



EVERSAFE ACADEMY®
Steps To Success



EA JOURNAL

M A Y 2 0 2 6

44TH ISSUE



SCAN THE QR CODE
TO READ OUR ALL
PREVIOUS JOURNALS



www.eversafe.edu.sg



ISLAND WIDE: LITTLE INDIA | PIONEER | JOO KOON | WAN LEE

မာတိကာ

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

	pg#
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 ဗဟုသုတများ
ကို ကျွန်ုပ်တို့ စဉ်ဆက်မပြတ် တင်ဆက်ဖော်ပြသွားပါမည်။
ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆက်လက်ပံ့ပိုးအားပေးပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏
ဂျာနယ်များအားလုံးကို ဖတ်ရှုရန်
QR ကုဒ်ကို စကင်န်ဖတ်ပါ





မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာ၏ အမှာစကား

လေးစားအပ်ပါသော စာရှင်သူများ၊

Eversafe Academy ကနေ ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်လိုက်ပါတယ်။

EA ဂျာနယ်၏ (၄၄) ကြိမ်မြောက် စာစောင်မှတစ်ဆင့် ကြိုဆိုနှုတ်ဆက်ခွင့်ရသည့်အတွက် အလွန်ဝမ်းမြောက်မိပါသည်။



Eversafe Academy တွင် ကျွန်ုပ်တို့လျှောက်လှမ်းနေသည့် ခရီးလမ်းကြောင်းသည် ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်မှုနှင့် အခြေခံတန်ဖိုးများကို တစ်စုတစ်စည်းတည်း ပေါင်းစပ်ကာ လူနေမှုဘဝနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လမ်းကြောင်းနှစ်ရပ်လုံးအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေမည့် ပုဂ္ဂိုလ်များကို ပြုစုပျိုးထောင်ရန် ရည်ရွယ်ထားသည့် အားလုံးအတူ မျှဝေထားရှိထားသော ကတိကဝတ်ပေါ် အခြေခံထားပါသည်။ စစ်မှန်သော သင်ယူမှုသည် စာသင်ခန်းအတွင်း၌သာမက ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကြံ့ခိုင်ရေး၊ အောင်မြင်မှုများကို တန်ဖိုးထားအသိအမှတ်ပြုနိုင်ခြင်းနှင့် ထူးချွန်ပြောင်မြောက်နေစေရန် အစဉ်မပြတ် လေ့လာသင်ယူလိုသည့် စိတ်ဓာတ်တို့ပါ အလုံးစုံပါဝင်ကြောင်း ယုံကြည်ထားပါသည်။

အဆိုပါ စိတ်ဓာတ်နှင့်အညီ ကျွန်ုပ်တို့၏ အဖွဲ့အစည်းတွင်း အလေ့အထများနှင့် အခြေခံတန်ဖိုးများကို ထင်ဟပ်ဖော်ပြသည့် အလေးပေးဖော်ပြချက်သုံးခုကို ဝမ်းမြောက်စွာဖြင့် မျှဝေတင်ပြလိုပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ- ၂၀၂၆ ခုနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ယောဂနေ့ အထိမ်းအမှတ် အခမ်းအနား၊ ကျင်းပရန် စီစဉ်ထားသော ဘွဲ့နှင်းသဘင်နှင့် ဆရာများနေ့ အခမ်းအနားများနှင့် “ယနေ့တွင် သင်ယူပါ။ မနက်ဖြန်တွင် ဦးဆောင်ပါ” ဟူသော ကျွန်ုပ်တို့၏ လမ်းညွှန်ဆောင်ပုဒ်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဖော်ပြပါအချက်များအားလုံးသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော စိတ်နှင့်ကိုယ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ရန်၊ အောင်မြင်မှုများနှင့် ပိုမိုကူညီမှုများကို ဂုဏ်ပြုရန်နှင့် အနာဂတ်အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေသော ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များကို ပြုစုပျိုးထောင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကတိကဝတ်ကို ကိုယ်စားပြုဖော်ပြလျက်ရှိပါသည်။

ဤဂျာနယ်မှတစ်ဆင့် စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူလေ့လာရန်၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးကို တန်ဖိုးထားရန်၊ အောင်မြင်မှုများကို ဂုဏ်ပြုရန်နှင့် ပိုမိုလုံခြုံပြီး ခေတ်မီတိုးတက်ကာ စာနာနားလည်စိတ်ရှိတတ်သော လူမှုအသိုက်အဝန်းတစ်ရပ် တည်ဆောက်ရာတွင် ပါဝင်ကူညီရန် လှုံ့ဆော်အားပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်မိပါသည်။



Managing Director
Eversafe Academy Pte Ltd.



မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာ၏ အမှာစကား

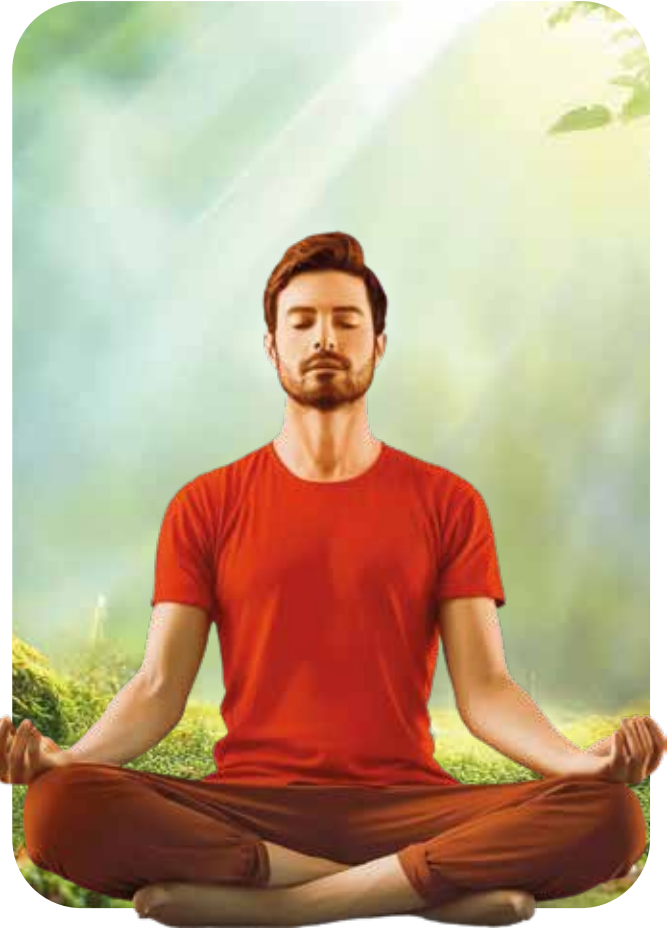
၁။ Eversafe Academy တွင် ၂၀၂၆ ခုနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ယောဂနေ့ကို ဂုဏ်ပြုကျင်းပခဲ့ခြင်း

ကျန်းမာရေး၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော သင်ယူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရမည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ထားရှိထားသော ကတိကဝတ်နှင့်အညီ Eversafe Academy သည် ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၂၁ ရက်နေ့တွင် ကျရောက်သည့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ယောဂနေ့ကို သင်တန်းကျောင်းခွဲအားလုံးတွင် ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်စွာဖြင့် ပြုလုပ်ကျင်းပခဲ့ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ အသင်းအဖွဲ့အလိုက် လူမှုရေးတာဝန်ယူမှု (CSR) လုပ်ဆောင်ချက်များ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် သင်ယူသူများ၊ သင်တန်းဆရာများနှင့် ဝန်ထမ်းများအတွက် လမ်းညွှန်သင်ကြားပေးသည့် ယောဂလေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်များကို ပြုလုပ်ကျင်းပပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအစီအစဉ်များသည် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံထိန်းချုပ်ရေးနှင့် အလုပ်နှင့် ကိုယ်ပိုင်လူနေမှုဘဝအကြား ဟန်ချက်ညီမျှမှုတို့ကို မြှင့်တင်ပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ အဆိုပါအစီအစဉ်တွင် ကိုယ်ပိုင်ဆန္ဒအလျောက် ပါဝင်နိုင်ပြီး ဤအစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်ကျင်းပရခြင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးကို မြှင့်တင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်အတွက်သာ ဖြစ်ပြီး မည်သည့် ဘာသာရေးနှင့်မျှ ဆက်နွှယ်မှုမရှိပါ။

Eversafe Academy တွင် စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုသည် တစ်ကိုယ်ရေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် တစ်သက်တာသင်ယူလေ့လာရေးတို့အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်ဟု ယုံကြည်ထားပါသည်။ ဤအထိမ်းအမှတ် အစီအစဉ်မှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်ယူမှု အသိုက်အဝန်းတွင် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း၊ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးတို့ကို တိုးမြှင့်ရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လူနေမှုပုံစံများကို လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်ရန် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့သော အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသည့် အစီအစဉ်တစ်ခုတွင် ပံ့ပိုးပါဝင်ကာ ကူညီပေးခဲ့ကြသော ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်တန်းကျောင်းခွဲများအားလုံး၊ သင်တန်းဆရာများ၊ ဝန်ထမ်းများနှင့် သင်ယူသူများအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ယောဂနေ့၏ စိတ်ခွန်အားကို လက်ခံကျင့်သုံးကာ ပိုမိုကျန်းမာကြံ့ခိုင်၍ ပိုမိုလုံခြုံကာ တက်ကြွလန်းဆန်းသော အသိုက်အဝန်းတစ်ရပ်ကို အားလုံးအတူတကွ ဆက်လက်တည်ဆောက်သွားကြပါစို့။



၂။ ဘွဲ့နှင်းသဘင်နေ့နှင့် ဆရာများနေ့ အခမ်းအနား

Eversafe Academy သည် အောင်မြင်မှုများ၊ လေးစားဂုဏ်ယူမှုများနှင့် သင်ယူလေ့လာမှု၏ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားကို ဂုဏ်ပြုဖော်ပြသည့် အရေးပါသော အခမ်းအနားနှစ်ရပ်ဖြစ်သော ဘွဲ့နှင်းသဘင်နှင့် ဆရာများနေ့ အထိမ်းအမှတ် အခမ်းအနားများကို ပြုလုပ်ကျင်းပမည်ဖြစ်ကြောင်း ဝမ်းမြောက်စွာ အသိပေးအပ်ပါသည်။

ဘွဲ့နှင်းသဘင်အခမ်းအနားကို ဇူလိုင်လ (၄) ရက်နေ့တွင် ပြုလုပ်ကျင်းပမည်ဖြစ်ပြီး ဘွဲ့ရရှိမည့် ကျောင်းသားများ၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ ဇွဲလုံ့လနှင့် အောင်မြင်မှုများကို ဂုဏ်ပြုသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ အရေးပါသော သမိုင်းမှတ်တိုင်တစ်ခုသည် သင်ယူလေ့လာမှုအပေါ် ထားရှိထားသော ကတိကဝတ်နှင့် အနာဂတ် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်လောကသို့ ယုံကြည်မှုအပြည့်ဖြင့် ဝင်ရောက်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေကြောင်း ထင်ဟပ်ဖော်ပြနေပါသည်။

အထိမ်းအမှတ်ပွဲများကို ဆက်တိုက်ကျင်းပသွားမည့် ဖြစ်သည့်အလျောက် ဆရာများနေ့ အခမ်းအနားကို ဇူလိုင်လ (၆) ရက်နေ့တွင် ကျင်းပသွားမည်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ သင်ယူသူများ၏ အနာဂတ်ကို ပံ့ပိုးပေးရာတွင် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လျက်ရှိပြီး စေတနာထားကာ သင်ကြားပေးခဲ့ကြသည့် သင်တန်းနည်းပြများနှင့် ဆရာများ၏ လမ်းညွှန်ပြသပေးမှု၊ စိတ်အားထက်သန်စွာ သင်ကြားပေးခဲ့မှုနှင့် ကတိကဝတ်ပြုမှုများကို ဂုဏ်ပြုအပ်ပါသည်။





မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာ၏ အမှာစကား

အဆိုပါ အခမ်းအနားများသည် Eversafe Academy ၏ အဓိကတန်ဖိုးများဖြစ်သော ပညာရေးတွင် ထူးချွန်ပြောင်မြောက်မှု၊ ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို တန်ဖိုးထားအသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့် အသိပညာနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများကို စဉ်ဆက်မပြတ် ရှာဖွေလေ့လာခြင်းတို့ကို ထင်ဟပ်ဖော်ပြလျက်ရှိပါသည်။ ဤအခမ်းအနားများကို အမှတ်တရဖြစ်စေပြီး အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသော ပွဲအစီအစဉ်များ ဖြစ်လာစေရန်အတွက် ကျောင်းသားများ၊ သင်တန်းဆရာများနှင့် ဝန်ထမ်းများအားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ ပါဝင်ဆင်နွှဲရန် နွေးထွေးလေးစားစွာဖြင့် ဖိတ်ခေါ်အပ်ပါသည်။

အားလုံးအတူတကွ အောင်မြင်မှုများကို ဂုဏ်ပြုဆင်နွှဲလျက် နွေလွှဲလများကို အသိအမှတ်ပြုကာ ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်ယူမှုအသိုက်အဝန်းကို ရှေ့ဆက်တိုးတက်စေမည့် စည်းလုံးညီညွတ်မှုနှင့် ချိတ်ဆက်မှုများကို ပိုမိုခိုင်မာစေရန် ဆောင်ရွက်သွားကြပါစို့။



၃။ ယနေ့တွင် သင်ယူပါ။ မနက်ဖြန်တွင် ဦးဆောင်ပါ။

Eversafe Academy တွင် သင်ယူလေ့လာမှုသည် ခေါင်းဆောင်မှု၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ထားပါသည်။ ယနေ့တွင် လက်ခံရရှိထားသည့် စွမ်းရည်အသစ်များ၊ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရသည့် အခက်အခဲများနှင့် သင်ယူထားသည့် သင်ခန်းစာများသည် မနက်ဖြန်တွင် ယုံကြည်မှု၊ အရည်အချင်းနှင့် ရည်ရွယ်ချက်ပြည့်ဝစွာဖြင့် ဦးဆောင်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြင်ဆင်ပေးလျက်ရှိပါသည်။ သင်ယူလေ့လာခြင်းသည် အသိပညာဆည်းပူးခြင်းမျှသာမကဘဲ အစဉ်ပြောင်းလဲတိုးတက်နေသော ကမ္ဘာကြီးတွင် လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း၊ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော ပြောင်းလဲမှုများကို ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတို့လည်း ပါဝင်ပါသည်။

နည်းပညာတိုးတက်ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ပြောင်းလဲလာသော လုပ်သားအင်အား လိုအပ်ချက်များကြောင့် လုပ်ငန်းနယ်ပယ်များသည် ဆက်လက်အသွင်ပြောင်းလျက်ရှိသည့်အချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကတိကဝတ်သည် မပြောင်းလဲဘဲ ဆက်လက်တည်တံ့ခိုင်မြဲလျက်ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အရည်အသွေးမြင့် ပညာရေးကို ပံ့ပိုးပေးရန်၊ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ ခိုင်မာသော ယဉ်ကျေးမှုအလေ့အထကို မြှင့်တင်ဖော်ဆောင်ရန်နှင့် လူတစ်ဦးချင်းစီအား ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ဘဝတွင် အောင်မြင်လာစေရန်အတွက် လိုအပ်သည့် အသိပညာ၊ စွမ်းရည်များနှင့် တန်ဖိုးများကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် ဆက်လက်ကြိုးပမ်းလျက်ရှိသည့်အပြင် လူမှုအသိုက်အဝိုင်းအတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာ ပံ့ပိုးကူညီနိုင်စေရန်အတွက်လည်း ရည်ရွယ်ထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်တန်းပို့ချသူအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုမျှသာမက သင်ယူသူတစ်ဦးချင်းစီ၏ သင်ယူမှုခရီးလမ်းတွင် အတူလက်တွဲပံ့ပိုးပေးသည့် မိတ်ဖက်တစ်ရပ် ဖြစ်ပေးရသည့်အတွက် ဂုဏ်ယူမိပါသည်။ ဆန်းသစ်တီထွင်မှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ် တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်မှုတို့မှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်ယူသူများ၊ သင်တန်းဆရာများနှင့် ဝန်ထမ်းများအားလုံးအတွက် တစ်ကိုယ်ရေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် အလုပ်အကိုင်အောင်မြင်မှုတို့ကို အထောက်အကူပြုမည့် အခွင့်အလမ်းများကို ဖန်တီးပေးလျက်ရှိပါသည်။





မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာ၏ အမှာစကား



ရှေ့သို့ဆက်လက်မျှော်ကြည့်ခြင်း

ဤအစီအစဉ်များကို ပြန်လည်တွေးတောသုံးသပ်ပြီးနောက်တွင် ပညာရေးသည် သင်ယူလေ့လာမှုပိုင်းတွင် အောင်မြင်မှုများအတွက်သာ ကန့်သတ်ထားခြင်းမဟုတ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ပညာရေးသည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ စည်းကမ်းရှိမှု၊ ကျေးဇူးသိတတ်မှုနှင့် အသွင်ပြောင်းလဲတိုးတက်မှုတို့ ပါဝင်သည့် တစ်သက်တာ ခရီးလမ်းတစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ယောဂနေ့မှတစ်ဆင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းမှစ၍ ဘွဲ့ရရှိသူများ၏ အောင်မြင်မှုများနှင့် သင်တန်းဆရာများ၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုများကို ဂုဏ်ပြုခြင်းအထိ၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတိုင်းသည် Eversafe Academy ကို သတ်မှတ်ဖော်ပြပေးသည့် တန်ဖိုးများကို ပိုမိုခိုင်မာစေလျက်ရှိပါသည်။

ရှေ့ဆက်လျှောက်လမ်းမည့်ခရီးတွင် ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်သမျှ အရာရာတိုင်း၌ သင်ယူလေ့လာမှု၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ထူးချွန်မှုအပေါ်ထားရှိသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကတိကဝတ်ကို ခိုင်မာအောင် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သွားကြပါစို့။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအတူတကွ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလမ်းကြောင်းများကိုသာ တည်ဆောက်နေခြင်းမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုနှင့် ရည်ရွယ်ချက်ပြည့်ဝမှုတို့ကိုလည်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် တည်ဆောက်လျက်ရှိပါသည်။ စည်းလုံးညီညွတ်မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဖြတ်မှုတို့ဖြင့် အားလုံးအတွက် ပိုမိုလုံခြုံပြီး ခေတ်မီတိုးတက်ကာ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသော အနာဂတ်တစ်ရပ်ကို ဆက်လက်ဖော်ဆောင်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့တွင် သင်ယူပါ။ မနက်ဖြန်တွင် ဦးဆောင်ပါ။





OUR ACHIEVEMENTS

ကျွန်ုပ်တို့၏ အောင်မြင်မှုများ

၂၀၀၈ ခုနှစ်မှစ၍

ကျွန်ုပ်တို့ ဂုဏ်ယူစွာဝမ်းမြောက်စွာဖြင့် တင်ပြလိုသည်မှာ ၂၀၂၆ ခုနှစ် မတ်လအထိ

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျောင်းသားပေါင်း

985, 985+

အောင်မြင်စွာဖြင့် သင်ကြားပြီး ဘွဲ့ပေးအပ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။





ထူးခြားသောအင်္ဂါရပ်များနှင့် ထင်ရှားချက်များ

၁။ EA ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ကော်မတီ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ- EA ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ကော်မတီတွင် EA စီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့ဝင်များနှင့် အတွေ့အကြုံရင့် အကြီးတန်း WSH သင်တန်းဆရာများအဖွဲ့ ပါဝင်ပါသည်။



ကော်မတီသည် အောက်ပါတို့ကို ကြီးကြပ်ပါသည်-

-  ဘေးအန္တရာယ်ရေးကို နေ့စဉ်စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်း
-  ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးကို ပုံမှန်ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း
-  လေ့ကျင့်ရေးဌာနခွဲလေးခုလုံးတွင် လိုက်နာမှုရှိကြောင်းသေချာစေခြင်း
-  လစဉ်အစည်းအဝေးကို ၂၀၂၆ ခုနှစ် မေ ၂၅ ရက်နေ့တွင် Jookoon ၌ ပြုလုပ်ကျင်းပခဲ့ပါသည်။



အစည်းအဝေးကို မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာ Mr. Murugesh နှင့်အတူ အခြား ကော်မတီဝင်များက သဘာပတိအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပါသည်။ ကော်မတီသည် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အပိုင်းတွင် အုပ်ချုပ်မှုကို အားကောင်းလာစေရန်နှင့် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ရန် ဆက်လက်၍ တစိုက်မတ်မတ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။





ထူးခြားသောအင်္ဂါရပ်များနှင့် ထင်ရှားချက်များ

2.



၂။ ၂၀၂၆ ခုနှစ် မေလ ၃၀ ရက်နေ့တွင် Eversafe Academy သည် “အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု” ခေါင်းစဉ်ဖြင့် သင်ရိုးပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများဆိုင်ရာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ပြုလုပ်ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ ဤအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် ပါဝင်တက်ရောက်ခဲ့သူ ၇၀ ဦးသည် ထိရောက်မှုရှိစွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ပိုမိုခိုင်မာသော အဖွဲ့များ တည်ဆောက်နိုင်ရန် လိုအပ်သည့် အသိပညာဗဟုသုတများကို ရရှိခဲ့ကြပါသည်။

3.



၃။ အခမဲ့အင်္ဂလိပ်စကားပြောသင်တန်း- ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ မေလအတွင်း Eversafe Academy သည် အင်္ဂလိပ်စကားပြောသင်တန်းကို ဖွင့်လှစ်ပို့ချပေးခဲ့ပြီး၊ ထိုသင်တန်းမှတစ်ဆင့် ကျောင်းသား ၇ ဦးသည် ယုံကြည်မှုအပြည့်ဖြင့် ပြောဆိုနိုင်ခြင်းနှင့် ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်ခြင်းတို့နှင့် သက်ဆိုင်သည့် စွမ်းရည်များကို တိုးမြှင့်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

4.



၄။ Hari Raya Haji နှင့် Vesak Day - Eversafe Academy သည် Hari Raya Haji နှင့် Vesak Day အားလပ်ရက်များအတွင်း အထူးသင်တန်းများကို ဂုဏ်ယူစွာဖြင့် ဖွင့်လှစ်ပို့ချပေးခဲ့ပြီး အဆိုပါသင်တန်းများသည် အောင်မြင်မှုများစွာ ရရှိခဲ့ပါသည်။ ကျောင်းသားများစွာသည် အဆိုပါသင်တန်းများမှ အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရရှိခဲ့ကြပြီး၊ သင်တန်းအစီအစဉ်များသည် ထိရောက်မှုရှိပြီး အကျိုးရှိသော အစီအစဉ်များ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

5.



၅။ ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ မေလ (၁၇) ရက်နေ့တွင် Eversafe Academy သည် SBS အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ခရစ်ကတ်ပြုတော်တွင် အသင်းအဖွဲ့အလိုက် လူမှုရေးတာဝန်ယူမှု (CSR) အစီအစဉ်တစ်ခုကို ပြုလုပ်ကျင်းပသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအစီအစဉ်မှတစ်ဆင့် အားကစားနှင့် အပန်းဖြေ လှုပ်ရှားမှုများကို အသုံးပြုကာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အသိုင်းအဝိုင်း ပံ့ပိုးကူညီပေးရန်နှင့် အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများ တိုးမြှင့်ပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

6.



၆။ ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ မေလ (၂၅) ရက်၊ တနင်္လာနေ့တွင် Eversafe Academy သည် Avery Lodge Jalan Papan Dormitory တွင် အသင်းအဖွဲ့အလိုက် လူမှုရေးတာဝန်ယူမှု (CSR) မီးဘေးသရုပ်ပြလေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်တစ်ခုကို ပြုလုပ်ကျင်းပသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအစီအစဉ်သည် နေထိုင်သူများအကြား မီးဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးပိုင်းဆိုင်ရာ အသိပညာဗဟုသုတကို မြှင့်တင်ရန် နှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

7.



၇။ ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ (၂၁) ရက်နေ့တွင် ကျရောက်သည့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ယောဂနေ့ကို ဂုဏ်ပြုသည့်အနေဖြင့် Eversafe Academy သည် ကျောင်းသားများအတွက် ယောဂလေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်တစ်ခုကို ပြုလုပ်ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ ကျောင်းသားများစွာသည် အဆိုပါအစီအစဉ်တွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ခဲ့ကြပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပန်းဖြေအနားယူမှုနှင့် ကျန်းမာသော လူနေမှုဘဝပုံစံတို့ကို မြှင့်တင်ပေးသည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိခဲ့ကြပါသည်။





စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ သတင်းများနှင့် ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ



အလုပ်သမားများ၏ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ရန် တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ချက်များ မိတ်ဆက်နှင့် နောက်ခံအကြောင်းအရာ

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးသည် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော စက်မှုလုပ်ငန်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတွင် အရေးပါသော အခြေခံမဏ္ဍိုင်တစ်ခုဖြစ် ဆက်လက်တည်ရှိလျက်ရှိပါသည်။ စင်ကာပူနိုင်ငံတွင် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးကောင်စီ (Workplace Safety and Health Council) သည် အထူးသဖြင့် ဇူလိုင်လအတွင်း ဆောက်လုပ်ရေး၊ ကုန်ထုတ်လုပ်ရေး၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့် သိုလှောင်ရေးကဏ္ဍများတွင် လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုနှုန်းများသည် မှတ်တမ်းရာစောင်များအရ မြင့်တက်လေ့ရှိသဖြင့် အမြဲသတိရှိစွာ လုပ်ဆောင်ရန် အစဉ်တစိုက် အလေးပေးတိုက်တွန်းလျက်ရှိပါသည်။

ဤအကြံပြုချက်တွင် ကုမ္ပဏီများအနေဖြင့် မကြာခဏ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ဘေးအန္တရာယ် (၅) မျိုးဖြစ်သည့် ချော်လဲခြင်း၊ ခလုတ်တိုက်ခြင်းနှင့် လဲကျခြင်း (Slips, Trips and Falls - STF)၊ အမြင့်မှ ပြုတ်ကျခြင်း (Falls from Height - FFH)၊ အဆောက်အအုံနှင့် စက်ကိရိယာ ချို့ယွင်းမှုများ၊ စက်ယန္တရားဆိုင်ရာ မတော်တဆမှုများနှင့် ယာဉ်မတော်တဆမှုဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်များကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်ချက်များကို ပိုမိုတိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ရန် ကုမ္ပဏီများအား တိုက်တွန်းထားပါသည်။

အလုပ်သမားများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရုံသာမက စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ ဆက်လက်လည်ပတ်နိုင်ရေး၊ အများပြည်သူ၏ ယုံကြည်မှုနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဥပဒေ (WSH Act) ကို လိုက်နာမှုရှိစေရန်လည်း အရေးကြီးလိုအပ်ပါသည်။ ဤဆောင်းပါးတွင် အဆိုပါအကြံပြုချက်ကို အလေးအနက် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာထားပြီး ဘေးအန္တရာယ်များ၊ သက်ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ တာဝန်များ၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး မဟာဗျူဟာများနှင့် စနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးမြှင့်မှုများကို အသေးစိတ် ဖော်ပြထားပါသည်။

အဖြစ်များသော လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်များကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း ချော်လဲခြင်း၊ ခလုတ်တိုက်ခြင်းနှင့် လဲကျခြင်း (STF)

• STF ဖြစ်ရပ်များသည် ရိုးရိုးသာမန် မတော်တဆဖြစ်ရပ်များကဲ့သို့ ထင်ရသော်လည်း လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု အချိုးအစားများစွာကို ဖြစ်ပေါ်စေလျက် ရှိပါသည်။

အဓိကအကြောင်းရင်းများ-

စိုစွတ်နေသော မျက်နှာပြင်များ၊ လုပ်ငန်းခွင် သန့်ရှင်းရေး ညံ့ဖျင်းခြင်း၊ ဟောင်းနွမ်းစုတ်ချာနေသော ဖိနပ်များ။

ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး စီမံချက်များ-

ချော်လဲမှုကာကွယ်ရေး ကြမ်းခင်းများကို အသုံးပြုခြင်း၊ ဖိနပ်များကို စစ်ဆေးခြင်းနှင့် တင်းကျပ်သော လုပ်ငန်းခွင် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ရေးနှင့် စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲရေး စနစ်များကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း။

အရေးကြီးသော ဆင်ခြင်သုံးသပ်ချက်-

STF ဖြစ်ရပ်များကို ကာကွယ်တားဆီးရန်အတွက် စည်းကမ်းများကို လေးစားလိုက်နာသည့် ယဉ်ကျေးမှုအလေ့အထတစ်ရပ်ကို တည်ထောင်ပေးရပါမည်။ အလုပ်သမားအများစုများသည် အသေးအဖွဲ့ ယုံဖိတ်မှုများ သို့မဟုတ် ရှုပ်ပွနေသည့် အရာများကို အန္တရာယ်မရှိလောက်ဟု လျော့တွက်လေ့ရှိတတ်သဖြင့် ၎င်းတို့ကအစ ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရန် မဖြစ်မနေ လိုအပ်ပေသည်။

အမြင့်မှ ပြုတ်ကျခြင်း (FFH)

• အမြင့်မှ ပြုတ်ကျမှုများသည် လုပ်ငန်းခွင်သေဆုံးမှုများ၏ အဓိကအကြောင်းရင်းအဖြစ် ဆက်လက်တည်ရှိနေပါသည်။





စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ သတင်းများနှင့် ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ



ထိန်းချုပ်မှုများ- အမြင့်မှ ပြုတ်ကျမှု ကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်များ (Fall Prevention Plans - FPPs)၊ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်ပါမစ်များ၊ အကာအကွယ်လက်ရန်းများနှင့် အမြင့်မှ ပြုတ်ကျမှု ကာကွယ်တားဆီးပေးသည့် စနစ်များကို အသုံးပြုခြင်း။

လေ့ကျင့်သင်ကြားရေး- အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အမြင့်တွင် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်းဆိုင်ရာ WSQ Perform Work-at-Heights ကဲ့သို့သော အသိအမှတ်ပြု သင်တန်းများကို ပြီးမြောက်အောင် တက်ရောက်ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အရေးကြီးသော ဆင်ခြင်သုံးသပ်ချက်- FFH ဖြစ်ရပ်များကို ကာကွယ်တားဆီးခြင်းသည် နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ စီမံချက်များသာမက လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ကိရိယာများ ရှိနေသည့်တိုင် တပ်ဆင်အသုံးပြုမှုဆိုင်ရာ စည်းကမ်းကို မလိုက်နာပါက အသက်ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

ယာဉ်မတော်တဆမှုများ

- စက်မှုလုပ်ငန်းသုံးယာဉ်များသည် လူစည်ကားသောလုပ်ငန်းခွင်များတွင် ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ထိန်းချုပ်မှုများ-

လမ်းစည်းကမ်း စီမံခန့်ခွဲရေးအစီအစဉ်များ၊ ယာဉ်မောင်းသင်တန်းများ၊ ယာဉ်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုများနှင့် ယာဉ်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး နည်းပညာများ။

အရေးကြီးသော ဆင်ခြင်သုံးသပ်ချက်- ယာဉ်တိုက်မှုသတိပေးစနစ်များနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု စောင့်ကြည့်ရေးစနစ်များကဲ့သို့သော နည်းပညာများသည် လူသားတစ်ဦး၏ သတိပိုမိုရှိမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ယင်းတို့ကို နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများတွင် စနစ်တကျ ပေါင်းစပ်အသုံးပြုမှသာ ထိရောက်မှုရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

သက်ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ တာဝန်များ

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဥပဒေ (WSH Act) အရ သက်ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ဥပဒေဆိုင်ရာနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ တာဝန်များရှိပါသည်။

အလုပ်ရှင်များနှင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင်းတာဝန်ရှိသူများ- ဘေးအန္တရာယ်များကို အကဲဖြတ်စစ်ဆေးခြင်း၊ ထိန်းချုပ်မှုများကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းနှင့် အလုပ်သမားများအား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

စီမံကိန်းမန်နေဂျာများနှင့် အင်ဂျင်နီယာများ- ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသော ဒီဇိုင်းရေးဆွဲမှု၊ တပ်ဆင်မှုနှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုများကို သေချာစေရန် ဆောင်ရွက်ထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ညွှန်ကြားရေးမှူးများနှင့် အထက်စီမံခန့်ခွဲရေးအဖွဲ့- ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုအလေ့အထကို ဖော်ဆောင်ရန်နှင့် မတော်တဆဖြစ်ရပ်များကို ကာကွယ်တားဆီးရန် တာဝန်ယူမှု တာဝန်ခံမှုရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

အလုပ်သမားများ- ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသော လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်များကို သတင်းပို့တိုင်ကြား သင့်ပါသည်။





စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ သတင်းများနှင့် ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ



တရားဥပဒေပိုင်းအရ အရေးယူမှုများ

ကုမ္ပဏီအဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူများ - ဒဏ်ငွေ စင်္ကာပူဒေါ်လာ ၅၀၀,၀၀၀ အထိ။

တစ်ဦးချင်း ပြစ်မှုကျူးလွန်သူများ - ဒဏ်ငွေ စင်္ကာပူဒေါ်လာ ၂၀၀,၀၀၀ အထိနှင့် /သို့မဟုတ် ထောင်ဒဏ် ၂ နှစ်အထိ။

အရေးကြီးသော ဆင်ခြင်သုံးသပ်ချက်

အဖွဲ့အစည်း၏ အထက်စီမံခန့်ခွဲမှုအဆင့်မှ လုပ်ငန်းခွင်အောက်ခြေအဆင့်အထိ အဆင့်ဆင့် တာဝန်ယူမှု တာဝန်ခံမှု ရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးကို အခြားသူများထံ တာဝန်လွှဲအပ်ထားရှိဖြင့်သာ လုံလောက်မှုမရှိနိုင်ပါ။ ၎င်းသည် ခေါင်းဆောင်ပိုင်းတွင် ထင်ရှားသော ကတိကဝတ်ထားရှိမှု၊ လိုအပ်သော အရင်းအမြစ်များ ပံ့ပိုးပေးမှုနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ် စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးမှုတို့ လိုအပ်ပါသည်။

ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး မဟာဗျူဟာများနှင့် စနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးမြှင့်မှုများ

- အထွေထွေ စီမံဆောင်ရွက်ချက်များ
- ဘေးအန္တရာယ် အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုများနှင့် ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးမှု စနစ်များ။
- စောင့်ကြည့်ရေးကိရိယာများ (ဗီဒီယိုစောင့်ကြည့်ရေးစနစ်များ၊ အာရုံခံကိရိယာများ၊ အချက်အလက်မှတ်တမ်းတင်ကိရိယာများ)။
- ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေများကို စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက ချက်ချင်း ပြုပြင်တည့်မတ်သည့် ဆောင်ရွက်ချက်များ ပြုလုပ်ခြင်း။

ကျင့်ထုံးစည်းမျဉ်းများနှင့် ရင်းမြစ်များ

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး (WSH) ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များအနေဖြင့် နိုင်ငံအဆင့် စံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီစေရန် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်-

- WSH ဘေးအန္တရာယ် စီမံခန့်ခွဲရေး
- အမြင့်နေရာများတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း
- လုပ်ငန်းခွင် သန့်ရှင်းရေး
- SS 679: 2021 - ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်များအတွက် WSH စီမံခန့်ခွဲရေးစနစ်





စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ သတင်းများနှင့် ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ

ဆင်ခြင်သုံးသပ်ချက်နှင့် အနာဂတ်လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤအကြံပြုချက်တွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးသည် လျစ်လျူရှုထားနိုင်သော အရာတစ်ခုမဟုတ်ဘဲ တရားဥပဒေဆိုင်ရာနှင့် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ တာဝန်တစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း အလေးပေးဖော်ပြထားပါသည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး မဟာဗျူဟာများသည် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာရုံသာမက မတော်ဖြစ်ရပ်တစ်ခု မဖြစ်ပွားမီ ကြိုတင်တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းရှိအောင် ဆောင်ရွက်ထားရမည့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ယဉ်ကျေးမှုအလေ့အထတစ်ရပ်အဖြစ် ဆက်လက်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်သွားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ခေါင်းဆောင်များ၏ ကတိကဝတ်- ညွှန်ကြားရေးမှူးများအနေဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးကို လုပ်ငန်း၏ အခြေခံတန်ဖိုး တစ်ရပ်အဖြစ် အားပေးမြှင့်တင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဝန်ထမ်းများ၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှု- လုပ်ငန်းမစတင်မီ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး တူးလဲဘောက်စ် အစည်းအဝေးများနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ မျှဝေခြင်းသည် ဝန်ထမ်းများ၏ တာဝန်ယူမှုစိတ်ဓာတ်ကို မြှင့်တင်ပေးပါသည်။

နည်းပညာ ပေါင်းစပ်အသုံးပြုခြင်း- အာရုံခံကိရိယာများ၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု စောင့်ကြည့်ရေး စနစ်များနှင့် အမြန်နှုန်းကန့်သတ် ကိရိယာများသည် လူသားတို့၏ သတိပိုမိုယှိမ့်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူလေ့လာခြင်း- မတော်တဆဖြစ်ရပ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်လေ့လာခြင်းမှ ရရှိသော သင်ခန်းစာများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုများနှင့် စနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒီဇိုင်းပြန်လည်ရေးဆွဲမှုများတွင် အသုံးပြုသင့်ပါသည်။



**Mr. Thanikachalam
Rameshkumar**

Head – Academic Department
Eversafe Academy Pte Ltd.

နိဂုံးချုပ်

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးကောင်စီ (Workplace Safety and Health Council) ၏ အကြံပြုချက်သည် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် အစဉ်အမြဲသတိရှိမှု၊ စည်းကမ်းလိုက်နာမှုနှင့် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုတို့ လိုအပ်ကြောင်းကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ သတိပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ချော်လဲခြင်း၊ လဲလှဲတိုက်ခတ်ခြင်းနှင့် လဲကျခြင်း (STF)၊ အမြင့်မှ ပြုတ်ကျခြင်း (FFH)၊ စက်ယန္တရားဆိုင်ရာ မတော်တဆဖြစ်ရပ်များနှင့် ယာဉ်မတော်တဆမှုများကို ခိုင်မာသော စနစ်များ၊ သက်ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ တာဝန်ယူမှုနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုအလေ့အထကို အသွင်ပြောင်းခြင်းတို့ဖြင့် ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပါသည်။ ခေါင်းဆောင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကတိကဝတ်နှင့် နည်းပညာဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များဖြင့် ပံ့ပိုးထားသော နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများအတွင်း ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးကို အလေ့အထတစ်ရပ်အဖြစ် ဖွံ့ဖြိုးစေရန် တည်ထောင်ခြင်းသည် ကြိုခိုင်သော လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ယဉ်ကျေးမှုတစ်ရပ်ကို ဖော်ဆောင်ရာတွင် အရေးကြီးပါသည်။

အရင်းအမြစ်များနှင့် ကိုးကားစံနှုန်းများ

Workplace Safety and Health Council. WSH Advisory: Step Up Measures to Safeguard Workers' Safety and Health. Singapore.





နည်းပညာဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ

CPR နှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းတွင် ဉာဏ်ရည်တူ အသုံးပြုမှု- လတ်တလော ဆန်းသစ်တီထွင်မှုများ၊
ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ လက်တွေ့အသုံးချမှုများနှင့် အနာဂတ်လမ်းညွှန်ချက်များ

အကျဉ်းချုပ်

ဉာဏ်ရည်တူ (AI) သည် အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများ၊ နှလုံးနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပြန်လည်ကယ်ဆယ်ခြင်း (CPR) နှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းတို့အပါအဝင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကဏ္ဍကို လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲတိုးတက်စေ လျက်ရှိပါသည်။ မကြာသေးမီက ဖြစ်ပေါ်လာသော တိုးတက်မှုများအရ AI သည် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အချိန်နှင့် တစ်ပြေးညီ လမ်းညွှန်မှုများ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ခြင်း၊ CPR လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု၏ ရလဒ်များကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်နိုင်စွမ်းကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေခြင်းနှင့် အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများကို အထောက်အကူပြုပေး နိုင်ခြင်း စသည်တို့တွင် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ကြောင်း ပေါ်လွင်နေပါသည်။ ဤဂျာနယ်ဆောင်းပါးတွင် AI ပံ့ပိုးပေးထားသည့် CPR နှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းဆိုင်ရာ နည်းပညာများ၏ နောက်ဆုံးပေါ် တိုးတက်မှုများကို စူးစမ်းလေ့လာကာ တင်ပြထားပြီး လတ်တလော သုတေသနတွေ့ရှိချက်များ၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများနှင့် အနာဂတ် အခွင့်အလမ်းများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကို သုံးသပ်ဆွေးနွေးထားပါသည်။ AI ကို ပုံရိပ်ယောင်နည်းပညာ (Virtual Reality, VR)၊ တိုးမြှင့်ထားသော ပုံရိပ်နည်းပညာ (Extended Reality, XR)၊ ဉာဏ်ရည်မြှင့် အာရုံခံကိရိယာများနှင့် အရေးပေါ်ဆက် သွယ်ရေးစနစ်များဖြင့် ပေါင်းစပ်အသုံးပြုခြင်းသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အသက်ရှင်သန်နိုင် မှုနှုန်းကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပြီး အများပြည်သူများအား အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားရှိမှုကို ပိုမို ခိုင်မာစေနိုင်သည့် အလားအလာရှိပါသည်။



နှလုံးရပ်ခြင်းသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် ရုတ်တရက်သေဆုံးရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းများထဲက တစ်ခုအဖြစ် ဆက်လက် တည်ရှိလျက်ရှိပါသည်။ CPR နှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းကို အချိန်မီ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ခြင်းသည် အသက်ရှင်သန်နိုင်မှု ရလဒ် များကို သိသိသာသာ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါသည်။ သို့သော် ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပွားချိန်၌ ဘေးနားတွင်ရှိမည့်သူအများ အပြားသည် CPR ကို ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ယုံကြည်မှုမရှိနိုင်ပါ။ သို့မဟုတ် လုံလောက်စွာ လေ့ကျင့်သင်ကြားထား ခြင်း မရှိနိုင်ပါ။ လတ်တလော ဉာဏ်ရည်တူ နည်းပညာ၏ တိုးတက်မှုများသည် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ လမ်းညွှန် သင်ကြား ပေးခြင်း၊ စွမ်းဆောင်ရည်ကို အလိုအလျောက် အကဲဖြတ်စစ်ဆေးပေးခြင်းနှင့် တစ်ဦးချင်းစီအတွက် အံ့ဝင်ခွင့်ကျဖြစ်စေနိုင် မည့် လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု အတွေ့အကြုံများကို ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် အဆိုပါ အခက်အခဲကို ဖြေရှင်းနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းသစ် များကို ပေးစွမ်းလျက်ရှိပါသည်။ (Dove ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်း)

AI နည်းပညာများကို အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုစနစ်များ၊ လေ့ကျင့်သင်ကြားရေး ပလက်ဖောင်းများ၊ ဝတ်ဆင်အသုံးပြု နိုင်သော စက်ကိရိယာများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပ အလိုအလျောက် နှလုံးခုန်နှုန်းပြန်လည်ထိန်းညှိရေး ကိရိယာ (AED) စနစ်များ တွင် ပိုမိုတိုးမြှင့်ကာ ပေါင်းစပ်အသုံးပြုလာလျက်ရှိပါသည်။ ဤဆန်းသစ်တီထွင်မှုများသည် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ချိန်ကို လျော့ချရန်၊ CPR အရည်အသွေးကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်မှုများ၏ ထိရောက်မှုကို ပိုမို ကောင်းမွန်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ (Dove ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်း)



နည်းပညာဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ

CPR နှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းတွင် လတ်တလော AI ဆန်းသစ်တီထွင်မှုများ

၁။ AI စနစ်သုံး CPR လမ်းညွှန်စနစ်များ

၂၀၂၆ ခုနှစ်တွင် အရေးပါဆုံးသော တိုးတက်မှုများအနက် တစ်ခုမှာ တက္ကသိုလ်များနှင့် အခြားအဖွဲ့အစည်းများမှ သုတေသနပညာရှင်များ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်၍ ဖန်တီးထားသော AI စနစ်သုံး CPR လမ်းညွှန်စနစ်ဖြစ်သည့် ChatCPR ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းစနစ်ကို UC San Diego၊ Johns Hopkins တက္ကသိုလ်နှင့် အခြားအဖွဲ့အစည်းများမှ သုတေသနပညာရှင်များက ပူးပေါင်းတီထွင်ခဲ့ပါသည်။

၂၀၂၆ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေခဲ့သော သုတေသနတစ်ရပ်အရ စမ်းသပ်မှုအဖြစ်ဆောင်ရွက်သည့် အရေးပေါ်အခြေအနေများနှင့် အမှန်တကယ် ခေါ်ဆိုမှုများတွင် CPR လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ဆောင်ရွက်သော အခြေအနေများ၌ ChatCPR သည် လူသား ၉၁၁ အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများထက် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ စွမ်းဆောင်နိုင်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါစနစ်သည် လမ်းညွှန်ချက်များကို အခြေခံသော CPR လုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များကို အတိအကျ ဖြစ်လုနီးပါး လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပြီး ရင်ဘတ်ဖိနှိပ်မှုနှုန်း၊ ဖိနှိပ်သည့်အနက်နှင့် လူနာအခြေအနေ အကဲဖြတ် စစ်ဆေးမှုဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များကို တစ်သမတ်တည်း လိုက်နာကျစွာ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ခဲ့ပါသည်။ သုတေသနပညာရှင်များက ယင်းကဲ့သို့သော စနစ်များသည် အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများကို အစားထိုးရန်မဟုတ်ဘဲ ၎င်းတို့အား အထောက်အကူပြုရန် ရည်ရွယ်ထားကြောင်း အလေးပေးဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ (UC San Diego ယနေ့)

အဓိက အကျိုးကျေးဇူးများ

CPR လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု မရှိထားသော အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသူများအတွက် CPR လုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်ကို ချက်ချင်း ပံ့ပိုးပေးနိုင်ခြင်း၊ CPR လမ်းညွှန်ချက်များကို တစ်သမတ်တည်း လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် တွန့်ဆုတ်မှုများကို လျော့ချနိုင်ခြင်း၊ အရေးပေါ်ခေါ်ဆိုရေးစင်တာများနှင့် ပေါင်းစပ်အသုံးပြုနိုင်မည့် အလားအလာရှိခြင်း

၂။ AI ဖြင့် အဆင့်မြှင့်ထားသည့် CPR လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု

ခေတ်သစ် CPR လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုများသည် သမားရိုးကျ စာသင်ခန်း အခြေပြု သင်ကြားမှုများမှ နည်းပညာအသုံးပြုထားသော ဉာဏ်ရည်မြင့် သင်ယူမှုပတ်ဝန်းကျင်များဆီသို့ ပြောင်းလဲတိုးတက်လာလျက်ရှိပါသည်။

မကြာသေးမီက သုတေသနပညာရှင်များသည် AI နှင့် ပေါင်းစပ်ထားပြီး တိုးမြှင့်ထားသော ပုံရိပ်နည်းပညာ (XR) ကို သုံးထားသည့် CPR လေ့ကျင့်သင်ကြားရေးစနစ်များကို တီထွင်ခဲ့ပြီး ယင်းစနစ်များတွင် အောက်ပါနည်းပညာများကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုထားပါသည်-

လှုပ်ရှားမှု ခြေရာခံစောင့်ကြည့်ခြင်း

အာရုံခံကိရိယာများ တပ်ဆင်ထားသော CPR လေ့ကျင့်

ရေး အရပ်များ

အသံမှတ်မိနိုင်သည့် နည်းပညာ

အကြီးစား ဘာသာစကားမော်ဒယ်များ (LLMs)



ဤစနစ်များသည် ရင်ဘတ်ဖိနှိပ်မှု၏ အရည်အသွေး၊ ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထား၊ အသက်ရှူရာတွင် အထောက်အပံ့ပေးသည့် နည်းစနစ်များနှင့် အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို အကဲဖြတ်ပေးနိုင်ပြီး တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များကိုလည်း ချက်ချင်း ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ ယင်းနည်းပညာသည် နှုတ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ရသော အရေးပေါ်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို တိကျမှုမြင့်မားစွာဖြင့် အကဲဖြတ်ပေးနိုင်ပြီး တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် တစ်ဦးချင်းစီနှင့် ကိုက်ညီသော အကြံပြုချက်များကို ပေးဆောင်နိုင်ပါသည်။ (MDPI)





နည်းပညာဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ

အားသာချက်များ-

တစ်ဦးချင်းစီနှင့် ကိုက်ညီသည့် သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံများ
အမှားများကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ပြင်ဆင်ပေးနိုင်ခြင်း
ရည်မှန်းချက်အခြေပြု စွမ်းဆောင်ရည် အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှု
အဝေးမှ သင်ယူသူများအတွက် ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ရယူအသုံးပြုနိုင်ခြင်း

၃။ စမတ် CPR လေ့ကျင့်ရေးအရုပ်များနှင့် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များ

TAI စွမ်းအင်သုံး အာရုံခံကိရိယာများ တပ်ဆင်ထားသည့် လေ့ကျင့်ရေးအရုပ်များသည် ယနေ့ခေတ် CPR လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုတွင် ပုံမှန် အသုံးပြုသည့် အရေးပါသော ကိရိယာများဖြစ်လာပြီ ဖြစ်သည်။ ယင်းကိရိယာများသည် အောက်ပါအချက်များကို စောင့်ကြည့်ကာ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးပေးနိုင်ပါသည်-

ရင်ဘတ်ဖိနှိပ်မှု အနက်
ရင်ဘတ်ဖိနှိပ်မှု နှုန်း
လက်တင်၍ နေရာချသည့်ပုံစံ
ရင်ဘတ် ပြန်ကန်တက်သည့် အရည်အသွေး

တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များကို ချက်ချင်းရရှိနိုင်ခြင်းသည် သင်တန်းသားများအား အမှားများကို ချက်ချင်းပြင်ဆင်နိုင်စေပြီး လက်တွေ့ဘဝ အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် လိုအပ်သော လုပ်ဆောင်မှုစွမ်းရည်များကို အလေ့အကျင့်ဖြင့် တိုးတက်စေပါသည်။ ခေတ်မီလေ့ကျင့် ရေးစင်တာများသည် အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ် ရရှိမှုရလဒ်များကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် စမတ်လေ့ကျင့်ရေးအရုပ်များကို AI ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရေး စနစ်များနှင့် ပိုမိုပေါင်းစပ် အသုံးပြုလာလျက်ရှိပါသည်။



၄။ AI ပုံမှန်ကူညီမှုဖြင့် AED ဖြန့်ကျက်အသုံးပြုခြင်း

သုတေသနပညာရှင်များသည် AED များကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာနှင့် ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရေးအတွက် AI အသုံးပြုထားသော စနစ်များကို လေ့လာလျက်ရှိပါသည်။ AI အယ်လ်ဂိုရစ်သမ်များသည် ပထဝီဝင်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ၊ အရေးပေါ်ခေါ်ဆိုမှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ နှင့် ယခင်ဖြစ်စဉ်များ၏ ပုံစံများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ AED များ ထားရှိရန် အကောင်းဆုံးနေရာများကို သတ်မှတ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် သုတေသနများတွင် အဝေးရောက်နေရာများသို့ AED များ ပို့ဆောင်ရာ၌ သမားရိုးကျ အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုများထက် ပိုမိုမြန်ဆန် စွာ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်သည့် AI လမ်းညွှန်မှုသုံး ဒရုန်းပို့ဆောင်ရေးစနစ်များကိုလည်း လေ့လာထားပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့သော နည်းပညာ များသည် ဆေးရုံပြင်ပတွင် ဖြစ်ပွားသော နှလုံးရပ်မှု မတော်တဆဖြစ်ရပ်များအတွင်း တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ချိန်များကို သိသိသာသာ မြန်ဆန်လာ စေနိုင်မည့် အလားအလာရှိပါသည်။





နည်းပညာဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ

ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းတွင် AI အသုံးချမှုများ

A) နည်းပညာများသည် CPR တွင်သာမက ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်မှုများကို ပိုမိုတိုးမြှင့်၍ အထောက်အကူပြုပေးလျက် ရှိပါသည်။

AI အခြေပြု ရောဂါလက္ခဏာ စစ်ဆေးခြင်း



ခေတ်မီ AI စနစ်များသည် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်

-
ထိခိုက်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာ ဖော်ပြချက်များကို
ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း
သင့်လျော်သော ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းဆိုင်ရာ
ဆောင်ရွက်ချက်များကို အကြံပြုပေးခြင်း
အရေးပေါ် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု လိုအပ်ချက်များကို
ဦးစားပေးသတ်မှတ်ခြင်း
တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် လမ်းညွှန်ချက်များ ပံ့ပိုးပေးခြင်း
ယင်းကဲ့သို့သော စနစ်များသည် ကျွမ်းကျင်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
အကူအညီများ မရောက်ရှိလာမီ လူတစ်ဦးချင်းစီအား ထိရောက်စွာ
တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။



အသံအခြေပြု အရေးပေါ် အကူအညီပေးရေး စနစ်



AI အသံအထောက်အကူစနစ်များနှင့် စကားဖြင့် ပြောဆက်သွယ်နိုင်သော စနစ်များသည် အောက်ပါအခြေအနေများအတွက် အသံဖြင့် လမ်းညွှန်ချက်များကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်-

CPR

သွေးထွက်မှု ထိန်းချုပ်ခြင်း

အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့ခြင်းဆိုင်ရာ

အရေးပေါ်အခြေအနေများ

အခြေခံ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ စောင့်ရှောက်မှု



အဆိုပါကိရိယာများသည် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အသက်ကယ်တင်နိုင်သည့် အချက်အလက်များကို ချက်ချင်း ရယူအသုံးပြုနိုင်စေရန်အတွက် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။





နည်းပညာဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ

AI နှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အချက်များ

AI သည် ထိရောက်ပြီး အရေးပါသော အကျိုးကျေးဇူးများကို ပေးစွမ်းနိုင်သော်လည်း ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးသည် အရေးကြီးသော စိုးရိမ်ရမည့် အချက်တစ်ရပ်အဖြစ် ဆက်လက်တည်ရှိနေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။

အလားအလာရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများ

အရေးပေါ် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများကို ပိုမိုမြန်ဆန်စေခြင်း
စံသတ်မှတ်ထားသော လမ်းညွှန်ချက်များ ရရှိခြင်း
CPR လုပ်ဆောင်မှု အရည်အသွေး ပိုမိုကောင်းမွန်လာခြင်း
အများပြည်သူ၏ ယုံကြည်မှု တိုးမြှင့်လာခြင်း
လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုများကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ရယူအသုံးပြုနိုင်ခြင်း

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အန္တရာယ်များ

စနစ်မှားယွင်းမှုကြောင့် မှားယွင်းသော အကြံပြုချက်များ ရရှိနိုင်ခြင်း
အင်တာနက်ချိတ်ဆက်မှုအပေါ် မှီခိုနေရခြင်း
တရားဥပဒေနှင့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများ
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အတည်ပြုစစ်ဆေးမှု လိုအပ်ခြင်း
အသုံးပြုသူများက AI လမ်းညွှန်ချက်များကို နားလည်မှုလွဲမှားနိုင်ခြင်း

သုတေသနပညာရှင်များက ဉာဏ်ရည်တူ (AI) သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများကို အစားထိုးရန်မဟုတ်ဘဲ အထောက်အကူပြုပေးသည့် ကိရိယာတစ်ခုအဖြစ်သာ အသုံးပြုသင့်ကြောင်း အလေးပေးဖော်ပြထားပါသည်။ ကျယ်ပြန့်စွာ အသုံးပြုမှုဖြန့်ကျက်ခြင်းမပြုမီ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဆောင်ရွက်ပြီး စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းဆိုင်ရာ ကြီးကြပ်မှုများသည်လည်း မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။

အသစ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသော AI ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး နည်းပညာများ၏ ပုံရိပ်နမူနာများ





နည်းပညာဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ

အနာဂတ် လမ်းကြောင်းများ

AI အထောက်အကူပြု CPR နှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း၏ အနာဂတ်တွင် အောက်ပါ တိုးတက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါမည်-

ဝတ်ဆင်အသုံးပြုနိုင်သော အရေးပေါ် စောင့်ကြည့်စနစ်များ

စမတ်နာရီများနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ကြည့်ရေး ကိရိယာများသည် နှလုံးရပ်ခြင်း၏ လက္ခဏာများကို ရှာဖွေသိရှိနိုင်ပြီး အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို အလိုအလျောက် စတင်လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အဆင့်မြင့်ပုံရိပ်ယောင်နည်းပညာ (AR) လမ်းညွှန်ပြသမှု

AR မျက်မှန်များသည် လူနာပေါ်တွင် CPR လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သော မြင်ကွင်းဖြင့် လမ်းညွှန်ချက်များကို တိုက်ရိုက်ပြသပေးနိုင်ပြီး ကယ်ဆယ်သူများအား မှန်ကန်သော နည်းစနစ်ဖြင့် ထိန်းသိမ်းဆောင်ရွက်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

AI ဖြင့် ပံ့ပိုးထားသည့် အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ခေါ်ဆိုမှုစနစ်

အနာဂတ် အရေးပေါ်ခေါ်ဆိုရေးစင်တာများတွင် AI အထောက်အပံ့စနစ်များကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုလာနိုင်ပြီး ယင်းစနစ်များသည် စကားပြောဆိုမှုများကို စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ အရေးကြီးသော အချက်အလက်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများအား အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ အကြံပြုချက်များ ပေးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ဦးချင်းစီနှင့် ကိုက်ညီစေမည့် ရှေးဦးသူနာပြုစုရေး သင်ကြားပြသပေးမှု

စက်သင်ယူမှုစနစ်များသည် တစ်ဦးချင်းစီ၏ စွမ်းဆောင်ရည်၊ သင်ယူမှုပုံစံများနှင့် ဗဟုသုတ လိုအပ်ချက်များအပေါ် အခြေခံ၍ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု အကြောင်းအရာများကို ပြင်ဆင်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

AI သည် ဉာဏ်ရည်မြင့် လမ်းညွှန်စနစ်များ၊ တစ်ဦးချင်းစီနှင့် ကိုက်ညီစေရန် ဆောင်ရွက်ထားသည့် လေ့ကျင့်သင်ကြားရေး ပလက်ဖောင်းများ၊ စမတ်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကိရိယာများနှင့် အဆင့်မြင့် အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု နည်းပညာများမှ တစ်ဆင့် CPR နှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းကဏ္ဍကို ပြောင်းလဲတိုးတက်စေလျက်ရှိပါသည်။ AI အသုံးပြုထားသော ကိရိယာများသည် လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု၏ ထိရောက်မှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ခြင်း၊ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသော လုပ်ဆောင်မှုများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေခြင်းနှင့် အသက်အန္တရာယ်ရှိသော အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အနီးအနားရှိ ပြည်သူများအား အထောက်အကူပြုပေးနိုင်ခြင်းကြောင့် လတ်တလော သုတေသနများက ဖော်ပြထားပါသည်။ သို့သော် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး၊ တိကျမှန်ကန်မှုနှင့် သင့်လျော်သော စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းဆိုင်ရာ ကြီးကြပ်မှုများကို သေချာစေရန်မှာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်နေပါသေးသည်။ AI နည်းပညာများ ဆက်လက်တိုးတက်ပြောင်းလဲလာသည်နှင့်အမျှ အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နိုင်မှုကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းနှင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ အသက်များကို ကယ်တင်ခြင်းတို့တွင် တန်ဖိုးရှိသော အထောက်အကူပြုမိတ်ဖက်များအဖြစ် ပါဝင်လာနိုင်မည်ဟု မျှော်မှန်းရပါသည်။

ကိုးကားချက်များ

1. UC San Diego. AI-Powered CPR Coach Outperforms 911 Dispatchers in Guiding Bystander Resuscitation (2026). (UC San Diego Today)
2. Kwon, J., & Kim, W.-T. An AI-Driven Trainee Performance Evaluation in XR-Based CPR Training System for Enhancing Personalized Proficiency (2026). (MDPI)
3. Parizad, R., et al. Artificial Intelligence in CPR: Revolutionizing Resuscitation Practices (2025). (Dove Medical Press)
4. Medical Xpress. AI-Powered CPR Coach Outperforms 911 Dispatchers (2026). (Medical Xpress)
5. MedCity News. ChatCPR Might Actually Save Your Life (2026). (MedCity News)
6. Heart Starters Inc. How Advanced CPR Training Tools Are Changing Education in 2025. (heartstarters)
7. CPR Certification Now. The Role of Artificial Intelligence in CPR Training. (MyCPR NOW)





စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာ ပုံပြင်

လယ်သမားတစ်ဦး၊ တံတားတစ်စင်းနှင့် အချိန်

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ရွာလေးတစ်ရွာမှာ လယ်သမားတစ်ဦး ရှိပါတယ်။ သူနေတဲ့ရွာမှာ နှစ်စဉ် မိုးရာသီရောက်တိုင်း မြစ်ရေလျှံတတ်တာကြောင့် ကလေးတွေ ကျောင်းတက်ဖို့နဲ့ ဖျားနာသူတွေ ဆေးရုံသွားဖို့ ခက်ခဲနေလေ့ ရှိပါတယ်။

လယ်သမားက မြစ်ကို ဖြတ်ပြီး တံတားလေးတစ်စင်း တည်ဆောက်ပေးဖို့ကို စိတ်ကူးထားပါတယ်။ သူက ချမ်းသာသူတစ်ဦးမဟုတ်သလို၊ ဩဇာအာဏာရှိပြီး ပညာတတ်သူတစ်ဦးလည်း မဟုတ်ခဲ့ပါဘူး။ သူ့အကြံအစည်ကို လူတွေကို ထုတ်ပြောပြတဲ့အခါ လူတွေက သူ့ကိုလှောင်ပြောင် ရယ်မောခဲ့ကြပါတယ်။

“ရိုးရိုးလယ်သမားတစ်ယောက်က တံတားတစ်စင်းကို ဘယ်လိုများ တည်ဆောက်နိုင်မှာလဲ။”

ပထမဆုံး အတားအဆီးကတော့ ငွေကြေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့မှာ စုဆောင်းထားတဲ့ ငွေက အနည်းငယ်ပဲ ရှိပါတယ်။

ဒုတိယ အတားအဆီးကတော့ အထောက်အပံ့ ရရှိဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရွာသားအများစုက ဒါကို မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ပဲ ထင်ထားကြပါတယ်။

တတိယ အတားအဆီးကတော့ တရားဝင်ခွင့်ပြုချက် ရရှိဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အစိုးရရဲ့ ခွင့်ပြုချက်တွေ ရဖို့ အချိန်ယူရလေ့ရှိပါတယ်။

ဒီလိုအတားအဆီးတွေအားလုံး ရှိနေပေမယ့် လယ်သမားရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ဖြူစင်ပါတယ်။ သူက နာမည်ကြီးချင်လို့ ဒါမှမဟုတ် အကျိုးအမြတ် ရချင်လို့ လုပ်နေတာ မဟုတ်ဘဲ သူ့ရွာကို အမှန်တကယ် ကူညီချင်လို့ပဲ လုပ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ သူကလက်လျှော့မယ့်အစား သေးငယ်တဲ့အရာကနေ တဖြည်းဖြည်း စတင်ခဲ့တယ်။ အပတ်တိုင်း ငွေနည်းနည်းစီ စုတယ်။ ရွာသားတစ်ယောက်ချင်းစီကို နားဝင်အောင် သေချာဆွေးနွေးပြောတယ်။ ဒေသခံ အာဏာပိုင်တွေဆီကို စာတွေ ရေးပို့တယ်။ သူ့အကြံပေါင်းများစွာ လျစ်လျူရှုခံခဲ့ရပါတယ်။ ပေးထားတဲ့ ကတိတွေထဲက ကတိတချို့ ပျက်ခဲ့တာကိုလည်း ကြုံခဲ့ရပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ နှစ်တွေ အများကြီး ကုန်ဆုံးသွားတယ်။

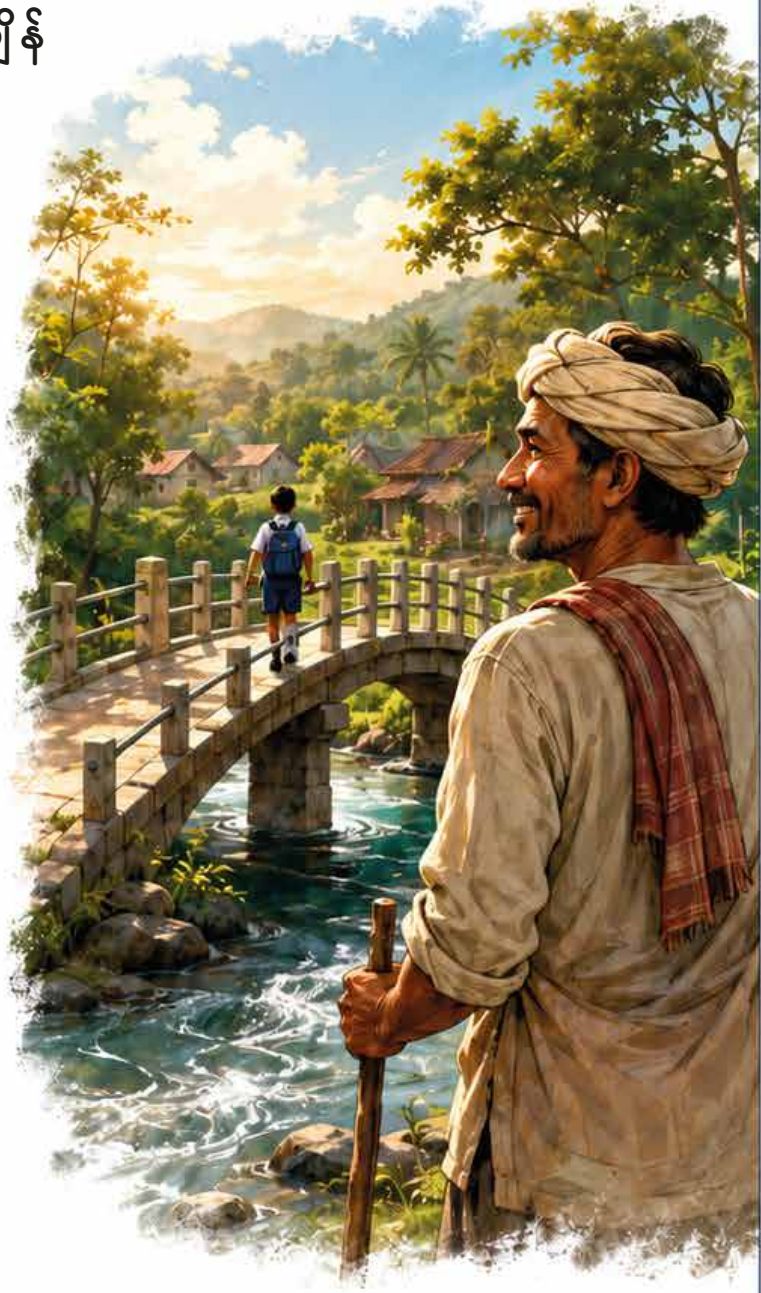
တစ်နေ့မှာ အစိုးရအရာရှိတစ်ဦး ရွာကို ရောက်လာပြီး လယ်သမားရဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတွေကို သတိထားမိသွားခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ မလျှော့တဲ့ ဇွဲလုံ့လနဲ့ ဒီတံတား ပြီးမြောက်သွားရင် ရွာအတွက် ပေးစွမ်းမယ့် အကျိုးကျေးဇူးတွေကို သဘောကျသွားပြီး အရာရှိက အဆိုပြုချက်တွေကို ရှေ့ဆက်နိုင်အောင် ကူညီပေးခဲ့တယ်။

မကြာခင်မှာပဲ ဒေသခံစီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေကလည်း ငွေကြေးအထောက်အပံ့တွေ ပေးလာကြတယ်။ အရင်က သူ့ကို လှောင်ပြောင်ခဲ့ကြတဲ့ ရွာသားတွေတောင် အခုအခါ လာရောက်ကူညီပေးနေကြပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ တစ်နှစ်အတွင်းမှာပဲ တံတားကို အပြီးသတ် တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့တယ်။ တံတားဖွင့်ပွဲနေ့မှာ ကျောင်းသားလေးတစ်ယောက်က တံတားပေါ်ကနေ ဖြတ်သွားရင်း ပြောလိုက်ပါတယ်။

“အခုဆို မိုးရွာတဲ့အချိန်မှာတောင် ကျောင်းကို သွားလို့ရပြီ။”

လယ်သမားက ပြုံးလိုက်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သူက အရေးကြီးတဲ့အရာတစ်ခုကို နားလည်သွားပါတယ်။



“ဒီတံတားကို တစ်နှစ်အတွင်း တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့တာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာ တည်ရှိနေခဲ့တဲ့ စိတ်ရှည်မှု၊ ယုံကြည်မှုနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေကြောင့် တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။”



MORAL

သင်ခန်းစာ

မိမိ၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သော ရည်ရွယ်ချက်အတွက်သာ ဖြစ်ပါက အတားအဆီးများသည် သင့်ကို ရပ်တန့်စေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ရည်ရွယ်ချက်သည် ကောင်းမွန်ပါက အတားအဆီးများသည် သင့်ကို နှောင့်နှေးစေနိုင်သော်လည်း အောင်မြင်မှုကို အလုံးစုံ မတားဆီးနိုင်ပါ။

သင့်လျော်သော လူများ၊ အခွင့်အရေးများနှင့် အခြေအနေများကို ပေါင်းစည်းပေးနိုင်မည့် အချိန်တစ်ခုဟူ၍ ရှိပါသည်။ ယနေ့ မဖြစ်နိုင်ဟု ထင်ရသည့်အရာများသည် အမှန်တကယ်တွင် သင့်လျော်သော အချိန်အခါကို စောင့်ဆိုင်းနေခြင်းသာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

“ရည်ရွယ်ချက်သည် မွန်မြတ်ပါက ရှေ့ဆက်လျှောက်လှမ်းပါ။ လမ်းခရီးတွင် အတားအဆီးများ ရှိနေနိုင်သော်လည်း အရာအားလုံးသည် အချိန်တစ်ခုရောက်လာသည့်အခါ အဆင်ပြေသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။”

By – Rambu Paul Dhinakaran G
Senior Manager – Human Resources





ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်တန်းဆရာများ

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

အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ကို ၂၀၂၆
ခုနှစ် ဧပြီလ၏ စံပြသင်တန်းဆရာအတွက် တင်ပြခဲ့ပါသည်

FULL TIME TRAINERS



MR. AFFANDY
WESTLAKE



MR. DEVENTHIRAN
KRISHNAN



MR. MD RAKIBUL
ISLAM

ASSOCIATE TRAINERS



MR. AMENG
DIDIT



MR. ARUMUGAM
SUBRAMANI



MR. CHEONG
CHAK WAH





ဂုဏ်ပြုထောက်ခံချက်များ (လုပ်ငန်းအပ်သူများ)



 ကုမ္ပဏီအမည် -SUCCESSOR CORPORATION PTE LTD
 ကုမ္ပဏီတာဝန်ခံ-Xiping (Ms)
 သင်တန်းတာဝန်ခံ-Ms Priyadarshini

လုပ်ငန်းစဉ်တွေမှာ အကူအညီအများကြီး မလိုအပ်ခဲ့ပေမယ့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုတွေက ရှင်းလင်းပြီး စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပုံ အားလုံး ချောမွေ့အဆင်ပြေခဲ့ပါတယ်။
သင့်တို့ရဲ့ ပံ့ပိုးကူညီမှုနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေးမှုတွေအပေါ် ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်။



 ကုမ္ပဏီအမည် -TechGems Engineering & Construction Pte Ltd
 ကုမ္ပဏီတာဝန်ခံ-Hazel Tan (Ms)
 သင်တန်းတာဝန်ခံ-Ms Florence Divia

"Ms. Florance က အတန်းချိန်ဇယား မရရှိနိုင်တဲ့ ရက်တွေကို အလျင်အမြန်တုံ့ပြန်ပေးခဲ့ပြီး အစားထိုးနိုင်မယ့် ရက်တွေကို လည်း ချက်ချင်း ပြန်လည်ပေးပို့ပေးခဲ့တာ တကယ့်ကို ကောင်းမွန်တဲ့ ဧည့်ဝန်ဆောင်မှု အတွေ့အကြုံတစ်ခုကို ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အတန်းအသေးစိတ်အချက်အလက်တွေနဲ့ ငွေပေးချေမှု လက်ခံရရှိထားကြောင်း အတည်ပြုပေးဖို့အတွက် ဖုန်းခေါ်ဆိုခဲ့ပြီး ရှင်းလင်းသော ဆက်သွယ်မှုနှင့် ချောမွေ့သော အတွေ့အကြုံတစ်ခုကို ပေးဆောင်ခဲ့ပါတယ်။"



 ကုမ္ပဏီအမည် -SETSCO Services Pte Ltd
 ကုမ္ပဏီတာဝန်ခံ-Perumalswamy Murugesan
 သင်တန်းတာဝန်ခံ-Ms Florence Divia

Florance က ပံ့ပိုးပေးခဲ့တဲ့ အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုအပေါ် ရှိခဲ့တဲ့အမြင်ကို မျှဝေခွင့်ရတဲ့အတွက် ဝမ်းမြောက်မိပါတယ်။ သူက အမြဲတမ်း ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆန်စွာ ဆောင်ရွက်ပေးပြီး အကူအညီပေးလိုစိတ်ရှိကာ လျင်မြန်စွာ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက်လုံး ချောမွေ့ပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ အတွေ့အကြုံကို ရရှိခဲ့ပါတယ်။
စိတ်အားထက်သန်စွာ ဆောင်ရွက်ပေးမှုနဲ့ ထူးချွန်ပြောင်မြောက်တဲ့ ဧည့်ဝန်ဆောင်မှုအတွက် ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်။

 ကုမ္ပဏီအမည် -SUNMAN SOLUTION ENGINEERING PTE LTD
 ကုမ္ပဏီတာဝန်ခံ- ADIM
 သင်တန်းတာဝန်ခံ-Ms Madhumitha

"ပေးအပ်ခဲ့တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုက အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ဦးစွာဖော်ပြလိုပါတယ်။ အဖွဲ့က ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆန်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုအရည်အသွေးကို ပြသနိုင်ခဲ့ပြီး အရည်အသွေးကို မထိခိုက်စေဘဲ ရလဒ်ကောင်းတွေကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်နဲ့ ထိထိရောက်ရောက် ပေးစွမ်းနိုင်ခဲ့ပါတယ်။
လုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက်လုံးမှာ ဝန်ဆောင်မှုက ယုံကြည်စိတ်ချရပြီး လျင်မြန်စွာ တုံ့ပြန်ပေးနိုင်သလို စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့တာကြောင့် အတွေ့အကြုံတစ်ခုလုံးဟာ ချောမွေ့ပြီး အခက်အခဲမရှိဘဲ ပြီးမြောက်ခဲ့ပါတယ်။ ရရှိခဲ့တဲ့ ရလဒ်အပေါ် အလွန်ကျေနပ်မိပြီး သင့်တို့ရဲ့ ဝန်ဆောင်မှုကို ယုံကြည်စိတ်ချနိုင်ကြောင်း အကြံပြုပေးလိုပါတယ်။
ကောင်းမွန်တဲ့ ရလဒ်များ ရရှိစေဖို့ စိတ်အားထက်သန်စွာနဲ့ အမြဲတမ်း တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးခဲ့တဲ့အတွက် ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်။"





ဂုဏ်ပြုထောက်ခံချက်များ (ကျောင်းသားများ)



 "ကျောင်းသားအမည်- Mohamed Jakkiria Jagabar Ali"
 သင်တန်းအမည်-WSHMCI
 သင်တန်းတာဝန်ခံ-Ms Nabila

"ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ အထူးကောင်းမွန်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို ချီးကျူးလိုပါတယ်။ သူမက ဖော်ရွေပြီး ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆန်သလို အစစအရာရာ ဂရုတစိုက် ကူညီပေးခဲ့ပါတယ်။ သူမရဲ့ ဖော်ရွေတဲ့ အပြုအမူနဲ့ ကူညီပေးလိုတဲ့ စိတ်ထားကြောင့် ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံက ချောမွေ့ပြီး စိတ်ကျေနပ်ဖွယ် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ ဧည့်ဝန်ဆောင်မှုကို ပေးဆောင်ခဲ့တဲ့အတွက် အထူးပဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဒီလို ဝန်ဆောင်မှုပေးခဲ့တာကို အမှန်တကယ် တန်ဖိုးထားပါတယ်။ ကျေးဇူးပါ"



 "ကျောင်းသားအမည်-SOONG JOON NGO
 သင်တန်းအမည်-DQS
 သင်တန်းတာဝန်ခံ အမည်-Ms Delfin

ကျွန်မက QS ဒီပလိုမာသင်တန်းမှာ စာရင်းသွင်းထားတဲ့ Ms Soong Joon Ngo ဖြစ်ပါတယ်။ Delfin ပေးအပ်ခဲ့တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုအပေါ် ကျွန်မရဲ့ အမြင်ကို မျှဝေလိုပါတယ်။ သူမက အလွန်ကူညီတတ်တဲ့ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ကျွန်မမှာ မေးခွန်း ဒါမှမဟုတ် သိလိုတာတစ်ခုခု ရှိတိုင်းလည်း အမြန်ဆုံး ပြန်လည်ဖြေကြားပေးခဲ့ပါတယ်။



 ကျောင်းသားအမည်-YEA WADI LIN HTET
 သင်တန်းအမည်-DA
 သင်တန်းတာဝန်ခံ -Ms Revathi

Ms. Revathi ရဲ့ စီမံခန့်ခွဲရေးပိုင်းဆိုင်ရာ အကူအညီပေးမှုအပေါ် ရှိခဲ့တဲ့ အမြင်ကို မျှဝေပေးလိုပါတယ်။ ဒီမှာ ရှိနေတဲ့ အချိန်တစ်လျှောက်လုံး သူမက အရမ်းကူညီတတ်ပြီး ယဉ်ကျေးပျူငှာသလို ကျောင်းသားတွေရဲ့ မေးမြန်းမှုတွေကိုလည်း ထိရောက်စွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးခဲ့ပါတယ်။ လမ်းညွှန်မှု လိုအပ်တဲ့အချိန်တိုင်းမှာလည်း သူမက လျင်လျင်မြန်မြန်နဲ့ ရှင်းလင်းပေးပြီး အကူအညီတွေ ပေးခဲ့တာကြောင့် စီမံခန့်ခွဲရေးပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်တွေက ပိုပြီး ချောမွေ့လာခဲ့ပါတယ်။ ကျောင်းသားတွေအပေါ် ထားရှိတဲ့ သူမရဲ့ စေတနာနဲ့ အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုအတွက် အမှန်တကယ် ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။"



 ကျောင်းသားအမည်-KAMSANI BIN OSMAN
 သင်တန်းအမည်-MWSHCS
 သင်တန်းတာဝန်ခံ -Ms Shenbagam

"MWSHCS သင်တန်း စာရင်းသွင်းချိန်မှစပြီး ပေးအပ်ခဲ့တဲ့ သင့်ရဲ့ ပံ့ပိုးကူညီမှုနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေးမှုကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ သင်တန်းကာလတစ်လျှောက်လုံး လမ်းညွှန်ပေးခဲ့တဲ့ အတွက်လည်း အမှန်တကယ် ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်။ သင်ဟာ ကုမ္ပဏီအတွက် အလွန်တန်ဖိုးရှိတဲ့ ဝန်ထမ်းတစ်ဦး ဖြစ်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ တာဝန်ဝတ္တရားများအပေါ် ထားရှိတဲ့ သင့်ရဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုက အသိအမှတ်ပြုခံထိုက်ပါတယ်။ ထပ်မံပြီး ကျေးဇူးအများကြီးတင်ကြောင်း ပြောကြားလိုပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေကို အမှန်တကယ် တန်ဖိုးထားပြီး အလွန်ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။"





ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု အစီအစဉ်

****Eversafe Academy ကျန်းမာရေးပြိုင်ပွဲ ရလဒ်များ - ၂၀၂၆ ခုနှစ် မေလ****

ဟော Eversafe Academy
မိသားစုရေး။

မေလကတော့ ကျွန်တော်တို့အားလုံးကို ကျန်းမာရေးခရီးလမ်းမှာ အာရုံစိုက်ပြီး တက်တက်ကြွကြွနဲ့ ဆက်လက်ပါဝင်ဖို့ အားပေးခဲ့တဲ့ လတစ်လ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီလထဲမှာ လျှောက်လှမ်းခဲ့တဲ့ ခြေလှမ်းတိုင်းက စိတ်ပိုင်းဖြတ်မှု၊ စည်းကမ်းရှိမှုနဲ့ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ဖို့ အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ ယှဉ်ပြိုင်စိတ်ကို ဖော်ပြနေခဲ့ပါတယ်။ နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်တဲ့ သေးငယ်တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေက အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ တိုးတက်မှုတွေကို ဖန်တီးပေးနိုင်တယ်ဆိုတာကို ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်သူအားလုံးက ထပ်မံသက်သေပြခဲ့ကြပါတယ်။



Ms. Shenbagam



(532,117)

Steps



Leading the way with outstanding energy and consistency!



Ms. Ezhil



(424,269)

Steps



A remarkable effort filled with dedication and focus.)



Mr. Sabari



(378422)

Steps



Stepping forward with commitment and a strong mindset!

Ms. Shenbagam - ခြေလှမ်းပေါင်း [532,117] လှမ်း (ထူးခြားတဲ့ စွမ်းအင်နဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ် ကြိုးစားမှုကို ပြသရင်း ဦးဆောင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။)

Ms. Ezhil - ခြေလှမ်းပေါင်း [424,269] လှမ်း (စိတ်အားထက်သန်မှုနဲ့ အာရုံစိုက်ကြိုးစားမှု အပြည့်ရှိခဲ့ပြီး အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ စွမ်းဆောင်မှုကို ထုတ်ပြခဲ့ပါတယ်။)

Mr. Sabari - ခြေလှမ်းပေါင်း [378,422] လှမ်း (ခိုင်မာတဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ မလျှော့တဲ့ ကြိုးစားမှုကို ဖော်ပြရင်း ရှေ့ဆက်လျှောက်လှမ်းနိုင်ခဲ့ပါတယ်။)





ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များနှင့် နည်းပျူဟာများ

ပျင်းရိမှုကို ရှောင်ရှားရန် ကျန်းမာရေး အကြံပြုချက် ၅ မိနစ် လှုပ်ရှားမှု စည်းမျဉ်းကို လိုက်လံဆောင်ရွက်ကြည့်ပါ။ ပျင်းရိနေတယ်လို့ ခံစားရတဲ့အချိန်တိုင်း လုပ်စရာအားလုံးကို တစ်ခါတည်း ပြီးအောင် အတင်းအကျပ် မလုပ်ပါနှင့်။ ယင်းအစား လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုကို ၅ မိနစ်လောက်ပဲ စတင်လုပ်ဆောင်ကြည့်လိုက်ပါ။ ။ ဥပမာ- ခဏတာလမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အကြောဆန့်ခြင်း၊ စားပွဲကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်နည်းနည်းစီ စလုပ်ကြည့်ခြင်း စသဖြင့် လွယ်ကူသော လုပ်ဆောင်ချက်လေးများဖြင့် စတင်နိုင်ပါသည်။

အဘယ်ကြောင့် ထိရောက်မှုရှိသနည်း-



ပျင်းရိမှုကို ကျော်လွှားနိုင်ခြင်း

ပျင်းရိမှုသည် များသောအားဖြင့် စွမ်းအင်နည်းပါးခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတားအဆီးများရှိခြင်း သို့မဟုတ် စတင်လုပ်ဆောင်ရန် အရှိန်အဟုန်မရရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်ပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်းကြောင့် မဟုတ်ပါ။



ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နိုးကြားတက်က ငြိမ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများသည် သွေးလည်ပတ်မှုနှင့် ဦးနှောက်သို့ အောက်ဆီဂျင် စီးဆင်းမှုကို တိုးမြှင့်ပေးသဖြင့် ပိုမိုနိုးကြားတက်ကြွပြီး အာရုံစူးစိုက်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။



အရှိန်အဟုန်ကို တည်ဆောက်ပေးခြင်း

အလုပ်တစ်ခုခုကို စတင်လုပ်ဆောင်လိုက်သည်နှင့် စိတ်သည် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်လိုသည့် အခြေအနေသို့ သဘာဝအလျောက် ရောက်ရှိသွားတတ်ပြီး ၅ မိနစ်ခန့်သာ ရည်ရွယ်ထားသည့် လှုပ်ရှားမှုသည် ထိရောက်သော အလုပ်လုပ်ချိန် ၃၀ မိနစ်အဖြစ်သို့ တိုးမြှင့်ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။

ပျင်းရိမှုကို လျော့ချရန် ထပ်မံလိုက်နာနိုင်သော အလေ့အကျင့်များ

အိပ်စက်ချိန် ၇-၈ နာရီ ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်အနားယူပါ။

တစ်နေ့တာအတွင်း ရေကို လုံလောက်စွာ သောက်သုံးပါ။

အလုပ်လုပ်ချိန်အတွင်း အလွန်အကျွံ စားသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ထိုင်၍ အလုပ်လုပ်ရသော အလုပ်အမျိုးအစားဖြစ်ပါက တစ်နာရီလျှင် ၂-၃ မိနစ်ခန့် လမ်းလျှောက်ပေးပါ။

ခန္ဓာကိုယ်၏ စွမ်းအင်အဆင့်များကို ပုံမှန်ထိန်းညှိနိုင်ရန် နံနက်ခင်း နေရောင်ခြည်ကို ရယူပါ။





ပဟေဠိများနှင့် ဂိမ်းများဖြင့် ပျော်စရာများ



1.

၁။ ဟိုတယ်မီးဖိုချောင်များတွင် ချော်လဲခြင်းနှင့် လဲကျခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ အဘယ်နည်း။

- A. အပူချိန်မြင့်မားခြင်း
- B. ဆူညံသံများခြင်း
- C. စိုစွတ်သော သို့မဟုတ် ဆီပေနေသော ကြမ်းပြင်များ
- D. စားသောက်ခန်းများ လူပြည့်ကျပ်နေခြင်း

2.

၂။ စင်ကာပူနိုင်ငံရှိ WSH အက်ဥပဒေအရ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးကို သေချာစေရန် မည်သူများတွင် တာဝန်ရှိသနည်း။

- A. HR မန်နေဂျာတစ်ဦးတည်းတွင်သာ
- B. သန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းများတွင်သာ
- C. အလုပ်ရှင်များနှင့် ဝန်ထမ်းများ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံးတွင်
- D. WSH အရာရှိတစ်ဦးတည်းတွင်သာ

3.

၃။ လုပ်ငန်းတွင်း ပစ္စည်းနေရာချ သန့်ရှင်းရေး ဝန်ထမ်းများအတွက် လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ရွှေ့ပြောင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ အဘယ်နည်း။

- A. အလုပ်ကို ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ လုပ်ဆောင်ခြင်း
- B. လက်အိတ်များကိုသာ ဝတ်ဆင်ခြင်း
- C. သင့်လျော်သော ပစ္စည်းမခြင်း နည်းစနစ်များနှင့် ကိရိယာများကို အသုံးပြုခြင်း
- D. သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

4.

၄။ အောက်ပါအချက်များအနက် ဟိုတယ်အခန်းများတွင် မီးဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော အချက်မှာ အဘယ်နည်း။

- A. ပြတင်းပေါက်များ ဖွင့်ထားခြင်း
- B. သန့်ရှင်းနေသော ကော်ဇောများ
- C. လျှပ်စစ်ပလပ်ပေါက်များတွင် ဝန်အားပိုမိုအသုံးပြုခြင်း
- D. မိနီဘားထဲတွင် ဘာမှမထည့်ထားခြင်း

5.

၅။ စွမ်းအားပြင်းသော သန့်ရှင်းရေး ဓာတုပစ္စည်းများကို အသုံးပြုသည့်အခါ မည်သည့် PPE (တစ်ကိုယ်ရေကာကွယ်ရေးပစ္စည်း) သည် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်သနည်း။

- A. ဦးထုပ်
- B. လက်အိတ်နှင့် ကာကွယ်ရေးမျက်မှန်
- C. ကာကွယ်ရေးနားကြပ်
- D. ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဖိနပ်များသာ

6.

၆။ ဟိုတယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတာဝန်တစ်ခုအတွက် သီးခြားအန္တရာယ်များနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ဖော်ပြထားသည့် စာရွက်စာတမ်းမှာ အဘယ်နည်း။

- A. လစာစလစ်
- B. ဝန်ဆောင်မှုအဆင့် သဘောတူညီချက်
- C. ဘေးအန္တရာယ်အကဲဖြတ်စစ်ဆေးချက် (Risk Assessment, RA)
- D. ဧည့်သည်၏ တုံ့ပြန်အကြံပြုချက် ဖောင်

7.

၇။ မီးဘေးအရေးပေါ်တံခါးကို ပိတ်ဆို့ထားသည်ကို ဝန်ထမ်းတစ်ဦးက သတိပြုမိပါက မည်သည့်အရာကို လုပ်ဆောင်သင့်သနည်း။

- A. လျစ်လျူရှုထားပါ
- B. ဧည့်သည်တစ်ဦးကို အသိပေးပါ
- C. ကြိုးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အရာရှိထံ ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါ
- D. ဆက်လက်အသုံးပြုပါ

8.

၈။ ဟိုတယ်လုပ်ငန်းတွင် WSH လိုက်နာဆောင်ရွက်ရေးအတွက် ပုံမှန်လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုများ ပြုလုပ်ရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။

- A. Check-in ပြုလုပ်ချိန်ကို လျှော့ချရန်
- B. ဝန်ထမ်းလစာများကို လျှော့ချရန်
- C. ဝန်ထမ်းများက ဘေးအန္တရာယ်များကို သိရှိနားလည်ထားပြီး သင့်လျော်စွာ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန်
- D. အစားအစာ တင်ဆက်ပုံကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်

9.

၉။ ဟိုတယ် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေး ဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည် ကျဉ်းကျွတ်ပိတ်လှောင်သောနေရာတစ်ခုသို့ ဝင်ရောက်ရမည်ဆိုပါက ဝင်ရောက်ခြင်းမပြုမီ မည်သည့်အရာ လိုအပ်သနည်း။

- A. ကော်ဖီသောက်နားချိန်
- B. ကျဉ်းကျွတ်ပိတ်လှောင်သောနေရာသို့ ဝင်ရောက်ရန် ခွင့်ပြုချက်နှင့် သင့်လျော်သော ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး စီမံဆောင်ရွက်မှုများ
- C. ဧည့်သည်၏ ခွင့်ပြုချက်
- D. ယူနီဖောင်း စစ်ဆေးခြင်း

10.

၁၀။ ဟိုတယ် မီးဖိုချောင်များတွင် ပိုးမွှားကျရောက်မှုကို ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ အဘယ်နည်း။

- A. အစားအစာများကို ဖုံးအုပ်ထားခြင်း
- B. ပိုးမွှားကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေး စစ်ဆေးမှုများကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲခြင်း
- C. သူအချိန်တွင် မီးများပိတ်ထားခြင်း
- D. မီးဖိုချောင်အတွင်း အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ဝင်ခွင့်ပြုခြင်း





ပဟေဠိများနှင့် ဂိမ်းများဖြင့် ပျော်စရာများ



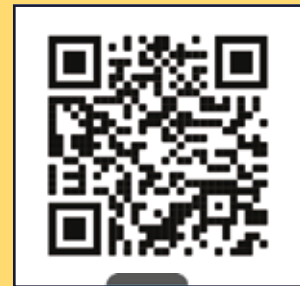
ဇယားတွင် သင့်လျော်သောအဖြေများ
(A, B, C, D) ကို ဖြည့်သွင်းပါ

Question No	Answer
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Please complete the matching quiz questions and Snap a Picture to upload via our QR Code with your details for a chance to win prizes.



**SCAN QR CODE
TO SUBMIT
YOUR
COMPLETED
MATCHING
SAFETY PUZZLE**



LAST MONTH WINNERS



RICHARD SIM
ACADEMIC MANAGER
EVERSAFE ACADEMY



Gnanavel
Veeraji



Sundarabal
Sugithar



Kazi Mohammad
Tauhid



လူမှုကွန်ယက် တည်ရှိမှု

၂၀၂၆ ခုနှစ် ပြေလ အတွက် Eversafe Academy ၏ Reach နှင့် Impressions များ

လူမှု
ကွန်ယက်
ကြည့်ရှုမှုများ

#1491

မိုဘိုင်း
အက်ပ်စ်
ကြည့်ရှုမှုများ

#31,412



YOUTUBE
IMPRESSION - ၈၃၇ ခု



Eversafe Academy လူမှုကွန်ယက်မှတစ်ဆင့် လူအများသိရှိနိုင်မှုကို ဖန်တီးခြင်းသည် အများပြည်သူနှင့် သင်ယူမှု အသိုင်းအဝိုင်းများအပေါ် 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 သင်ယူသူများ ကို စွမ်းဆောင်ရည်များ ပေးစွမ်းသည့်အနေဖြင့် ၂၀၂၆ ခုနှစ် မတ်လတွင် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းပြီး ထင်ရှားသော ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အသိပညာပေး ဗီဒီယိုတစ်ခုနှင့် ဆရာဦးဆောင်သော လမ်းညွှန်သင်ကြားမှုများကို မိတ်ဆက်ဖန်တီးခဲ့ပါသည်။ ဤစွဲဆောင်ရွက်လုပ်ရှားမှုသည် အရေးကြီးသော လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များကို အလေးပေးဖော်ပြခဲ့ပြီး လုပ်ငန်းခွင်သုံး ကိရိယာများကို မှုလနေရာတွင် မှန်ကန်သော အစီအစဉ်အတိုင်း ပြန်လည်ထားရှိရန်လည်း တိုက်တွန်းအားပေးထားသည်။



၂။ သင်တန်းဆိုင်ရာ ပညာပေးဗီဒီယိုများ

ကျွန်ုပ်တို့ အသစ်အနေဖြင့် ဖန်တီးတင်ဆက်ထားသော သင်တန်းဆိုင်ရာ ပညာပေးဗီဒီယိုများသည် စာသင်ခန်းတွင်း အသိအမြင်များနှင့် လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်အသုံးပြုမှုများကို ပေါင်းစပ်ထားပြီး သင်ယူသူများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုကို အမြင့်ဆုံးရှိစေရန် ရည်ရွယ်ထားသည်။ ဤခေတ်မီသင်ကြားရေးနည်းလမ်းသည် သင်ယူသူများအား သင်တန်းမတက်ရောက်မီ သက်ဆိုင်ရာ အထူးပြုအစီအစဉ်တစ်ခုချင်းစီ၏ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် လုံခြုံရေးစံနှုန်းများကို အပြည့်အဝနားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း သေချာစေပါသည်။



၃။ အထွေထွေနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ ဗီဒီယိုများ

မကြာသေးမီက မိတ်ဆက်ခဲ့သော အထွေထွေနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ ဗီဒီယိုများသည် အဓိကဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ဘေးအန္တရာယ်များအား အကဲဖြတ်စစ်ဆေးသည့် နည်းလမ်းများနှင့် အရေးကြီးသော ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးစံနှုန်းများကို အပြန်အလှန်ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်စေပါသည်။ ဤသို့ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းစွာ ရှုမြင်ခံစားနိုင်သည့် အစီအစဉ်သည် Eversafe Academy ၏ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ဦးစားပေးသည့် နည်းပညာဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်မှုပေးမည်ဟူသော ကတိကဝတ်ကို ပိုမိုအားကောင်းစေခဲ့ပါသည်။





အသင်းအဖွဲ့အလိုက်လူမှုရေး တာဝန်ယူမှု - CSR အစီအစဉ်များ

1.

၁။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် အခမဲ့ ယောဂသင်တန်းများ

Eversafe Academy သည် အခမဲ့ ယောဂကျင့်စဉ်များမှတစ်ဆင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ရန် ၎င်း၏ CSR လုပ်ဆောင်ချက်ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေပါသည်။ တက်ရောက်လိုအားမြှင့်မားခြင်းနှင့် ပါဝင်သူများ၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု မြှင့်မားခြင်းကြောင့် Academy သည် ၂၀၂၆ ခုနှစ် မေလ ၂၀၂၆ ခုနှစ် ဇွန်လအထိ နောက်ထပ်သင်တန်းများကို စတင်ဖွင့်လှစ်လိုက်ပြီဖြစ်ပါသည်။ ဤသင်တန်းများသည် ပါဝင်သူများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ပျော့ပြောင်းမှုကို မြှင့်တင်ရန်၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချရန်နှင့် ယေဘုယျကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။



၂၀၂၆ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၅ ရက်
၂၀၂၆ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၁၂ ရက်
၂၀၂၆ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၁၉ ရက်
၂၀၂၆ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၂၆ ရက်
၂၀၂၆ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၂ ရက်
၂၀၂၆ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၉ ရက်
၂၀၂၆ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၁၆ ရက်
၂၀၂၆ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၂၃ ရက်
၂၀၂၆ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၃၀ ရက်
၂၀၂၆ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ ၆ ရက်
၂၀၂၆ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ ၁၃ ရက်

- ➔ သင်တန်းချိန်- ညနေ ၆:၃၀ နာရီမှ ည ၈:၃၀ နာရီထိ
- ➔ တည်နေရာ- 2 Kampong Kapor Rd, Singapore
- ➔ ဆက်သွယ်ရန်- (+65) 6297 8417
- ➔ အီးမေးလ် ID- training@eversafe.com.sg

2.

၂။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် ကွန်ပျူတာသင်တန်းများ

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

SCHEDULED DATES:

- 28th June 2026
- 05th July 2026
- 12th July 2026
- 19st July 2026
- 26th July 2026
- 02nd Aug 2026



- ➔ သင်တန်းချိန်- ညနေ ၆:၀၀ နာရီမှ ည ၉:၄၅ နာရီထိ
- ➔ တည်နေရာ- Little India Branch,
- ➔ 2 Kampong Kapor Road, Singapore 208674
- ဆက်သွယ်ရန်- +65 6297 8417
- ➔ အီးမေးလ် ID- training@eversafe.com.sg

3.

၃။ CSR - လှူငှားမှုများ-

၂၀၂၆ ခုနှစ် ဇွန်လ ၂၇ ရက်နေ့တွင် Eversafe Academy သည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်း စောင့်ရှောက်ရေးနှင့် လူမှုရေးပိုင်း တာဝန်ယူမှုဆိုင်ရာ ကတိကဝတ်များကို အကောင်အထည်ဖော်သည့်အနေဖြင့် Woodlands ရှိ Swami ဂေဟာတွင် CSR လှူငှားမှုတစ်ရပ်ကို ပြုလုပ်ကျင်းပသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုလှူငှားမှုအတွင်း အစားအစာများကို ပံ့ပိုးလှူဒါန်းသွားပါမည်။

4.

၄။ မီးဘေးသရုပ်ပြ လေ့ကျင့်ရေး

၂၀၂၆ ခုနှစ် ဇွန်လ ၁၉ ရက်နေ့တွင် Eversafe Academy သည် Jookoon တွင် နေထိုင်သူများအကြား မီးဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အသိပညာကို မြှင့်တင်ပေးရန်နှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်မှုကို တိုးတက်စေရန်အတွက် ရည်ရွယ်၍ CSR မီးဘေးသရုပ်ပြ လေ့ကျင့်ရေး လှူငှားမှုတစ်ရပ်ကို ပြုလုပ်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။





EA စိမ်းလန်းစိုပြည်ရေး စီမံကိန်း

e-Invoice, e-Receipt & e-Statement

EA စိမ်းလန်းစိုပြည်ရေး စီမံကိန်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် စက္ကူအသုံးပြုမှုကို လျှော့ချရန်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို တာဝန်ယူမှုရှိစွာ ထိန်းသိမ်းနိုင်စေရန် အတွက် အီလက်ထရွန်နစ် ငွေတောင်းခံလွှာ (e-Invoice)၊ အီလက်ထရွန်နစ် ပြေစာ (e-Receipt) နှင့် အီလက်ထရွန်နစ် ငွေစာရင်းရှင်းတမ်း (e-Statement) စနစ်များကို အကောင်အထည်ဖော်ထားပါသည်။ ပုံနှိပ်ထားသော စာရွက်စာတမ်းများအစား လုံခြုံစိတ်ချရသော ဒစ်ဂျစ်တယ်မှတ်တမ်းများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် စက္ကူအသုံးပြုမှုကို လျှော့ချနိုင်သည့်အပြင် ပုံနှိပ်ထုတ်လုပ်မှု ကုန်ကျစရိတ်များကို လျှော့ချခြင်း၊ သဘာဝအရင်းအမြစ်များကို ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ ထိရောက်မှုကို မြှင့်တင်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ EA စိမ်းလန်းစိုပြည်ရေး စီမံကိန်းသည် ၂၀၃၀ ခုနှစ်တွင် စက္ကူအသုံးပြုမှုကို လုံးဝဖယ်ရှားနိုင်ရန် ရည်မှန်းထားပါသည်။

ဤအစီအစဉ်သည် စင်္ကာပူ စိမ်းလန်းစိုပြည်ရေး စီမံကိန်း ၂၀၃၀ (Singapore Green Plan 2030) ကို ပံ့ပိုးအားပေးထားပြီး အထူးသဖြင့် အဖွဲ့အစည်းများအတွင်း စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို လျှော့ချခြင်း၊ အရင်းအမြစ်များကို ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ရေရှည်တည်တံ့ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များကို ကျင့်သုံးခြင်းတို့ကို အားပေးသည့် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး နေထိုင်မှုမဏ္ဍိုင် (Sustainable Living Pillar) နှင့် ကိုက်ညီပါသည်။ ဒစ်ဂျစ်တယ်စာရွက်စာတမ်းစနစ်များ အသုံးပြုခြင်းမှတစ်ဆင့် EA သည် စက္ကူအသုံးပြုမှု ကင်းစင်သည့် လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခု တည်ဆောက်နေပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုနှင့် ကာဗွန်ခြေရာ (Carbon Footprint) ကို လျှော့ချနိုင်ကာ ပိုမိုစိမ်းလန်းပြီး အရင်းအမြစ်များကို ပိုမိုထိရောက်စွာ အသုံးချနိုင်သော နိုင်ငံတစ်ခု တည်ဆောက်ရန် စင်္ကာပူ၏ မျှော်မှန်းချက်ကို အထောက်အပံ့ပြုပေးနေပါသည်။





EA ၏ နောက်ဆုံးပေါ် သင်တန်းများနှင့် မကြာမီပြုလုပ်မည့် အစီအစဉ်များ

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



ဖွင့်လှစ်တော့မည့် သင်တန်းများ-

1.

1. Safe Cargo Loading, Securing and Transport Compliance (SLSTC)

2.

2. Effective LOTO Implementation Techniques (ELIT)



- ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ကော်မတီအစည်းအဝေး
- ရက်စွဲ- ၂၀၂၆ ခုနှစ် ဇွန်လ ၂၉ ရက်
 - နေရာ- Pioneer
 - ရည်ရွယ်ချက်- EA လေ့ကျင့်ရေးဌာနခွဲ အားလုံးတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် လိုက်နာမှုဆိုင်ရာ လစဉ်ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ရန်။



- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ “ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် လူအများရှေ့တွင် စကားပြောခြင်း”
- ရက်စွဲ- ၂၀၂၆ ခုနှစ် ဇွန်လ ၂၇ ရက်
 - နေရာ- Zoom ပလက်ဖောင်း



Eversafe Academy သည် ကျောင်းသားအသစ်များကို နွေးထွေးစွာ ကြိုဆိုရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ ပညာသင်ယူရေးခရီးစဉ် စတင်ခြင်းကို ဂုဏ်ပြုရန်အတွက် ရည်ရွယ်၍ ၂၀၂၆ ခုနှစ် ဇွန်လ ၂၂ ရက်နေ့တွင် ‘ကျောင်းသားသစ် မိတ်ဆက်ကြိုဆိုပွဲ’ အခမ်းအနားကို ကျင်းပသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။



ဘွဲ့နှင်းသဘင် အခမ်းအနား
ရက်စွဲ- ၂၀၂၆ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၄ ရက်
နေရာ- 60 Tessensohn Rd,
Singapore 217664



သင်တန်းဆရာများ တွေ့ဆုံပွဲ
ရက်စွဲ- ၂၀၂၆ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၆ ရက်
နေရာ- 60 Tessensohn Rd,
Singapore 217664





EVERSAFE ACADEMY အကြောင်း

EVERSAFE ACADEMY သည် ကောင်းမွန်စွာ တည်ထောင်ထားသည့် သင်တန်းကျောင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး

စင်္ကာပူနှင့် ဒေသတွင်းရှိ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် PMETs များ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် အတွက်

ဆန်းသစ်သော လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းကို ပံ့ပိုးပေးလျက်ရှိပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး၊ ကော်ပိုရိတ်ဆုံးရှုံးမှုထိန်းချုပ်ရန် နှင့် စည်းကမ်းလိုက်နာမှုတို့ကို အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသည့် အတွေ့အကြုံရင့်ပြီး သီးသန့်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ကျွမ်းကျင်သူများအဖွဲ့ဖြင့် WSH ကဏ္ဍတွင် လူသိများသောအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် အမျိုးမျိုး သော စီမံခန့်ခွဲမှုစနစ်များကို အကောင်အထည်ဖော်ရန်နှင့် တည်ထောင်ရာတွင် ကူညီပေးနိုင်သည့် အတွေ့အကြုံရှိသော အင်ဂျင်နီယာများအဖွဲ့ရှိပါတယ်။

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

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



www.eversafe.edu.sg



EA ကောင်းကင်ယောဂ

**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၏ဝက်ဆိုဒ်သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ-

www.eversafe.edu.sg/yoga-home

ကျွန်ုပ်တို့၏ အထူးစီစဉ်ထားသော သင်တန်းများ-

၁။ ကျန်းမာသော လူနေထိုင်မှုဘဝအတွက် ယောဂ - အခြေခံသင်တန်း

၂။ KAYAKALPA ယောဂသင်တန်း

၃။ ပြန်လည်ဆန်းသစ်ရေး သင်တန်း (I။ II နှင့် III)

၄။ ကလေးယောဂသင်တန်း

၅။ ကျန်းမာသော လူနေထိုင်မှုဘဝအတွက် ယောဂ အသိအမှတ်ပြုလတ်မှတ်ပေးသင်တန်း (CYHE)

၆။ ကျန်းမာသော လူနေထိုင်မှုဘဝအတွက် ယောဂ ဒီပလိုမာပေးသင်တန်း (DYHE)



တမီးလ်နှင့်အင်္ဂလိပ်
ဘာသာစကား
သင်တန်းများ
တက်ရောက်နိုင်ပါပြီ။



ပိုမိုသိရှိလိုပါက

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



ကျွန်ုပ်တို့နဲ့အတူ ပါဝင်ဆင်နွှဲပါ

ကျွန်ုပ်တို့နဲ့အတူ ပါဝင်ဆင်နွှဲပါ

ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ သင့်အနာဂတ်ကို တည်ဆောက်လိုက်ပါ



1.

၁။ စောင့်ကြည့်ကွပ်ကဲရေး အရာရှိ

2.

၂။ ဗဟိုတာဝန်ခံ

3.

၃။ ဒီပလိုမာ သင်တန်းဆရာများ

4.

၄။ WSH သင်တန်းဆရာများ



သင်၏ကိုယ်ရေးအကျဉ်းကို ပေးပို့ရန်အီးမေးလ်မှာ

hr1@eversafe.com.sg

သင့်အနာဂတ်ကို ဒီနေရာကနေ စတင်လိုက်ပါ...

ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဆက်သွယ်ရန်-

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





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

