



အနာဂတ်ပြောင်းလဲမှု

Beacon of Industry

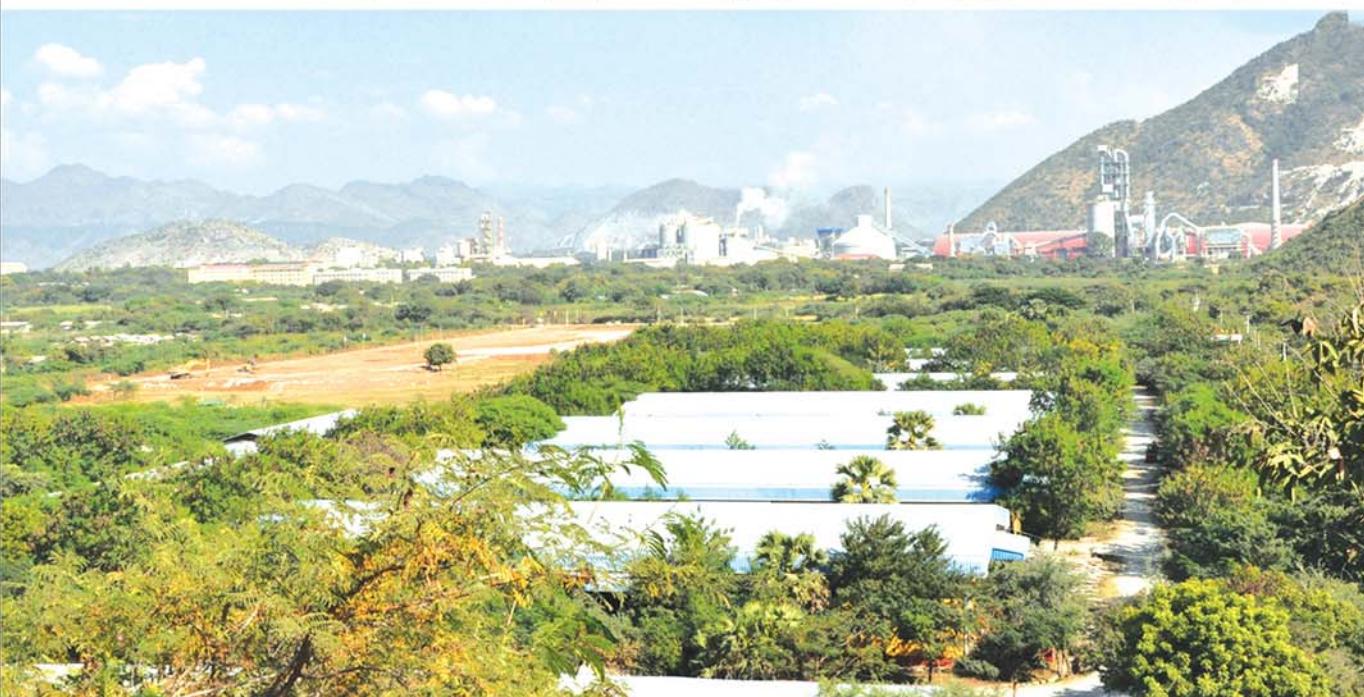
အထွေ ၁ | အမှတ် ၁၄ | ၂၀၁၆ ခုနှစ် | ဒီဇင်ဘာလ ၃၁ ရက်

www.industry.gov.mm

ဓကန္တဝန္တိုးရာနှင့်ထူတ်ဝေသည်။

ပြည်ထောင်စုနိုင်း ဦးခင်္ဂလာင်ချီ
ကျောက်ဆည်စက်မှုနယ်ပြောင်းလဲမှု စက်ရုံများအား ကြည့်ရှုစစ်ဆေး

၁၁ - ၂



**သွေးကြောသုတေသန စောင်းရည်
ထုတ်လုပ်ရေးအဆောက်အအီးသိမ်
မင်းလေပန္တက်တင်**

ပြည်သူများ၏
ကျောက်ဆည်စက်မှုလုပ်ငန်းများ
ဆောင်ရွက်ရာတွင်
အမိန့်အပ်ချက်ဖြစ်သော
သွေးကြောသုတေသန စောင်းရည်၏ ၅ သန်း
ပိုမိုထုတ်လုပ်နိုင်မည်။

၁၁ - ၃



စဉ်ထည်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်မှုကဏ္ဍတွင် မိရိုးဖလာမှုသည်
ပြောင်းလဲမှု Design သစ်ဆီသို့။

၁၁ - ၂၀

ထောက်ပံ့ကူညီ မြန်မာ SME လုပ်ငန်းများဆို

၁၁ - ၆



Occupational Safety and Health (OSH) in Myanmar Training of Trainers on Work Improvements in Small Enterprises (WISE) သင်တန်းဖွံ့ဌး

စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ စက်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် စစ်ဆေးရေးဦးစီးဌာန၊ အသေးစားနှင့်အလတ်စားလုပ်ငန်းများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာနနှင့် International Labour Organization (ILO) အဖွဲ့အစည်းတို့ပေါင်း၍ အသေးစားနှင့်အလတ်စားလုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအစီအစဉ်အတွက် SME ဌာနမှ ဝန်ထမ်းများအား 'Occupational Safety and Health (OSH) in Myanmar Training of Trainers on Work Improvements in Small Enterprises (WISE)' သင်တန်းကို အသေးစားနှင့်အလတ်စားလုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာန၊ အမှတ် (၃၅-ဘီ/၁၅) တွက္ခသိုလ်ရိပ်သာလမ်းသစ် ပဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် ဒီဇင်ဘာလ ၆ ရက်နေ့မှ ၈ ရက်နေ့အထိ ကျင့်ပပြုလုပ်ခဲ့သည်။

သင်တန်းဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားတွင် စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ စက်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့်စစ်ဆေးရေးဦးဌာန၊ နည်းပညာနှင့်ဈေးကွက်မြှင့်တင်ရေးဌာနမှ ဗုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး၊ ဒေါ်မှုမူအေးနှင့် International Labour Organization



(ILO) အဖွဲ့အစည်းမှ Deputy Liaison Officer, Ms. Piyamal Pichaiwongse တိုက်အမှာစကားများ ပြောကြားကြသည်။

အဆိုပါသင်တန်းကို ပြည်တွင်းရှိ SMEs လုပ်ငန်းရှင်များအနေဖြင့် ဘေးကင်းလုပ်ခြိုက် ချုပ်လုပ်ငန်းခွင့်ကိုဖန်တီးပြီး အလုပ်သမားများအား ပျော်ရွင်ကျွန်းမာရှု လုပ်ငန်းခွင့်အတွင်း ရေရှည်တာဝန်ထမ်းစေခြင်းဖြင့် ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းအားမြှင့်တင်နိုင်ရန်အတွက် စက်မှုဝန်ကြီး

ဌာန၊ စက်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့်စစ်ဆေးရေးဦးဌာန၊ အသေးစားနှင့်အလတ်စားလုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာန၏တိုင်းဒေသကြီး ပြည်နယ်နှင့်ခရိုင်ရှိ အသေးစားနှင့်အလတ်စားလုပ်ငန်းများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာနမှ အရာထမ်း စုစုပေါင်း ၂၅၇ ရွှေ့ပေါင်း ၂၅၇ ဦး တက်ရောက်ခဲ့ကြောင်း သိရှိရသည်။

ဆေးဝါးစက်ရုံ (အင်းစိန်) မီးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ဗောတိုက်လေ့ကျင့်



နိုင်ငံတော်ပိုင်စက်ရုံများ မီးသတိရှိရေးနှင့် မီးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ မြန်မာ့ဆေးဝါးလုပ်ငန်း၊ ဆေးဝါးစက်ရုံ (အင်းစိန်) တွင် ဒီဇင်ဘာလ ၁၆ ရက်နေ့ နေ့လယ် ၂ နာရီမှ ၃ နာရီအထိ ခရိုင်/မြို့နယ်မီးသတ်ဦးဌာနနှင့်စက်ရုံတို့ပေါင်း၍ မီးသတ်ယာဉ် ၂ ဦးအင်အား ၂၀၀ ခန့်ဖြင့် မီးဘေးကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာများ ဆွေးနွေးပို့ခြင်း၊ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ဗောတိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်းသိရှိရသည်။

NN (BPI)

အမှတ် (၃၁) အကြီးစားစက်ရုံ (သရက်) မီးပြိုမ်းသတ်ရေးဗောတိုက်လေ့ကျင့်

အမှတ် (၃၁) အကြီးစားစက်ရုံ (သရက်) တွင် ဒီဇင်ဘာလ ၂၃ ရက်နေ့နံနက်က စက်ရုံပေါင်းခန်းမရှု၊ မြေကွက်၌ စက်ရုံမှုးဦးအောင်စိုးနိုင်ခေါင်းဆောင်သော ဝန်ထမ်းအင်အား ၂၆၆ ဦးတို့နှင့် သရက်ခရိုင်မီးသတ်ဦးဌာနမှ ဦးစီးဌာနမှ ဦးစီးမှူးခေါင်းဆောင်သော မီးသတ်ဝန်ထမ်းများပူးပေါင်း၍ မီးဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအတွက် မီးပြိုမ်းသတ်ရေးဗောတိုက်လေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်းသိရှိရသည်။



Mr.Kim Kyung-Hun က သင်တန်းသားများအား စာတွေ့/လက်တွေ့သင်ကြားပို့ချုပ်ညွှန်ပြင် National Wood Industry Ltd. သစ်သားအချောထည်စက်ရုံသို့ လက်တွေ့ကွင်းဆင်းလေ့လာပြီး စက်ရုံ၏လုပ်ငန်းခွင့်ပေါ်သက်၍ အသေးစားနှင့်အလတ်စားလုပ်ငန်းများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအား အန္တရာယ်ကိုဆွေးနွေးခြင်း၊ သင်ကြားခဲ့သည့် WISE Programme အား ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ရွှေ့ဆက်လက်အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည့် အစီအစဉ်များအား ဆွေးနွေးဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ အဆိုပါသင်တန်းသို့ စက်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့်စစ်ဆေးရေးဦးစီးဌာန၊ တိုင်းဒေသကြီးပြည်နယ်နှင့်ခရိုင်ရှိ အသေးစားနှင့်အလတ်စားလုပ်ငန်းများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာနမှ အရာထမ်း စုစုပေါင်း ၁၃၇ ရွှေ့ပေါင်း ၂၅၇ ဦး တက်ရောက်ခဲ့ကြောင်း သိရှိရသည်။

စက်မှုအလင်းဂျာနယ်

Beacon of Industry Journal

စာတည်းမူးချုပ်

ဦးကျော်လိုင်

ဥုတ္တယစာတည်းမူးချုပ်

ဦးစည်သူဝင်း

မျက်နှာပုံးနှင့် အတွင်းခို့ခို့

ဦးဟိန်းမင်းဇာ

စာမျက်နှာအပြင်အဆင်

ဒေါ်ခင်ငွေးဝင်း၊ ဒေါ်ခင်သာမိုး

မြန်ချို့ရေးနှင့်ပြင်ပဆက်လေ့ရေး

ဦးအောင်ကြည်း၊ ဦးမင်းထွက်းဦး

ထုတ်ဝေသူ

ဦးအောင်စိုးရ

ထုတ်ဝေခြင်းလုပ်ငန်း

အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်အမှတ် - ၀၀၅၀၁

ပုံ့နှိပ်သူ/ပုံ့နှိပ်တိုက်

ဦးမောင်မောင်လု

ရွှေနိုင်း (၀၀၂၉၆)

ရန်ကုန်မြို့

ခေါင်ချေ ၃၇၀၀

ဂျာနယ်တိုက်လိပ်စာ

ရုံးအမှတ် (၃၀)

စက်မှုဝန်ကြီးဌာန

နေပြည်တော်

ဖုန်း - ၀၆၇ - ၄၀၅၀၅၇

၀၁ - ၂၅၀၆၁

E-mail

beaconofindustry@gmail.com

ଲକ୍ଷ୍ମୀରେଣ୍ଟ୍

မြန်မာနိုင်ငံရာသတ်ကြီး (Myanmar The Penal Code) ပုဒ်မ ၃၅၁



အထူးသဖြင့် လူပုဂ္ဂိုလ်တော်တော်များများ လွှဲမှားတတ်သည်မှာ လက်ရောက်မြှုပ်စေသည်။

ရာဇေသတ်ကြီးပုဒ်မ- ၃၅၁ တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖွင့်ဆို
ထားလေသည်-

'မည်သူမဆို မိမိရှေ့မှာက်ရှိတစ်ဦးတစ်ယောက်သောသူ
 အား မိမိ၏ကိုယ်အမူအရာဖြင့် သို့တည်းမဟုတ် ပြင်ဆင်မှုဖြင့်
 ထိုသူအား ရာဇ်တ်မက်ငါးသော အနိုင်အထက်ပြုမှုသုံးစွဲအုံ
 သည်ကို စိုးရိမ်လောက်အောင် ထိုကိုယ်အမူအရာဖြင့် သို့တည်း
 မဟုတ် ထိုပြင်ဆင်မှုဖြင့် ဖြစ်စေမည်ဟု ဤရွယ်၍သော်လည်း
 ကောင်း၊ ထိုသို့ဖြစ်စေတန်ရာသည်ကို သီလျက်နှင့်သော်လည်း
 ကောင်း၊ ကိုယ်အမူအရာကိုသို့တည်းမဟုတ် ပြင်ဆင်မှုကိုပြုလျှင်
 ထိုသူသည် လက်ရောက်မှုကို ကျူးလွှန်သည်မည်၏။
 ရှင်းလင်းချက်။ ၁ ကေားသက်သက်သည် လက်ရောက်မှုမ
 မြောက်၊ သို့ရာတွင် ထိုသူသုံးစွဲသော စကားများသည် ထိုသူ၏
 ကိုယ်အမူအရာကို သို့တည်းမဟုတ် ပြင်ဆင်မှုကို လက်ရောက်မှု
 မြောက်သည့် အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်စေနိုင်သည်'ဟု ဖွင့်ဆို
 လေသည်။

ଚାରିମାତ୍ର

- (က) မောင်မဲကို ထိုးအံ့ဟု မောင်မဲယုံကြည်စေရန် ပုံ ရွယ်၍ဖြစ်စေ၊ ယုံကြည်တန်ရာသည်ကို သိလျက် နှင့်ဖြစ်စေ၊ မောင်ဖြူသည် မောင်မဲအား လက်သီး ဖြင့်ရွယ်၏။ မောင်ဖြူသည် လက်ရောက်မှုကို ကျူးလွန်သည်မည်၏။ (ဖြစ်စေမည်ဟု ကြံရွယ် ကိုယ်အမှုအရာပြင်ဆင်မှုကိုပြုလွင် လက်ရောက်မှု)

(ခ) မောင်မဲကို ခွေးကိုက်စေအံ့ဟု မောင်မဲယုံကြည်စေရန် ကြံရွယ်၍ဖြစ်စေ၊ ယုံကြည်တန်ရာသည်ကို သိလျက် နှင့် ဖြစ်စေ၊ မောင်ဖြူသည် ခွေးဆီး တစ်ကောင်၏ နှီတ်သီးစွပ်ကို ဖြုတ်စပြ၏။ မောင်ဖြူသည် မောင်မဲကို လက်ရောက်မှုကျူးလွန်သည်မည်၏ (ဖြစ်စေမည်ဟု ကြံရွယ်၍ ပြင်ဆင်မှုကိုပြုလွင် လက်ရောက်မှု)

(ဂ) ‘နင့်ကိုင်ရှိက်မည်’ ဟု မောင်မဲအားပြောလျက် မောင်ဖြူသည် တုတ်တစ်ချောင်းကို ကောက်ယူ၍ ဤအချက်တွင် မောင်ဖြူပြောသောစကား သက်သက်သည် မည်သည့်နည်းနှင့်မှု လက်ရောက်မှု မပြောက်၊ ထို့ပြင် ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင်း ချင်းရာမပါဘော မောင်ဖြူ၏ အမှုအရာသက်သက်

သည်လည်း လက်ရောက်မှုမပြောက်။ သို့သော
လည်း အထက်ကဆိုခဲ့သော စကားများဖြင့်
အဝိပို့ယ်ဖော်ထားသော မောင်ဖြူ၏ ကိုယ်အမှု
အရာမှုကား လက်ရောက်မှုပြောက်နိုင်သည်ဟူ၍
ဖြစ်လေသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် စိုးရိမ်လောက်သောအမှုအရာဖြင့်ကြရှု
ကိုယ်အမှုအရာပြင်ဆင်မှုကိုပြုသော (လက်မရောက်သေး
သည့်အမှုသည် လက်ရောက်မှုပင်ဖြစ်လေသည်)

ଲାଗ୍ନରେବାର୍କଣ୍ଠମୁଖୀଃତୁଳ ମୁଖୀଃଦେଵାଜୀଃପ୍ରିୟିତର୍ବାଃସଂଖ୍ୟାତନ୍ତ୍ରୀ
ହୃତ ଦୁର୍ବିଦ୍ଧେସଂରବ୍ୟମୁଖୀଃଗ ପ୍ରୋକ୍ଷିତତର୍ବାନ୍ତ୍ରୀମୁା ଗ୍ରୂଫ୍ଟିତେନ୍
ବାର୍କମୁଖରେବାର୍କଣ୍ଠେଃତାଲାଗ୍ନରେବାର୍କଣ୍ଠମଲ୍ଲିର୍ବିଭୂ ପ୍ରୋକ୍ଷିତିନ୍
ଦ୍ଵିତିତର୍ବାନ୍ତ୍ରୀଲେବାନ୍ତ୍ରୀ ॥ ଶ୍ରୀଯନ୍ତ୍ରୀମୁା ମହାଜାମୁଖୀଃପର୍ଦ୍ରିତଲେ
ବାନ୍ତ୍ରୀ ॥ ଗ୍ରୂଫ୍ଟିତେନ୍ରୋଗ ତନ୍ଦପ୍ରଦେଵାପ୍ରିୟିତେମନ୍ତ୍ରୀଭୁ ରହ୍ଯୁଣ୍ୟ
ଦେଵା ଲାଗ୍ନମରେବାର୍କଣ୍ଠେଃବାନ୍ତ୍ରୀଜାମୁଖବାନ୍ତ୍ରୀ ଲାଗ୍ନରେବାର୍କଣ୍ଠମୁଖିପ୍ରିୟ
ଲବାନ୍ତ୍ରୀ ॥

တစ်လောဆီက ကျွန်တော့ဌာနတွင် ဒု-ကြီးကြပ်ရေးမူးက
လက်အောက်အမှုထမ်းကယ်လေးကို ဘာလုပ်မည်၊ ညာလုပ်မည်
ဟု ပြော၍ လက်အမှုအရာပြကာ ခြိမ်းခြောက်ပြောဆီလေ၏။
ထိုသူသည် လက်ရောက်မှုကျူးလွန်ခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။ (ဖြစ်
စေသည့်ဟု ကြံရှုယ်ရန်ကိုယ်အမှုအရာပြင်ဆင်မှုကိုပါခြင်း)

နှစ်ပိုးစလုံးက တပည့်များဖြစ်နေ၍ ဖြောင့်ဖူးပြောခိုပြီး ဒုက္ခိုးကြပ်ရေးမှားအား လက်ရောက်မှုဖြင့်အရေးယူရန် ပြင်ဆင်ရလေတော့သည်။ ဤတွင် ပြဿနာတက်လေတော့သည်။
 ‘ဟာ--ဆရာကျွန်တော်က လက်ဖျားနဲ့တောင်မထိတာဘဲ လက်ရောက်မှုမဟုတ်ပါဘူး’ ဟုပြန်ပြောလေတော့သည်။ (လက်ရောက်မှုကျိုးလွန်သူတိုင်း သိထားသောလူပိန်းအသိဖြစ်လေသည်။)

‘ဟုတ်တယ်ဟူမောင် ဒါလက်ရောက်မှပဲ မင်းကမင်းလက်
အောက်အမှုထမ်းကို တစ်ခုခုဖြစ်စေမယ်လို့ ကြံ့ချွဲယ်ချက်နဲ့ကိုယ်
အမှုအရာပြင်ဆင်မှုကိုပြေတာ အဲဒါလက်ရောက်မှပဲ’ ဟု ပြောရာ
မဟုတ်ဘူး၊ ဟုတ်တယ်နှင့် ဆရာတပည့်အငြင်းပွားရပြီး ဆရာ
ကပင် အလျော့ပေးလိုက်ရပြီး အလုပ်ခွဲငြိမ်းချမ်းသာယာရေး
ကို ပျက်ပြားစေရန် ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဝန်ထမ်းကျင့်ဝတ် ၆ (ယ) ဖြင့်
ပင် စာဖြင့်သတိပေးအရေးယူလိုက်ရလေသည်။

တစ်ခါတစ်ရုတိကဲ့သို့ ဥပဒေနလဘိန်းတုံးများနှင့် ပြောဆို
ပြင်းခုံရသည်မှာ စိတ်ပျက်ဖွယ်ကောင်းလှပေသည်။ ရွှေးခေတ်

ବର୍ଷାମୁଖୀ ଶିଳ୍ପୀଙ୍କରେ ନିର୍ମିତ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଦେବତା ପରିମାଣରେ ଅଧିକ ହେଉଥିଲା ।

နားလည်သောဆရာက ရှင်းပြသည်ကို နားမလည်သော
တပည့်က အကြောက်အကန်ငြင်းနေသည်မှာကြိမ်လုံးနှင့်ဆော
ဖိသာကောင်းပေတော့သည်။

အေးဆေးကျမှ မြန်မာနိုင်ငံရာသတ်ကြီးစာအုပ်ကို ပြ၍
မင်း.. မင်းနားလည်သလိုရှင်းပြစမ်းကွာဆိုမှ တပည့်ကျော်
သဘောပေါက်လေတော့သည်။ ဤတော့မှုသူအမှားဝန်ခြေး
ကျွန်တော်ကလက်ရောက်မှုလက်ရောက်မှုလို့ ထင်တာကိုဟု
မှုလတန်းကလေးသဖွယ်ပြောလေတော့သည်။

අද්‍යතාවයුතු භා හෙරන්තක්සිගි පැමුත (၄၀၀) ගෞරුණුද
භාවිත වාස්තු රාජ්‍ය ප්‍රංශ ලෙවයුතුවේ යි. එහි ගිණුවාද තර්ජාව
මුතුව නැත්තු ඇත්තු පිළිබඳ පිළිමානු මූල්‍ය ප්‍රංශ ලද්ද ගත්තා
උපවෙත ප්‍රතිඵලීය තෘත්තයා වෙනුවෙනු පෙන්වයුතුවේ.

အဆင့်မြင့်အရာထဗ်၊ အမှုထဗ်များအနေဖြင့် လက်အောက်
ဝန်ထဗ်၊ ထောက်မှုမပြုမီစေရန် စေတနာဖြင့်
အသေအခာရေးသားတင်ပါအပ်ပေသည်။

ခက်ခေ (တိုင်းရာ)

ဒေါပုမြို့နယ် သဘောကျင်းလမ်းအံ့၍
လူကဗျာခံးကော်တံတားတစ်စင်း ဆောက်မည်

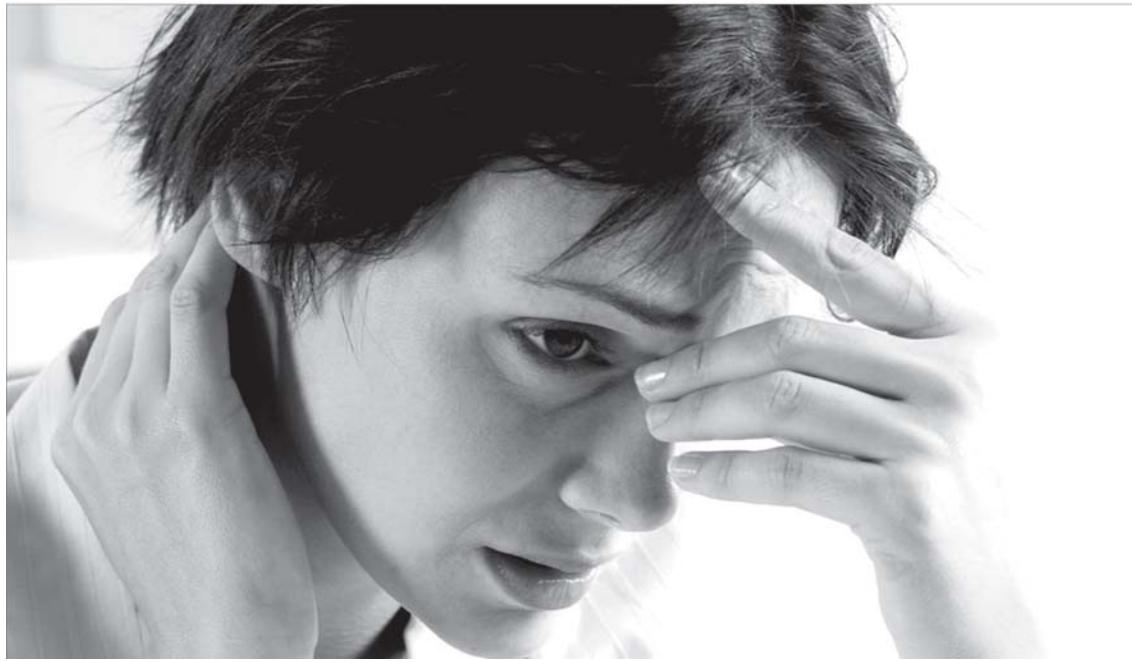
ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ဒေါပိုမြို့နယ်သဘောကျွင်းလမ်းဆုံးလမ်းမကျယ်ကြီးတွင် ပြည်သူများ၊ ကုန်သေတ္တာတင်ယာဉ်ကြီးများ၊ ခရီးသည်တင်မော်တော်ယာဉ်များနှင့် မော်တော်ယာဉ်အမျိုးမျိုး၊ စဉ်ဆက်မပြတ်သွားလာနေကြသောကြောင့် လမ်းမကြီး၏ တစ်ဖက်ယာဉ်သွားလမ်းမှ အခြားတစ်ဖက်သို့ဖြတ်ကူးရာ၌ အချိန်ကြန်ကြောမှုများရှိနေပြီး မကြောခဏယာဉ်တိုက်မှုများဖြစ်ပေါ်၍ အသက်ဆုံးရှုံးမှုများလည်းရှိနေသည်။

ယင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပြည်သူလွှတ်တော်တတိယပုံမှန်အစဉ်းအဝေး ၁၈ ရက်မြောက်နေ့တွင် ဒေါပုံမဲ့ဆန္ဒနယ်မှ ဦးငြေးဝင်းမောင် (ခ) ဦးပြုချိုက ‘ဒေါပုံမြို့နယ်ရှိ သဘောကျင်းလမ်းဆုံးလမ်းမကျယ်ကြီးတွင် အများပြည်သူဘေးကင်းလုခြေစွာဖြတ်သန်းနှင့်ရေးအတွက် သင့်လော်သည့်အစီအမံများ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရန်အစီအစဉ်ရှိ/မရှိ’ မေးမြန်းမှုအပေါ် ဆောက်လုပ်ရေးဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးဦးဝင်းခိုင်က လာမည့်ဘဏ္ဍာနှစ်များတွင် ဘဏ္ဍာနေဂြိုဟ်အပေါ်မူတည်ပြီး လူတူးခုံးကော်တံတားတစ်စင်းတည်ဆောက်ပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

အဆိပါနေရာအား စနစ်တကျကွင်းဆင်းစစ်ဆေးပြီး လူကူးမျဉ်းကျားနှင့် လိုအပ်ပါကအချက်ပြီးပိုင့်များပါ ထားရှိဆောင်ရွက်ပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက ရှင်းလင်းဖြေကြားခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

အချိန်ပြည်ဝင်ပနီးနွမ်းနယ်ခြင်း

(Fatigue)



ଅସ୍ମିନ୍ଦରାମଙ୍କାଃ କାମୁମଲ୍ଲିର୍ବନ୍ଧ
 ଅସ୍ମିନ୍ଦପ୍ରତ୍ୟ ପଂଦପଞ୍ଚକ୍ଷଣିଃଫ୍ଯନ୍ଦିନେତା
 ତୋର୍ବିତାଯି॥ ଅସ୍ମିନ୍ଦଗ କିନ୍ତୁଯତ୍ତିନ୍ଦ
 ଆପୁଣିଃଦ୍ୟନେଲ୍ଲିଃ ଅସ୍ମିନ୍ଦା ଆଲ୍ଲିନ୍
 ତୋହିତିଃଲ୍ଲିଃତ୍ୟାପ୍ରତ୍ୟ ତୋଃତାର୍ତ୍ତିନ୍
 ତାଯି॥ ତାଯତାର୍ତ୍ତିଃଅସ୍ମିନ୍ଦପ୍ରତ୍ୟ ପଂ
 ଦପଞ୍ଚକ୍ଷଣିଃଶ୍ଵିତାଲ୍ଲି ଶତାଃଫେରତାଗ ଶ୍ଵର୍ଣ୍ଣ
 କିନ୍ତୁ କୃତିଃମାର୍ଣ୍ଣପ୍ରତ୍ୟନାର୍ତ୍ତିନ୍
 ପରିତାଯି॥

(၁) သံဓရတ်အားနည်းလို့ နှဲးချီနောက်ဖြစ်နိုင်တယ်။ သံဓရတ်အားနည်းမှူကို ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေမှာ ပို့မိုတွေ့ရတယ်။ လူကမောလည်းမော၊ နှဲးလည်းနှဲး မကြာခကာ အသက်ရှုခက်တယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့တောင်မဖြစ်နိုင်လောက်အောင် မောပန်းနှဲးချီနောက်တယ်။ သွေးဖောက်စစ်ရင်သံဓရတ်ချို့တဲ့မှုဖြစ်နိုင်တယ်။ သွေးဟာ အောက်ဆိုဂျင်လုံလုံလောက်လောက် သယ်ဆောင်နိုင်မှုချို့တဲ့ပါတယ်။ သံဓရတ်ချို့တဲ့ခြင်းကို သွေးအားနည်းခြင်းလို့ အလွယ်ခေါ်ပြီးမကြာခကာ အအေးမိမ္မားဝေ၊ ပို့ချင်အန်ချင်၊ ခေါင်းမူးခေါင်းကိုက်တာဖြစ်တတ်တယ်။ သံဓရတ်အားကောင်းစေတဲ့ အသား၊ အသည်း၊ ကလီစာ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ လတ်ဆတ်တဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွှေ့က်များ၊ စားပေးရမယ့်အပြင်သံဓရတ်အားဆေးလိုပါတယ်။

(J) සිද්ධාශ්වීග්‍රැඩ් ප්‍රාන්ත ජාලය් මලය්
තාගෙනුව් ප්‍රේම තිබුණු තයි || සිද්ධාශ්වීග්
ප්‍රාන්ත ජාලය් මලය් රැඳු දැනු ගක්ෂා ඇට්‍රෑ
ස්‍රුමග ජාරෙප්‍රාය මූල්‍ය ගැනීම් යෝ || ට්‍රිය්

ချုပ်၊ အားနည်းတာမျိုး ဖြစ်တတ်
တယ်။ သိင်းရှိက်ဟောမျိုး ပုံမှန်အ
လုပ်မလုပ်ခြင်းဆိုတာ ဟောမျိုးလုံး
လုံလောက်လောက် မထွက်ခြင်း
ကြောင့်ဖြစ်နိုင်တယ်။ လိုတာထက်ပို့
ထွက်နေတာလည်း ပါဝင်တယ်။
ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသစစ်
ဆေးခံယူလိုက်ရင် သိင်းရှိက်အား
နည်းခြင်းကြောင့်လား၊ ပုံမှန်တက်
တက်ကြနေခြင်းကြောင့်လား ပေါ်
လာမယ်။ ဆရာဝန်က သိင်းရှိက်ပုံမှန်
ဖြစ်အောင် ညီပေးမယ့် ဟောမျိုး
ဆေး (သို့) သင့်တော်တဲ့ ဆေးပါ:
ညန်းပါလိမ့်မယ်။

(၃) ဆီးချိဖြစ်နိုင်ခြေရှိခြင်း၊ ဆီးချိဖြစ်နေခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ သွေးထဲသက္ကားမာက် ပုံမှန်ထက်များရင် သွေးလှည့်စနစ်ထိခိုက်ကာ ခန္ဓာဆဲလ်များဆီ အောက်ဆီရွင်လုံလုံလောက်လောက် မရောက်ဘဲဖြစ်တတ်တယ်။ လူဟာ မောပန်းနှုံးချိလာတယ်။ သွေးတွင်းသက္ကားစာတ်များလွန်းခြင်းက လူကိုမောပန်းနှုံးချိစေသလို နည်းနေရင်လည်းမောပန်းနှုံးချိစေတယ်။ သက္ကားစာတ်နည်းလွန်းရင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်တဲ့လောင်စာမရသလိုဖြစ်ကာလူကပင်ပန်းလာတယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ပြုရမယ်။

(၄) စိတ်ဓမ္မတ်ကျခြင်းကြောင့်
လည်းဖြစ်နိုင်တယ်။ တစ်ချိန်လုံးလူ
ကန်းချိနေ့ မနက်ကို အိပ်ယာထက်
မထွက်ချင် ညဆိုရင် ကောင်းကောင်း

မအိပ်ပျော်ဆိုရင် စိတ်ဓာတ်ကျခြား
ကြောင့်ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကျမ်းကျင်
စိတ်ပညာဆရာဝန်းပြုသကာ စိတ်
ကျန်းမှာရေး စစ်ဆေးသင့်တယ်။
ဆရာဝန်က စနစ်တကျမေးခွန်းမေး
စစ်ဆေးလိုက်ရင် လူနာရဲ့စိတ်ကျနောက်
တဲ့အခြေအနေကို ရိပ်စားမိကာ ပြန်
မြှင့်တင်ပေးလိမ့်မယ်။ အိပ်မပျော်ရင်
အိပ်ဆေးညဖက်ပေးပြီး စိတ်ကျကူး
သဆေးပါပေးပါတယ်။ အအိပ်၊
အစားပုံမှန်ဖြစ်သွားရင် စိတ်ကျ
ရောဂါကောင်းမွန်ပြီး နှစ်အတိုင်းပြော
လည်သွားနိုင်တယ်။

(၅) ကလိုစာယိုစိမ့်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်တယ်။ အစာလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် အူနဲ့ရများယိုစိမ့်ခြင်းကြောင့် လူဟာ ပင်ပန်းနဲ့ချိရတတ်တယ်။ ပုံမှန်ဆုံးရင် အူလမ်းကြောင်းက ယိုပေါက်ဟာပေါက်မရှိတဲ့ ပိုက်လိုပဲဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာတိယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ အာဟာရများကိုသာ အူနဲ့ရကုစ်ပုံပဲယူတယ်။ မလိုအပ်တာတွေကို လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် တွေ့နဲ့ပိုကာ မစင်အဖြစ် စွဲနဲ့ထုတ်စေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထံအရောက်မခဲ့၊ မိမိကအစားမဆင်ခြင်ဘဲ လူကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ သဘာဝမဟုတ်တဲ့ပြုပြင်စီမံထားတဲ့ အစားအသောက်တွေ၊ အသင့်အမြန်စား အစားအစာတွေ (ဟမ်ဘာဂါ၊ ဆင်းဒဝစ်၊ ပီဇာ၊ အသလူးချောင်းကြော်) များစားရင် ဓာတုပစ္စည်းများပါဝင်လို့ အစာလမ်းကြောင်းနဲ့ရများကို ပါးလွှာလျှော့နည်း

1882 Hotline ၀၅၂၁၇၉၆၂၂၂ စတင်ဖွံ့ဖြိုးလှစ်
သတ်းအချက်အလက်များ မေးမြန်းနိုင်

မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီးအစိုးရ အဖွဲ့၏လမ်းညွှန်မှုပြင် မန္တလေးမြို့၊ တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ နှင့် Blue Ocean Operation Management Co.,Ltd. တို့ဟေးပါဝါး ဆောင်ရွက်သော 1882 Hotline ဝန် ဆောင်ဖွှံ့ဖွဲ့ကို ဒီဇင်ဘာလ ၂၁ ရက်နေ့၊ နံနက် ၈ နာရီက မန္တလေးမြို့၊ အောင်မြေသာစြို့နယ်၊ သီရိ မန္တလာရွေးပထမထပ်တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

1882 Hotline ဝန်ဆောင်မှု
Mandalay Call Center ကို အစိုးရ^၁
ဌာနများနှင့်ပတ်သက်၍ အထွေထွေ
စုစုပေါင်းမေးမြန်းခြင်းများ၊ ပြန်လည်ဖြေ
ကြောင်းပေးပို့ဆောင်ရွက်နိုင်သူများ^၂ အကြောင်းပြုခွေးနှင့်
ခြင်းများကို ၂၄ နာရီဆက်သွယ်
ဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း သိရသည်။

သိဟကိုဂို (မန္တလေး)



စေတယ။ သွေးထဲမရောက်သင့်တဲ့
ပရိုတိန်းများပါ သွေးကြောထဲရောက်
သွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားစနစ်က တဲ့
ပြန်မှုများဖြစ်ပွားပြီး လူကမာပန်းနဲ့
ချိလာရတတယ်။

(၆) ကူးစက်ရောဂါဝင်ခြင်းကြောင့်
လည်းဖြစ်နိုင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံ
အားစနစ်ကို အလွန်အမင်းတဲ့ပြန်မှု
ဖြစ်စေတဲ့ ကူးစက်ရောဂါမျိုးဝင်ခြင်း
ကြောင့်လည်း လူကမာပန်းနဲ့ချိန်
တယ်။ ဘက်တီးရီးယားကြောင့်ဖြစ်
သလို့ ပိုင်းရုပ်စွဲကြောင့်လည်း ဖြစ်
နိုင်တယ်။ ဘက်တီးရီးယားထဲက
စထရပ်တို့ကော့လပ်အီးကိုလိုင်း
တိုက်ဖိုက် (Streptococcus E.coli
Thyphoid) ရောဂါများ ပိုင်းရုပ်စွဲ
က အသည်းရောင်သီး စီ အိပ်ချုံအိုင်
ပိုခုခံအားကျ ကူးစက်မှုရောဂါတွေ
ကြောင့် လူက ဘာမှုလုပ်တာမဟုတ်
ဘဲ နဲ့ချိန်တယ်။ အိပ်ပြီးရင်း အိပ်
ချင်တယ်။ အိပ်ရေးဝတယ်မရှိဘူး
ဖြစ်တတ်တယ်။ တုပ်ကေးဖူးများ

ဆိုရင်လည်း ပင်ပန်းနဲ့ချိန်တတ်
တယ်။ ကျမ်းကျင်တဲ့ ဆရာဝန်၊
မိသားစုဆရာဝန်များနဲ့ ပြသကာ
တိကျလုံလောက်ပြည့်စုံတဲ့ ကုသမ္မ
ခံယူသင့်သလို့ နေထိုင်စားသောက်
နည်းပါ မေးမြန်းရမယ်။ ကူးစက်
ရောဂါပိုးသေချာရင် စနစ်တကျကျော်
မှုခံယူမှုသာ ပင်ပန်းနဲ့ချိမှုတွေပျောက်
သွားမယ်။

(၇) ခဲဆိပ်စသည့် ဓာတုပစ္စည်းအ
ဆိပ်သင့်ခြင်း။ ခဲဆိပ်သင့် (Lead
Pointsining)၊ ပြဒါးအဆိပ်သင့်ခြင်း
(Mercury Pointsining) ကို ဘက်
ထရိလုပ်ငန်း၊ ရွှေလုပ်ငန်း၊ စက္းလုပ်
ငန်းတွေမှာတွေ့ရတယ်။ အဆိပ်သင့်
ရင် သွေးအားနည်းရောဂါနဲ့ ပိုက်မ
တရားအောင်ခြင်းခံစားရကာ နဲ့ချိ
န်တယ်။ ပြဒါးအဆိပ်သင့်ရင်၊ ပြဒါး
အဆိပ်သင့်ငါး စသည့်ပင်လယ်စာ
များစားမိရင် မူးဝေခြင်း၊ နဲ့ချိခြင်းနှင့်
အကြောတက်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်တယ်။



John & Maung Co., Ltd.

Construction Chemicals, Waterproofing & Epoxy

Building (15), 2nd Floor, Tha Kywe Street,
Tamwe Township, Yangon. Ph: 095174522, 09-73090436



LAVATEX 2000



ECOPROOF CWP



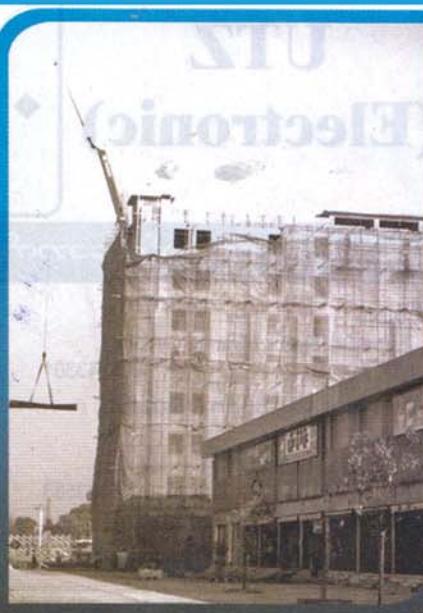
ECOSHIELD

Building (15), 2nd Floor, Tha Kywe Street,
Tamwe Township, Yangon. Ph: 095174522, 09-73090436



WIN WIN & MAY MAY

GROUP OF COMPANIES



SPECIALIZED IN:

DESIGN, PROJECT, MANAGEMENT, IPVT TESTING, T&C

* M & E PROJECT

* ACMV PROJECT

* INDUSTRIAL PROJECT:

. HOTEL

. HOSPITAL

. SHOPPING MALL

. DATA CENTER

. BREWERIES & SOFT DRINK FACTORY

. CLEAN ROOM- PHARMACEUTICAL

No. (90/91), Room No (1-B), Aung Thu Kha Street, Hantha Yeik Mon Housing, Quarter (5), Kamayut Township, Yangon.

Tel : 09 797 625 113, 09-250 910 788

Email: win21362@gmail.com



Sino Star

**TOP
mech™**

စကောင်းဆုံးနှင့်မြန်မာစွာတွေ့ဖွေ့စွဲ Multi Stories Car Parking System များနှင့်
အပြင်တော် Platform List များ၊ တိရှိစွဲတိရှိမှုပါန်၊ တိရှိစွဲတိရှိမှုပါန် Warehouse lift များ၊
Yard Ramp များနှင့် Dock Leveler များ



Hot Line
09 799488777
09 798222399



Aung Thein Than CO.,Ltd.

No.64, Bahu Road, Sanchaung Township, Yangon.
Tel: +951 508036, 527074, 534346, 02 76469, 067 27029 Fax: 527203
www.aungtheinthanmyanmar.com



**HYUNDAI
FORKLIFT**

GESAN
Generator

Atlas Copco
GENERATOR

ရောင်းရန် / ကုန်ရှိသည်



- Diesel Forklift
 - Battery Forklift
- 2 Tons to 25 Tons



5 KVA to 2815 KVA

Hot Line
09 799688777



Aung Thein Than Co.,Ltd.

ဆက်ဆွယ်ရန် - ပိုမိုနှင့်လင့်နှင့်ရန်ကုန် - ပုသိမ်လမ်းခေါင်း၊ လိုင်သာယာမြို့နယ်
Tel: 09 5004831, 09 73100850, 09 73100851, 01 527203, 02 76469
www.aungtheinthanmyanmar.com



တရာ့မ္မား

တရာ့မ္မားမဆောင်ရွက်နှင့် တရာ့မ္မားကောင်းမှုများ

ကျားမင်းမဆောင်ရွက်လုပ်ထားသော ကျားမင်းတရာ့မ္မားများ၊ များနှင့် ကျားမင်းငရှတ်ကောင်းမှုများ၊ များအပြင် ကျားမင်းငရှတ်ကောင်းမှုများ၊ များအပြင်ကျားမင်းငရှတ်ကောင်းမှုများ (အစ်)ဘူး၊ ကျားမင်းနာန်ပွင့်မှုများ (အစ်)ဘူး၊ ကျားမင်းချောက်ကော့မှုများ (အစ်)ဘူး၊ များကို လုပ်သောပုံစံများဖြင့် ထပ်မံထပ်လုပ်ရောင်းချေပေးနေပါသည်။



အမှတ် (၁၀)၊ အခန်း (၄)၊ မာယလမ်း (၁၀) ရပ်ကွက်၊ လွှိုင်မြို့နယ်

(၆၉-A+B)၊ စပ်ယိခြုံလမ်း (၁၁) ရပ်ကွက်၊ လွှိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

01-511155, 09 51 03143, 09 86 25200

SHWE PHON COMPANY LIMITED.

မြန်မာပြည်တစ်ဒီတည်းကိုယ်တော်လှယ် (ရွှေဘွဲ့နှင့် တစ်လုံးထိုး၊ လေးလုံးထိုး၊ လေးသီးထွန်စင်)



ဗုဏ်: အားထက်မြောက် ရွှေဘွဲ့နှင့်စင်၊ လယ်ယာဆွဲမှုများ ရွှေဘွဲ့နှင့်စင်

ရန်း
နိုင်း-ပြည်ပ

အကျဉ်း (၃)
နိုင်း-ပြည်ပ

မန္တေး
နိုင်း-ပြည်ပ

အကျဉ်း (၂)
နိုင်း-ပြည်ပ

Premier Plastic Industries Co., Ltd.



Office : No.130(A), Hlaythin Ahtwinwun U Cheint Street, Dagon Seikkan Industrial Zone (1), Yangon.

Tel: 95(1) 593670, 95(1) 593671 Fax: 95(1) 593671 Email: premier.130@gmail.com

ADVANCE Seafood Industries Co.,Ltd

သင်္ကာဆေးအမျိုးမျိုး၊ အီမို့သုတေသနအမျိုးမျိုး၊ စက်မှုလုပ်ငန်းသုံးသုတေသနအမျိုးမျိုး၊ အော်ကော်

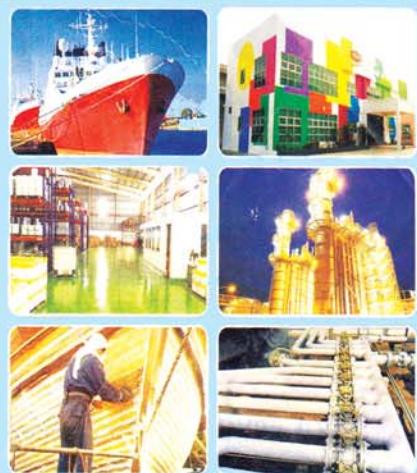


ရွှေ့နှင့်သက်သာ

Litre ပြည့်တာ

Quality ကောင်းတာ

Kossan Paint ပါ



No. 127, Than Chatwun U Myu Road, Dagon Seikkan Industrial Zone, Yangon.

Ph: 01-592036, 01-592037, 01-593672, 01-593673, HP : 09-73196437, 09-259259339

Fax: 01-592036, 01-592037 Email: advance@myanmar.com.mm , advanceseafood@gmail.com



ASIA NAING ENTERPRISE LTD.

အာရာနှင့်အင်ဝါယာပူရိ(၆)၊ ရန်းလိပ်စာ

Authorized Dealer



Yangon ■ No.(82), Bogyoke Aung San Road, Pazundaung Township, Yangon, Myanmar.

Tel : (95) 200341, 294563, 290833, 9000792, (959) 9000790, Fax : (951) 202674 Email : symunn@gmail.com

Mandalay ■ No. (123), 34th Street, Between 77th & 78th Street, Chan Aye Thar San Township, Mandalay.

Tel : (952) 32816, 31814, 64880, (959) 91002720 Email : asianaing82@gmail.com Website : www.asianaing.com.mm



#NOTHINGFEELSLIKEAMIZUNO



Exclusive Distributor : Kaung Myat Co., Ltd.
Sale contacts : 09-5089199, 09-73236363, 067-420799, 02-61332

