ်းသာပြီး ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်လာခဲ့ပါတယ်။

နှစ်ပေါင်းများစွာကြာပြီးတဲ့နောက်မှာလူတွေက သူ့ကို ထူးချွန်ထက်မြက်တဲ့ပညာရှင်တစ်ယောက်အဖြစ် မမှတ်မိတော့ဘဲ ဘဝတွေကို ပြောင်းလဲပေးတဲ့သူ တစ်ယောက်အဖြစ် မြင်လာကြပါတယ်။

သင်ယူခြင်းရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က အခြားသူတွေထက် ပိုတော်တယ်ဆိုပြီး သက်သေပြဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ အခြားသူတွေအပေါ် အကူအညီပေးနိုင်မယ်၊ ရိုကျိုးစွာ ဆက်ဆံနိုင်မယ့်အပြင် ကရုဏာထားတတ်တဲ့ လူသားတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ဖို့ဆိုတဲ့ အချက်တွေလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ဘွဲ့တွေ၊ ဆုတံဆိပ်တွေက ခဏတာ လက်ခုပ်သံတွေကို ဖန်တီးပေးနိုင်ပေမယ့် အများအကျိုးသယ်ပိုးပေးတာက လေးစားမှုနဲ့ ပြည့်စုံမှုတို့ကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။



ပညာသည် လူသားများအပေါ် အကျိုးပြုနိုင်မှသာ အမှန်တကယ် တန်ဖိုးရှိလာပါသည်။ အကြောင်းမှာ ပညာရေးသည် မာနဖြင့် ဆင်ခြန်းရသော သရဖူတစ်ခု မဟုတ်ဘဲ — ကမ္ဘာကြီးကို မေတ္တာတရားထား၍ အကျိုးပြုရန် တာဝန်ယူရသော အရာတစ်ခု ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်တန်းဆရာများ

ကျွန်ုပ်တို့၏ မန်းနေဂျင်းဒါရိုက်တာ MR MURUGESH သည် လစဉ် သင်တန်းဆရာထူးချွန်မှုလမ်းကြောင်း (TRAINER EXCELLENCE PATHWAY, TEP)

အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ကို ၂၀၂၆ ခုနှစ် မတ်လ၏ စံပြုသင်တန်းဆရာအတွက် တင်ပြခဲ့ပါသည်

အချိန်ပြည့် သင်တန်းဆရာများ



DEVENTHIRAN
KRISHNAN



AFANDY
WESTLAKE



PRINSTON
SINCLAIR PETER

တွဲဖက်သင်တန်းဆရာများ



CHITRAMBALAM
MUNIYANDI



AMENG
DIDIT



JOHN MOHAN
DURAISANGAM

ဂုဏ်ပြုထောက်ခံချက်များ (လုပ်ငန်းအပ်သူများ)

ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်တန်းသားများနှင့် လုပ်ငန်းအပ်သူများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကတိကဝတ် အာမခံချက်များပေးပါသည်။
ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ငန်းအပ်သူများ ထံမှ တန်ဖိုးရှိသော အကြံပြုထောက်ခံချက်များ ဖြစ်ပါသည်။



ကုမ္ပဏီအမည် - Everstar Fabrication Services Pte Ltd
ကုမ္ပဏီတာဝန်ခံ - G.V. Manoj
သင်တန်းတာဝန်ခံ - Florence Divia

မင်းရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုနဲ့ စေတနာထားမှုတွေကို ငါတကယ်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဒီလို ကောင်းမွန်တဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေကို ဆက်ထိန်းထားပါ။ မင်းက အရာအားလုံးကို ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆန်ဆန်နဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ သဘောထားနဲ့ ကိုင်တွယ် လုပ်ဆောင်ပေးခဲ့တဲ့အပေါ် အရမ်းကို အထင်ကြီးလေးစားမိပါတယ်။ ငါ့ရဲ့ အီးမေးလ်အားလုံးကို အမြန်တုံ့ပြန်နိုင်ခဲ့တာကလည်း တကယ့်ကို တော်လှပါတယ်။ Florence ရဲ့ ပံ့ပိုးကူညီပေးခဲ့မှုတွေအတွက် အရမ်းကျေးဇူးတင်ပါတယ်။



ကုမ္ပဏီအမည် - N Plus One Solutions Pte Ltd
ကုမ္ပဏီတာဝန်ခံ - Rachael, Lim
သင်တန်းတာဝန်ခံ - Florence Divia

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးသင်တန်းတွေကို စီစဉ်ပေးတဲ့အခါ Ms Florence က အလွန်အမင်း ကြိုးစား အားထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ သူမက စိတ်ရှည်တဲ့အပြင် သင်တန်းတွေကို ထိရောက်စွာ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပါတယ်။ အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ ပံ့ပိုးမှုကြောင့် Eversafe ဝန်ဆောင်မှုကို ရယူခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံဟာ ချောမွေ့စွာ ပြီးဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။



ကုမ္ပဏီအမည် - HT PORTS SERVICES PTE LTD
ကုမ္ပဏီတာဝန်ခံ - Shaju
သင်တန်းတာဝန်ခံ - Ms Ashwini

PWAH သင်တန်းလုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက်လုံး ပံ့ပိုးကူညီပေးခဲ့တဲ့အပေါ် အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။ သင့်ဝန်ဆောင်မှုက အလွန်ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆန်ဆန်တဲ့အပြင် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နိုင်မှု ကောင်းမွန်ကာ အများကြီး အထောက်အကူဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။



ကုမ္ပဏီအမည် - PS ELECTRICAL SOLUTIONS PTE. LTD.
ကုမ္ပဏီတာဝန်ခံ - GOWTHAM RAMA MOORTHY
သင်တန်းတာဝန်ခံ - Ms Shenbgam

သင်တန်းကြိုတင်စာရင်းသွင်းတဲ့အပေါ် သင်ပေးခဲ့တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုက အလွန်အသုံးဝင်လှတဲ့အတွက် သင်တန်းကို အချိန်မီတက်ရောက် နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သင်တန်းကြိုတင်စာရင်းသွင်းတဲ့အချိန်မှာလည်း စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပါတယ်။ MWSHCS အတွက် ကနဦး လိုအပ်တဲ့ စာရွက်စာတမ်းတွေ အကြောင်းကို ဂရုတစိုက်ရှင်းပြပေးခဲ့ပါတယ်။



ဂုဏ်ပြုထောက်ခံချက်များ (လုပ်ငန်းအပ်သူများ)

ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်တန်းသားများနှင့် လုပ်ငန်းအပ်သူများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကတိကဝတ် အာမခံချက်များပေးပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်တန်းသားများ ထံမှ တန်ဖိုးရှိသော အကြံပြုထောက်ခံချက်များ ဖြစ်ပါသည်။



ကျောင်းသားအမည် - K. VYSAGH
သင်တန်းအမည် - MWAH
သင်တန်းတာဝန်ခံ - Ms Sengen

Eversafe ရဲ့ လမ်းညွှန်ပြသပေးမှုကို အကြိမ်ကြိမ် အထင်ကြီးလေးစားမိပါတယ်။ ဒါက သူတို့နဲ့အတူ ခုနစ်ကြိမ်မြောက်တက်ရောက်တဲ့ သင်တန်းဖြစ်ပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ သင်ခန်းစာတွေနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့ ဝန်ထမ်းတွေကြောင့် သင်တန်းတစ်ခုချင်းစီက လတ်ဆတ်ပြီး အဖိုးတန်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ပေးစွမ်းခဲ့ပါတယ်။ စီမံခန့်ခွဲရေးအဖွဲ့က Mrs. Sengen ကို အထူးချီးကျူးလိုပါတယ်။



ကျောင်းသားအမည် - SATHA
သင်တန်းအမည် - WSHMCI
သင်တန်းတာဝန်ခံ အမည် - Jaya

လုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက်လုံးမှာ မေတ္တာထားပြီး ကူညီပေးခဲ့တဲ့အပြင် အလျင်အမြန် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့တဲ့အတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ နေရာပြောင်းလဲဖို့ တောင်းဆိုချက်ကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့တဲ့အပြင် စိတ်အားထက်သန်စွာ ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့တဲ့အပေါ် တကယ့်ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ဝန်ဆောင်မှုက ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆန်ပြီး ထိရောက်မှုရှိကာ အလွန်အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။



ကျောင်းသားအမည် - THAN ZAW MYO
သင်တန်းအမည် - WSHMCI
သင်တန်းတာဝန်ခံ - Jaya

သင်တို့က ကြံ့ခာတတ်ပီပြီလေးစားမှုရှိပါတယ်။ တုံ့ပန်ဖြေကြားတာလည်း မြန်ဆန်လှပီပြီအကူအညီလည်း အများကြီးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သင်တို့က ဖော်ရွေတဲ့အပြင် မတော်တရားနဲ့ကူညီတတ်ပီပြီလေးစားဖွယ်ကောင်းလှပါတယ်။



ကျောင်းသားအမည် - Islam Md Atikul
သင်တန်းအမည် - WSHMCI
သင်တန်းတာဝန်ခံ - Sangeetha

ပထမဦးစွာပြောချင်တာက ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ် မဒမ်။ သင်က အလွန်ရိုးသားပြီး စိတ်ရင်းမှန်တဲ့သူတစ်ယောက်ပါပဲ။ အလွတ်အရှင်မြတ်က သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ လူတွေကို ဒီလိုဆက်ဆံနိုင်စွမ်း ပေးသနားတော်မူဖို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။



ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု အစီအစဉ်များ

EVERSAFE ACADEMY ကျန်းမာရေးစိန်ခေါ်မှုရလဒ်များ - ဧပြီ 2026



အောင်မြင်မှုသည် ကြီးမားသော ခုန်ပျံ့ကျယ်လွှားမှုများနှင့် မပတ်သက်ကင်းစွာ ဧပြီက သတိပေးခဲ့သည်—ငှင်းသည် နှုတ်နှင့်အမျှ ရှေ့သို့ ခြေတစ်လှမ်းတက်လှမ်းခြင်းအကဲဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ လမ်းကုန်ဆုံးလာသည်နှင့်အမျှ ကျွန်ုပ်တို့၏ပါဝင်သူများသည် မိမိတို့ကိုယ်ကို ဆက်လက်စိန်ခေါ်မှုပြုပြီး ဆက်ကပ်အပ်နှံမှုနှင့် ညီညွတ်မှုသည် ကျန်းမာရေးလူနာပုံစံအတွက် စစ်မှန်သောသဘောတရားဖြစ်ကြောင်း သက်သေပြခဲ့သည်။



Shenbagam
512,608 Steps

(အရိန်အဟုန်နှင့် မျဉ်းတင်ခြင်း။ လူတိုင်းအတွက်ဘာ!!)



Bharathirajan
489,577 Steps

(ကတိကဝတ်ပုခြင်း၏ အံ့သြဖွယ်ပဌာန ဇွန်နှင့်။)



Ezhil
479,317 Steps

(အားတင်းပီပြင်လုပ်ပါ။ နေ့တိုင်းရေတွေက်ပါ။)



ကျွန်ုပ်တို့၏ ထိပ်တန်းသရုပ်ဆောင်များနှင့် ပါဝင်ခဲ့ကြသူတိုင်းကို အထူးဂုဏ်ပြုအပ်ပါသည်။ ခြေလှမ်းတိုင်းဟာ သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု။ Eversafe Academy တွင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုကို အတူတကွ ဖန်တီးနေပါသည်။

ဆက်လှမ်းပါ။ ဆက်ပြီး ကြီးထွားလာပြီး လှုံ့ဆော်မှု ဆက်လုပ်ပါ။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များနှင့် နည်းဗျူဟာများ

ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှု၊ အာဟာရချို့တဲ့မှု၊ အိပ်ရေးပျက်မှု၊ လေထုညစ်ညမ်းမှု၊ ဟော်မုန်းမညီမျှမှု သို့မဟုတ် ဆံပင် ထိန်းသိမ်းပုံ မှားယွင်းမှုတို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် အလေ့အထများကို လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းကို လျော့ချပေးပြီး ဆံပင်သန်မာမှုကို သဘာဝအတိုင်း တိုးတက်ကောင်းမွန်စေနိုင်ပါသည်။



- ပရိုတင်းဓာတ်၊ သံဓာတ်၊ ဇင့်ဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်ဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်သည့် အာဟာရမျှတသော အစားအစာကို စားသုံးပါ
- သင့်နေ့စဉ် စားသောက်ပုံတွင် သစ်သီးဝလံများ၊ အစိမ်းရောင်အရွက်များ၊ အခွံမာသီးများ၊ ကြက်ဥများကို ထည့်သွင်းစားသုံးကာ ရေကိုလုံလောက်စွာ သောက်သုံးပါ
- စိတ်ဖိစီးမှုများလွန်းခြင်းကို ရှောင်ရှားပြီး စိတ်အပန်းဖြေနည်းများကို လေ့ကျင့်ပါ သို့မဟုတ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားများကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ
- ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဆံပင်များကို ကောင်းမွန်စွာ ပြန်လည်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းနိုင်စေရန်အတွက် တစ်ရက်လျှင် အနည်းဆုံး ၇ နာရီမှ ၈ နာရီအထိ အိပ်စက်အနားယူပါ
- သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းမွန်စေရန်အတွက် သဘာဝအဆီများဖြင့် ဦးရေပြားကို ညင်သာစွာ နှိပ်နယ်ပေးပါ
- အပျော့စား ခေါင်းလျော်ရည်ကို အသုံးပြုပြီး ဓာတုပစ္စည်းများ အလွန်အကျွံ အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် အပူပေး ဆံပင်ပုံသွင်းကိရိယာများကို အလွန်အကျွံ အသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ
- ဆံပင်အမြစ်များကို အလွန်တင်းကျပ်စွာ ဆွဲဆန်ထုတ်ကာ ပုံသွင်းရသည့် ဆံပင်ပုံစံများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ
- ဆံပင်ကို ပြင်းထန်သော နေရောင်ခြည်၊ ဖုန်မှုန့်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုများမှ ကာကွယ်ပေးပါ
- ရေလုံလုံလောက်လောက်သောက်သုံးသည့်အပြင် အလုံးစုံကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းပါ
- ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းသည် ပုံမှန်ထက် များပြားလာခြင်း သို့မဟုတ် ရုတ်တရက် ပြင်းထန်စွာ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း ဖြစ်ပါက ဆရာဝန်ထံ စစ်ဆေးတိုင်ပင်ပါ

ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ဆံပင်သည် ကျန်းမာသော လူနေမှုပုံစံမှ စတင်ပါသည်။ ကောင်းမွန်သော အလေ့အထများကို စဉ်ဆက်မပြတ် လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ဆံပင် သန်မာမှုကို တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေပြီး ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းကိုလည်း သဘာဝအတိုင်း လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။

ဧည့်ဝတ်ပြုရေးလုပ်ငန်း ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိ

မေး ၁။ အောက်ပါတို့အနက် ဟိုတယ်မီးဖိုချောင်များတွင် ချော်လဲခြင်း၏ အဖြစ်များသော အကြောင်းရင်းကား အဘယ်နည်း။

- A. မီးအလင်းရောင် မှိန်ခြင်း
- B. ဆီများဖြင့် ချောနေသော သို့မဟုတ် စိုစွတ်နေသော ကြမ်းပြင်များ
- C. မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများ၏ ဆူညံသံ
- D. လေအေးပေးစက် အလွန်အကျွံအသုံးပြုခြင်း

မေး ၂။ လေးလံသည့် အိတ်များကို မသည့်အခါတွင် ကျောဘက်ကို ဒဏ်မဖြစ်စေနိုင်သည့် မှန်ကန်သော ပင့်မနည်းကား အဘယ်နည်း။

- A. ခါးကိုကိုင်ပြီး မြန်မြန်မတင်ပါ
- B. ခါးမတ်မတ်ထားကာ ခြေထောက်အားပြု၍ မတင်ပါ
- C. ခြေထောက်များကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထားကာ ခါးကိုင်၍ မတင်ပါ
- D. ဧည့်သည်ကို မတင်ပေးဖို့ တောင်းဆိုပါ

မေး ၃။ အားပြင်းသော သန့်ရှင်းရေးဓာတုပစ္စည်းများ အသုံးပြုသည့် သန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းများအတွက် မည်သည့် PPE အမျိုးအစားသည် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သနည်း။

- A. ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းဘေး သွတ်ဖိနပ်များသာ
- B. မျက်နှာဖုံးနှင့် မျက်မှန်
- C. နှားကြပ်များ
- D. ဦးထုပ်မာ

မေး ၄။ စင်ကာပူနိုင်ငံတွင် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးကို မည်သည့်အစိုးရအဖွဲ့အစည်းက ထိန်းညှိပေးသနည်း။

- A. လူ့စွမ်းအားဝန်ကြီးဌာန (Ministry of Manpower, MOM)
- B. ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန (Ministry of Health, MOH)
- C. အများပြည်သူအသုံးအဆောင်ဘူတ်အဖွဲ့ (Public Utilities Board, PUB)
- D. အမျိုးသားပတ်ဝန်းကျင်အေဂျင်စီ (National Environment Agency, NEA)

မေး ၅။ ဟိုတယ်ရှိ လူသွားစင်ကြိုတွင် ယိုဖိတ်မှုတစ်ခုကို သတိပြုမိပါက ချက်ချင်းဘာလုပ်သင့်သနည်း။

- A. တစ်စုံတစ်ယောက်က တိုင်ကြားမှုမပြုမချင်း လျစ်လျူရှုထားပါ
- B. ရဲကိုခေါ်ဆိုပါ
- C. သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး “ကြမ်းပြင်စိုစွတ်နေသည်” ဟူသော ဆိုင်းဘုတ်ကို ချိတ်ဆွဲထားပါ
- D. လူသွားစင်ကြိုကို အပြီးအပိုင်ပိတ်ပါ

မေး ၆။ အောက်ပါတို့အနက် မည်သည်က ဧည့်ဝတ်ပြုရေးလုပ်ငန်းရှိ လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ကို အကောင်းဆုံးဖော်ပြသနည်း။

- A. မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများမှ ဆူညံသံများ
- B. ရန်လိုသောဖောက်သည်များကို ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း
- C. အိပ်ရာခင်းခြင်းနှင့် ပင့်မခြင်းများကြောင့် ထပ်ခါတလဲလဲ ဒဏ်ဖြစ်ခြင်း
- D. အလင်းရောင်မှိန်နေသည့် နေရာတွင် ရပ်နေခြင်း

မေး ၇။ ဟိုတယ်များရှိ မီးသတ်ဆေးဘူးများသည်-

- A. သိုလှောင်ရာနေရာများတွင် ငှက်ထားရမည်
- B. ပုံမှန်စစ်ဆေးပြီး အလွယ်တကူရယူနိုင်အောင် ပြုလုပ်ထားရမည်
- C. မန်နေဂျာများသာ အသုံးပြုရမည်
- D. အချိန်တိုင်း သေ့ခတ်ထားရမည်



ပဟေဠိများနှင့် ဂိမ်းများဖြင့် ပျော်စရာများ

မေး ၈။ ဧည့်ဝတ်ပြုရေး ဝန်ထမ်းများသည် လုပ်ငန်းခွင်ဒဏ်ရာကို မည်သည့်အချိန်တွင် သတင်းပို့တင်ပြသင့်သနည်း။

- A. အလွန်ပြင်းထန်သော ဒဏ်ရာဖြစ်မှသာ
- B. တစ်ပတ်အကြာတွင်
- C. ၎င်းတို့၏ကြီးကြပ်ရေးမှူးထံ ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါ
- D. လုပ်ငန်းနေ့နှင့်နွေးမှုများ မဖြစ်စေရန် ဘယ်တော့မှသတင်းမပို့သင့်ပါ

မေး ၉။ မီးဘေးသရုပ်ပြ လေ့ကျင့်ရေးတစ်ခုအတွင်း ဟိုတယ်ဝန်ထမ်းများအတွက် မှန်ကန်သောတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ပုံကား အဘယ်နည်း။

- A. အလုပ်ဆက်လုပ်ပါ
- B. ထိတိလန့်တကြား ထွက်ပြေးပါ
- C. ဓာတ်လှေကားများကို အသုံးပြု၍ အမြန်ထွက်ခွာပါ
- D. ဧည့်သည်များကို ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းပြီး အရေးပေါ်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ

မေး ၁၀။ WSH သင်တန်းသည် ဧည့်ဝတ်ပြုရေး ဝန်ထမ်းများအတွက် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။

- A. ၎င်းသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် မတော်တဆမှုများနှင့် ဒဏ်ရာများကို ကာကွယ်ရန် ကူညီပေးသည်
- B. ၎င်းသည် အကြီးတန်းဝန်ထမ်းများအတွက်သာ ဖြစ်သည်
- C. ၎င်းသည် ဟိုတယ်ဈေးကွက်ရှာဖွေရေးကို တိုးတက်စေရန် ကူညီပေးသည်
- D. စင်ကာပူနိုင်ငံတွင် မလိုအပ်ပါ



ဖြေဆိုပြီးသွားသော ယှဉ်တွဲရသည့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိကို တင်သွင်းရန် QR ကုဒ်ကို စကင်န်ဖတ်ပါ

ကျေးဇူးပြု၍ ယှဉ်တွဲရသည့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပြီး သင်၏အသေးစိတ် အချက်အလက်များနှင့်အတူ ကျွန်ုပ်တို့၏ QR ကုဒ်မှတစ်ဆင့် အပ်လုဒ်လုပ်ရန် ဓာတ်ပုံကို ရိုက်ယူပါ။



ဇယားတွင် သင့်လျော်သောအဖြေများ (A, B, C, D) ကို ဖြည့်သွင်းပါ

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



ပြီးခဲ့သည့်လက အနိုင်ရရှိသူများ



RICHARD SIM
ပညာရပ်ဆိုင်ရာမန်နေဂျာ
EVERSAFE ACADEMY



FARUK MD OMAR



HOSSAIN MD NUR



MIA MD MAMUN

လူမှုကွန်ယက် တည်ရှိမှု

Eversafe Academy

၂၀၂၆ ခုနှစ် မတ်လ အတွက်

Reach နှင့် Impressions များ

လူမှု
ကွန်ယက်
ကြည့်ရှုမှုများ

#1491

မိတ်ဆက်
အက်စ်
ကြည့်ရှုမှုများ

#31,412

**YOUTUBE
IMPRESSION - ၈၃၇ ခု**



Eversafe Academy လူမှုကွန်ယက်မှတစ်ဆင့် သိရှိနိုင်မှုကို ဖန်တီးခြင်းသည် အများပြည်သူနှင့် သင်ယူမှု သိုင်းအဝိုင်းများအပေါ် ကြီးမားသောအကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်စေမည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ Eversafe Academy သည် “Eversafe Academy” ဟုခေါ်သော YouTube ချန်နယ်တွင် အသုံးဝင်သော ပညာပေး ဗီဒီယိုများကို ထုတ်လုပ်လျက်ရှိပါသည်။

လက်တလောကျွန်ုပ်တို့ ချန်နယ်တွင်တင်ထားသော ဗီဒီယိုအချို့မှာ



၁။ အသိပညာပေး ကာတွန်းဗီဒီယို

Eversafe Academy သည် ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးနေသော မီဒီယာမှတစ်ဆင့် သင်ယူသူများကို စွမ်းဆောင်ရည်များ ပေးစွမ်းသည့်အနေဖြင့် ၂၀၂၆ ခုနှစ် မတ်လတွင် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းပြီး ထင်ရှားသော ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အသိပညာပေး ဗီဒီယိုတစ်ခုနှင့် ဆရာဦးဆောင်သော လမ်းညွှန်သင်ကြားမှုများကို မိတ်ဆက်ဖန်တီးခဲ့ပါသည်။ ဤစဉ်ဆောင်ရွက်လှုပ်ရှားမှုသည် အရေးကြီးသော လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များကို အလေးပေးဖော်ပြခဲ့ပြီး လုပ်ငန်းခွင်သုံး ကိရိယာများကို မူလနေရာတွင် မှန်ကန်သော အစီအစဉ်အတိုင်း ပြန်လည်ထားရှိရန်လည်း တိုက်တွန်းအားပေးထားသည်။



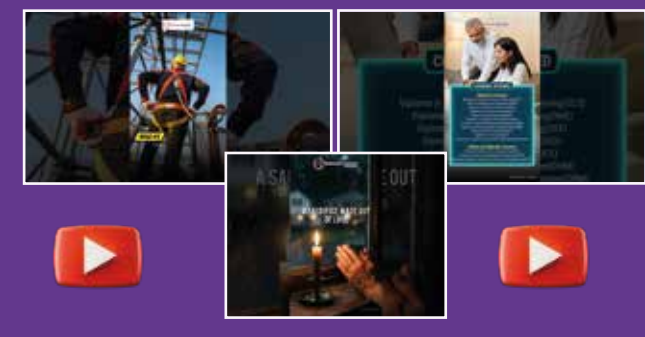
၂။ သင်တန်းဆိုင်ရာ ပညာပေးဗီဒီယိုများ

ကျွန်ုပ်တို့ အသစ်အနေဖြင့် ဖန်တီးတင်ဆက်ထားသော သင်တန်းဆိုင်ရာ ပညာပေးဗီဒီယိုများသည် စာသင်ခန်းတွင်း အသိအမြင်များနှင့် လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင် အသုံးချမှုများကို ပေါင်းစပ်ထားပြီး သင်ယူသူများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုကို အမြင့်ဆုံးရှိစေရန် ရည်ရွယ်ထားသည်။ ဤခေတ်မီ သင်ကြားရေးနည်းလမ်းသည် သင်ယူသူများအား သင်တန်းမတက်ရောက်မီ သက်ဆိုင်ရာ အထူးပြုအစီအစဉ်တစ်ခုချင်းစီ၏ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် လုံခြုံရေးစံနှုန်းများကို အပြည့်အဝ နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း သေချာစေပါသည်။



၃။ အထွေထွေနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ ဗီဒီယိုများ-

မကြာသေးမီက မိတ်ဆက်ခဲ့သော အထွေထွေနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာဗီဒီယိုများသည် အဓိကဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ဘေးအန္တရာယ်များအား အကဲဖြတ်စစ်ဆေးသည့် နည်းလမ်းများနှင့် အရေးကြီးသော ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး စံနှုန်းများကို အပြန်အလှန်ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်စေပါသည်။ ဤသို့ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းစွာ ရှုမြင်ခံစားနိုင်သည့် အစီအစဉ်သည် Eversafe Academy ၏ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ဦးစားပေးသည့် နည်းပညာဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်မှုပေးမည်ဟူသော ကတိကဝတ်ကို ပိုမိုအားကောင်းစေခဲ့သည်။



အသင်းအဖွဲ့အလိုက်လူမှုရေး တာဝန်ယူမှု

- CSR အစီအစဉ်များ

၁။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် အခမဲ့ ယောဂသင်တန်းများ-

Eversafe Academy သည် အခမဲ့ ယောဂကျင့်စဉ်များမှတစ်ဆင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ရန် ၎င်း၏ CSR လုပ်ဆောင်ချက်ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေပါသည်။ တက်ရောက်လိုအားမြင့်မားခြင်းနှင့် ပါဝင်သူများ၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု မြင့်မားခြင်းကြောင့် Academy သည် ၂၀၂၆ ခုနှစ် မေလမှ ၂၀၂၆ ခုနှစ် ဇွန်လအထိ နောက်ထပ်သင်တန်းများကို စတင်ဖွင့်လှစ်လိုက်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ဤသင်တန်းများသည် ပါဝင်သူများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ပျော့ပြောင်းမှုကို မြှင့်တင်ရန်၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချရန်နှင့် ယောဂကျန်းမာရေးကို

၂၀၂၆ ခုနှစ် ဇွန်လ



၇၊ ၁၄၊ ၂၁ နှင့် ၂၈ ရက်
(တနင်္ဂနွေနေ့များ)

ဖွင့်တော့မည့် သင်တန်းများ

သင်တန်းချိန်နာရီထိ:- ညနေ ၇ နာရီမှ ည ၉
တည်နေရာ: 2 Kampong Kapor Rd, Singapore
ဆက်သွယ်ရန်- (+65) 6297 8417
အီးမေးလ် ID: training@eversafe.com.sg

၂၀၂၆ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ



၅၊ ၁၂၊ ၁၉ နှင့် ၂၆ ရက်
(တနင်္ဂနွေနေ့များ)

၂။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် အခမဲ့အင်္ဂလိပ်စကားပြောသင်တန်းများ

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအား မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဒစ်ဂျစ်တယ်စွမ်းရည်များကို ပေးဆောင်နိုင်စေရန် ကြိုးပမ်းမှု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် Eversafe Academy က အခမဲ့ ကွန်ပျူတာသင်တန်းများကို ဖွင့်လှစ်ပို့ချပေးသွားပါမည်။ ဤပရိုဂရမ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ပါဝင်သူများ၏ ကွန်ပျူတာသုံးနိုင်စွမ်းကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်၊ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းကို မြှင့်တင်ပေးပြီး ပရော်ဖက်ရှင်နယ် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အကူအညီဖြစ်နိုင်စေရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

<p>သတ်မှတ်ထားသော သင်တန်းရက်များ-</p> <ul style="list-style-type: none"> • ၂၀၂၆ မေ ၁၇ • ၂၀၂၆ မေ ၂၄ • ၂၀၂၆ မေ ၂၇ • ၂၀၂၆ မေ ၃၁ • ၂၀၂၆ ဇွန် ၇ 	<p>သင်တန်းချိန်- ညနေ ၆ နာရီမှ ည ၉:၁၅ အထိ နာရီထိတည်နေရာ- Little India Branch, 2 Kampong Kapor Road, Singapore 208674 ဆက်သွယ်ရန်- +65 6297 8417 အီးမေးလ် ID-: training@eversafe.com.sg</p>
--	--

၃။ CSR - လှုပ်ရှားမှုများ

- ၂၀၂၆ ခုနှစ် မေလ ၁၇ ရက်နေ့တွင် Eversafe Academy သည် အားကစားနှင့် အပန်းဖြေလှုပ်ရှားမှုများမှ တစ်ဆင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအသိုင်းအဝိုင်းကို ပံ့ပိုးပေးရန်နှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေးရန်အတွက် SBS အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ ခရစ်ကတ် အားကစားပွဲတော်တွင် CSR လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု ပြုလုပ်မည်ဖြစ်သည်။
- ၂၀၂၆ ခုနှစ် မေလ ၂၅ ရက်၊ တနင်္လာနေ့တွင် Eversafe Academy သည် Avery Lodge Jalan Papan အဆောင်ရှိ နေထိုင်သူများအကြား မီးဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အသိပညာနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတို့ကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် CSR မီးဘေးသရုပ်ပြ လေ့ကျင့်ရေးတစ်ခုကို ပြုလုပ်သွားပါမည်။

၄။ မီးဘေးသရုပ်ပြ လေ့ကျင့်ရေး-

မေလ ၂၂ ရက်နေ့တွင် Pioneer တွင် မီးဘေးသရုပ်ပြ လေ့ကျင့်ရေးတစ်ခု ပြုလုပ်သွားပါမည်။ ဤလှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် မီးဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်များအကြောင်း အသိပညာပေးရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

EA စိမ်းလန်းစိုပြည်ရေး စီမံကိန်း



Eversafe စိမ်းလန်းစိုပြည်ရေး စီမံကိန်း အရ ပိုးမွှား ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေး

Eversafe Academy ၏ စိမ်းလန်းစိုပြည်ရေး စီမံကိန်းနှင့် လုံခြုံ ကျန်းမာပြီး တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းမည်ဟု ထားရှိထားသော ကတိကဝတ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့သည် အတည်ပြုထားသော ပိုးမွှားထိန်းချုပ်ရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို ဆက်သွယ်ကာ ပိုးမွှားများကို ရှင်းလင်းနေပါသည်။ ဤ လုပ်ဆောင်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ထမ်းများ၊ သင်တန်းသားများနှင့် ဧည့်သည်များ၏ ကျန်းမာမှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သော တာဝန်ယူမှုရှိသည့် ပိုးမွှားကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရေးနည်းလမ်းများကို သေချာစေခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင် တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ကြိုးပမ်းမှုများကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ပိုးမွှားကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးအစီအစဉ်သည် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် တာဝန်ယူမှုရှိသော နည်းလမ်းများကို အလေးထားကာ ဆောင်ရွက်ပါသည်။ ၎င်းတွင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး စစ်ဆေးမှုများ၊ ပစ်မှတ်ထား ပြုပြင်ကာကွယ်ရေးများနှင့် ဓာတုပစ္စည်းများကို ဘေးကင်းစွာ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုခြင်းတို့ ပါဝင်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် ထိခိုက်မှုကို လျော့ချရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသော ဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် Eversafe သည် ထိရောက်မှုရှိသော ပိုးမွှားကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေး ဖြစ်စေနိုင်မည်ဟု အာမခံနိုင်ပြီး သန့်ရှင်း၊ လုံခြုံပြီး ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သဟဇာတဖြစ်သော လုပ်ငန်းခွင်နှင့် သင်ယူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းရန် ရည်ရွယ်သည့် ကျယ်ပြန့်သော ရည်မှန်းချက်ကိုလည်း အထောက်အကူပြုပါသည်။

EA ၏ နောက်ဆုံးပေါ် သင်တန်းများနှင့် မကြာမီပြုလုပ်မည့် အစီအစဉ်များ

Eversafe Academy သည် စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အရည်အချင်းများကို အားကောင်းစေရန်နှင့် ပေါ်ပေါက်လာသော လေ့ကျင့်ရေးလိုအပ်ချက်များကို ပံ့ပိုးပေးရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည့် အထူးပြုအစီအစဉ်အသစ်နှစ်ခုကို စတင်တော့မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဖွင့်လှစ်တော့မည့် သင်တန်းများ-

၁။ ကျူးကျော်ဝင်ရောက်မှုဆိုင်ရာ အချက်ပေးစနစ်တပ်ဆင်ခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းဆိုင်ရာအသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ပေး သင်တန်း (Certificate in Intruder Alarm Installation & Troubleshooting, CIAIT)

၂။ မီးဘေးအန္တရာယ် အချက်ပေးစနစ်တပ်ဆင်ခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းဆိုင်ရာအသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ပေး သင်တန်း (Certificate in Fire Alarm Installation & Troubleshooting, CFAIT)



www.eversafe.edu.sg/courses/



ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ကော်မတီအစည်းအဝေး

ရက်စွဲ- ၂၀၂၆ ခုနှစ် ဧပြီလ ၂၇ ရက်

- နေရာ- Jookoon
- ရည်ရွယ်ချက်- EA လေ့ကျင့်ရေးဌာနခွဲ အားလုံးတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် လိုက်နာမှု ဆိုင်ရာ လစဉ်ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ရန်။



အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ- “အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း”

ရက်စွဲ- ၂၀၂၆ ခုနှစ် မေလ ၃၀ ရက်

- နေရာ- Zoom ပလက်ဖောင်း



"Hari Raya Haji and Vesak ပွဲတော်နေ့" အတွက် အထူးတန်းခွဲများ

ရက်စွဲ- ၂၀၂၆ ခုနှစ် မေလ ၂၇၊ ၂၈၊ ၂၉ ရက်နှင့် ဇွန်လ ၁ ရက်နေ့

- Eversafe Academy သည့် Hari Raya Haji နှင့် Vesak Day တွင် အထူးအားလပ်ရက် တန်းခွဲများကို ဖွင့်လှစ်ပို့ချပေးနေ ပါသည်။

- ကနဦးငွေပေးချေမှု ၁၀ ဒေါ်လာဖြင့်သာ ကြိုတင်စာရင်းသွင်းထားလိုက်ပါ။
- အားလပ်ရက်များအတွင်း သင့်စွမ်းရည်များကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် သင့်အနာဂတ်အလုပ်အကိုင်တွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ ရန် အကောင်းဆုံးအခွင့်အရေးတစ်ခု ဖြစ်သည်။

EVERSAFE ACADEMY အကြောင်း

Eversafe Academy သည်စင်ကာပူနှင့် ဒေသတွင်းရှိ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် PMETs များ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက်

ဆန်းသစ်သော လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းကို ပံ့ပိုးပေးသည့် ကောင်းမွန်စွာတည်ထောင်ထားသော သင်တန်းကျောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းရေး၊ ကော်ပိုရိတ်ဆုံးရှုံးမှုထိန်းချုပ်ရန် နှင့် စည်းကမ်းလိုက်နာမှုတို့ကို အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသည့် အတွေ့အကြုံရင့်ပြီး သီးသန့်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးကျွမ်းကျင်သူများ အဖွဲ့ဖြင့် WSH ကဏ္ဍတွင် လူသိများသောအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် အမျိုးမျိုးသော စီမံခန့်ခွဲမှုစနစ်များကို အကောင်အထည်ဖော်ရန်နှင့် တည်ထောင်ရာတွင် ကူညီပေးနိုင်သည့် အတွေ့အကြုံရှိသော အင်ဂျင်နီယာများအဖွဲ့ရှိပါတယ်။

လုပ်ငန်းများကို ဘေးကင်းစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လုံလောက်သော အသိပညာရှိစေရန် အလုပ်သမားများ၊ ကြီးကြပ်ရေးမှူးများနှင့် မန်နေဂျာများ၏ ဘေးကင်းရေး ကျွမ်းကျင်မှုအခင်းအကျင်းများ ကို ကျွန်ုပ်တို့ ပံ့ပိုးတည်ထောင်ထားပါတယ်။ ကော်ပိုရိတ် ကုမ္ပဏီများအတွက်လည်း သင်တန်းများ စီစဉ်ပေးထားပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် စာရင်းသွင်းထားသည့် ပုဂ္ဂလိကပညာရေး သင်တန်းကျောင်းတစ်ခုအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ထူးချွန်သော သင်ကြားမှုနှင့် ကျောင်းသားအတွေ့အကြုံများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ၄ နှစ်တာ EduTrust အသိအမှတ်ပြုအရည်အသွေးစံအမှတ်အသားဖြင့်လည်း အသိအမှတ်ပြုခံထားရပါသည်။



၂၀၀၈ ခုနှစ်
စတင်တည်ထောင်သည့်နှစ်



၁၇၀ ကျော်
သင်တန်းများ



၂၀၀ ကျော်
အစဉ်အမြဲတည်ရှိနေသော
ဓနထမ်းများ



၂၃,၀၀၀ ကျော်
ပေါင်းစည်းလုပ်ကိုင်နေသော
လုပ်ငန်းရှင်များ

**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၏
သင်တန်းများကို
အသေးစိတ်ကြည့်ရှုရန်
QR ကုဒ်ကို
စကင်န်ဖတ်ပါ။

အသေးစိတ်သိရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝက်ဆိုက်သို့ 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 အသိအမှတ်ပြုလတ်မှတ်ပေးသင်တန်း (CYHE)
- ၆။ ကျန်းမာသော လူနေထိုင်မှုဘဝအတွက် ယောဂ ဒီပလိုမာပေးသင်တန်း (DYH)

တမီးလ်နှင့်အင်္ဂလိပ်
ဘာသာစကား
သင်တန်းများ
တက်ရောက်နိုင်ပါပြီ။

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

ကျွန်ုပ်တို့နဲ့အတူ ပါဝင်ဆင်နွှဲပါ

ကျွန်ုပ်တို့၏

ထူးချွန်လှသော

အဖွဲ့တွင် ပါဝင်လိုက်ပါ

လစ်လပ်ရာထူးများ-

- ၁။ စောင့်ကြည့်ကွပ်ကဲရေး အရာရှိ
- ၂။ ဗဟိုတာဝန်ခံ
- ၃။ ကွင်းဆင်းဈေးကွက်ရှာဖွေရေး အမှုဆောင်
- ၄။ ဒီပလိုမာ သင်တန်းဆရာများ
- ၅။ WSH သင်တန်းဆရာများ



ကျွန်ုပ်တို့ သင့်ကိုလိုအပ်နေပါသည်

ယခုပဲ
လျှောက်ထားလိုက်ပါ!

လက်လွှတ်မခံပါနှင့်



သင်၏ကိုယ်ရေးအကျဉ်းကို ပေးပို့ရန်အီးမေးလ်မှာ
hr1@eversafe.com.sg

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



Island wide 4 Locations

LITTLE INDIA



No. 2, Kampong Kapor 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

