Max Myanmar Group

Newsletter

February 2020 Edition



ကာယဆိုင်ရာများကို ပြန်လည်ပေါ်ထုတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်)

Football For Schools ခြေလှမ်းအစ

စာ-၄



ချစ်သူ့ပါးပြင်အလား သီလဝါ ပိုးသားနတ်လမ်း - လှမင်း (မက်စ်မြန်မာ)	၃
Cover Story ~ ကာယချိန်များကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်း	၄၊ ၅
(သို့) Football For Schools ခြေလှမ်းအစ	
တစ်လတာ မက်စ်မြန်မာ သတင်း ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ	၆၊ ၇၊ ၁၂၊ ၁၅၊ ၁၆
Staff Party Photo Gallery	၈
Featured Story ~ နိုဗိုတယ်ဟိုတယ်မှသည် စိမ်းလန်းသော အနာဂတ်ဆီသို့	၉၊ ၁၀၊ ၁၁
Article ~ အကျိုးစီးပွားနှင့် အကျိုးစွမ်းအားစု - ဥက္ကဋ္ဌ (Group HR)	၁၃၊ ၁၄
ဓာတ်ပုံ သတင်းစာမျက်နှာ	၁၇၊ ၂၁၊ ၂၃
Football News	၁၈
Knowledge	၁၉
အခြားသတင်းများ	၂၀
CSR News	၂၂
Health Care	၂၄

ချစ်သူ့ပါးပြင်အလား သီလဝါ ပိုးသားနတ်လမ်း

ရွှေသန်လျင် ဇမ္ဗူထိပ်ကျွမ်းမှာဖြင့်
နိုင်ငံတကာစံညွန်း၊ အင်ဂျင်နီယာစုံလင်စွာနဲ့
မက်စ်မြန်မာဆောက်လုပ်ရေး ကုမ္ပဏီအဖွဲ့သားတွေရဲ့
သဒ္ဓါထက်သန်၊ ပညာဉာဏ်
စနစ်ကောင်းမြန်၊ စိတ်ရင်းမှန်ကြောင့်
ဩော်... လမ်းတကာ၊ နတ်ရွာရှုပါလို့
သာဓုခေါ်ကာ အံ့စရာ၊ အံ့ရှာပေါ့
တံတားသန်လျင်ပေါ်က၊ ဖြတ်သန်းလာခဲ့ပါ့
ချစ်သူ့ ပါးပြင်အလား သီလဝါပိုးသားနတ်လမ်း။

လှမင်း (မက်စ်မြန်မာ)



ကာယချိန်များကို ပြန်လည်ဟော်ထုတ်ခြင်း

(သို့မဟုတ်)

Football For Schools ခြေလှမ်းအစ

ဘုန်းနေသွေး

ပြီးခဲ့တဲ့ ဇန်နဝါရီလ ၃၁ရက်နေ့ ညနေခင်းက မြန်မာနိုင်ငံဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ် မြက်ခင်းတုက္ခင်းမှာ ကျင်းပပြုလုပ်တဲ့ Football for schools programmeရဲ့ ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားကိုတက်ရောက်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ မြက်ခင်းပြင်ပေါ်က ကလေးငယ်လေးတွေ ဘောလုံးဆော့ကစားနေတာကို မြင်ရချိန်မှာတော့ ငယ်စဉ်ကျောင်းသားဘဝတုန်းက တစ်ပတ်မှာတစ်ရက် ကာယချိန်တွေကို ပြန်ပြောင်း သတိရမိပါတယ်။ ကာယချိန်ရောက်ပြီဆို အတန်းသားတွေအားလုံး နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ အားကစားရုံကိုပြေး၊ စားပွဲတင်တင်းနစ်ရိုက်၊ ကိုယ်ရှုံးလို့ထွက်ရချိန်ဆို ဘောလုံးပြေးကန်၊ မောလာရင် အခြားသူငယ်ချင်းတွေရဲ့ ဘတ်စကက်ဘောပွဲကို အားပေးနဲ့တကယ်ကို ပျော်စရာကောင်းခဲ့ပါတယ်။

"PT ချိန်ဟာ PT ပါ၊ သနှံ်မတွက်ပါ" ဆိုပြီး ကာယချိန်မှာအစားထိုးစာသင်ရတိုင်း သူငယ်ချင်းတွေအတူဆန့်ကျင်ခဲ့ကြဖူးတယ်မဟုတ်လား။ ဒီလိုပဲ ပျော်ပျော်ပါးပါးဆော့ကစားရင်းကပဲ သူငယ်ချင်းတွေထဲက တချို့ဆို မြို့နယ်အဆင့်၊ ခရိုင်အဆင့်၊ တိုင်းနဲ့ ပြည်နယ်အဆင့်ကနေ မြန်မာ့လက်ရွေးစင်အားကစားသမားတွေဖြစ်တဲ့အထိအောင် ထွန်းပေါက် အောင်မြင်ခဲ့ကြတာပါ။ နောင်တစ်ချိန် တူ၊ တူမတွေ ဆွေမျိုးနီးစပ်ကလေးတွေနဲ့ အကြောင်းအပေါင်းသင့်လို့ စာသင်ချိန်အကြောင်းမေးဖြစ်တော့ ကာယချိန်တွေအပေါ် ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုက သိသိသာသာ လျော့ကျလာခဲ့တာကို စိတ်မကောင်းဖွယ် ကြားသိရပါ





တယ်။ စာကိုပဲ စိတ်ဝင်စားတဲ့ ကလေးတွေက ကျောင်းစာသက်သက်ပဲ အာရုံစိုက်ချင်ကြသလို အခြားတစ်ဖက်မှာလည်း စာသင်ကျောင်းတွေ အနီးတစ်ဝိုက်မှာ ဂိမ်းဆိုင်၊ ဆေးလိပ်ကွမ်းယာ အရောင်းဆိုင်တွေ၊ အရက်သေစာအရောင်းဆိုင်တွေရဲ့ ပယောဂကြောင့် စူးစမ်းလွန်းတဲ့အရွယ် ကလေးငယ်တွေအတွက် ပန်းကောင်းအညွှန့်ကျိုးတဲ့ သတင်းတွေကလည်း နားနဲ့မဆံ့အောင် ကြားခဲ့ဖူးပါတယ်။

အခုချိန်မှာတော့ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ကမ္ဘာ့ဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်နဲ့ မြန်မာနိုင်ငံဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်တို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တဲ့ Football for Schools Programme လေးက စာသင်ကျောင်းတွေမှာ ကာယချိန်တွေကို စနစ်တကျ ပြန်လည်အသက်ဝင်စေဖို့ အလွန်အခြေခံကျတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတစ်ရပ်ဖြစ်တာကြောင့် သဘာဝရဲ့ရင်သွေးငယ်လေးတွေကိုလမ်းမှားမရောက်အောင်ဆောင်ရွက်ပေးရင်း ကျန်းမာကြွရွင်ပြီး ပညာရည်ပြည့်ဝတဲ့ မျိုးဆက်သစ်တွေကို ဖန်တီးပေးနိုင်တော့မှာဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံတော်၏ အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်က "ပြီးပြည့်စုံတဲ့ လူသားတစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးဖို့ဆိုတာ စာကျက်ရုံနဲ့လည်း မပြီးသေးဘူး၊ အားကစားကလည်း အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဘောလုံးကစားတယ်ဆိုရင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလည်း ဆိုင်တယ်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလည်း ဆိုင်တယ်။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းအတွက်လည်း အင်မတန်မှအရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်မတို့က ဘောလုံးကစားနည်းကိုလည်း အားပေးတယ်၊ ဒီကနေတစ်ဆင့် လူငယ်များရဲ့ စိတ်ဓာတ်အင်အားတက်ခြင်းကို ဖန်တီးနိုင်မယ်လို့လည်း ယုံကြည်ပါတယ်" လို့ဆိုခဲ့သလို မြန်မာနိုင်ငံဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ် ဥက္ကဋ္ဌဦးဇော်ဇော်ကလည်း "ဂိမ်း အလွန်အကျွံကစားတာမဖြစ်စေဖို့၊ မူးယစ်ဆေးဝါးဆေးလိပ်သောက်ခြင်း စတဲ့ မသင့်တော်တဲ့အလေ့အကျင့်တွေကနေ ဖယ်ခွာသွားနိုင်မယ်လို့" ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

စာရေးသူအနေနဲ့ ဒီအစီအစဉ်ကို ဖော်ဆောင်ပေးဖို့ ဝါယမစိုက်ထုတ်ခဲ့သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီကို လှိုက်လှိုက်လဲလဲကျေးဇူးတင်နေမိရင်း အဲ့ဒီနေ့လေးဟာ ကာယချိန်များကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်း (သို့) Football for Schools ရဲ့ ခြေလှမ်းအစလို့သာ တင်စားလိုက်ချင်ပါတော့တယ်။



လမ်းအဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် မက်စ်ဟိုင်းဝေးမှတာဝန်ရှိသူများနှင့် ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီးအစိုးရအဖွဲ့တွေ့ဆုံဆွေးနွေး



မက်စ်မြန်မာကုမ္ပဏီအုပ်စု Group COO ဦးဆန်းလင်းဝင်း၊ မက်စ်ဟိုင်းဝေးကုမ္ပဏီလီမိတက် မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာဦးခင်မောင်ကြွယ်တို့ ပါဝင်သောကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့သည် ၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ(၁၆)ရက်နေ့ နံနက်ပိုင်းက ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ဝန်ကြီးချုပ်ဦးဝင်းသိန်းဦးဆောင်သောအစိုးရအဖွဲ့ဝင်များကို သွားရောက်တွေ့ဆုံကာ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီးအတွင်းရှိ မက်စ်မြန်မာမှ B.O.Tစနစ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော လမ်းပိုင်းများ အဆင့်မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်နေမှု အခြေအနေအရပ်ရပ်အား တင်ပြဆွေးနွေးခဲ့ပါသည်။

ရွှေရောင်ပြရာဘာခြံ ၁၅နှစ်ပြည့် မိတ်ဆုံညစာစားပွဲအခမ်းအနားကျင်းပ



ရွှေရောင်ပြရာဘာခြံ (၁၅)နှစ်ပြည့် နှစ်ပတ်လည် အခမ်းအနားနှင့် ဝန်ထမ်းမိသားစုများ မိတ်ဆုံညစာစားပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၀ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ (၄)ရက်နေ့ ညနေ (၅)နာရီတွင် ဘီလင်းမြို့ရှိ ရွှေရောင်ပြရာဘာခြံတွင် ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ဝန်ထမ်းများအားလုံးအတွက် ရွှေဆွဲကြိုး၊ ရွှေလက်စွပ်၊ စက်ဘီးနှင့် အခြားအဖိုးတန် ပစ္စည်းများကို မဲနှိုက်၍ အမှတ်တရလက်ဆောင်များပေးအပ်ခဲ့ပါသည်။

Max Energy ရေလုပ်ငန်းစဉ်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုပိုင်းဆိုင်ရာအတွက် ဆွေးနွေး

Max Energy ၏ Coordination Meeting အား (၂၃/၂၄.၁.၂၀၂၀)ရက်တို့တွင် ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ရာ မက်စ်မြန်မာအုပ်စု Group CEO ဒေါက်တာသောင်းဟန်၊ Group COO ဦးဆန်းလင်းဝင်း၊ Max Energy မှ အုပ်ချုပ်မှုဒါရိုက်တာဒေါ်နုနုဝေ၊ အုပ်ချုပ်မှုတာဝန်ခံများ၊ ဆိုင်တာဝန်ခံများတက်ရောက်ခဲ့ပြီး ရေလုပ်ငန်းစဉ်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုပိုင်းဆိုင်ရာများကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါသည်။





ရွှေရောင်ပြရာဘာခြံသို့ ရေဆင်းစိုက်ပျိုးရေးတက္ကသိုလ်မှ နောက်ဆုံးနှစ်ကျောင်းသားများ လာရောက်လေ့လာ

ရေဆင်းစိုက်ပျိုးရေးတက္ကသိုလ် (မော်လမြိုင်နယ်မြေ)တွင် အပင်မွေးမြူ၊ ဇီဝကမ္မဗေဒနှင့် ဂေဟဗေဒအထူးပြုဖြင့် တက်ရောက်ပညာသင်ကြားနေသည့် နောက်ဆုံးနှစ် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ ၇၅ ဦးသည် ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့်အတူ ၂၀၂၀ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၂၇ရက်နေ့တွင် မွန်ပြည်နယ် ဘီလင်းမြို့ရှိ ရွှေရောင်ပြရာဘာခြံသို့ လာရောက်လေ့လာခဲ့သည်။

ယခုတစ်ကြိမ် လာရောက်လေ့လာခြင်းသည် ရေဆင်းစိုက်ပျိုးရေးတက္ကသိုလ်အနေဖြင့် ရွှေရောင်ပြရာဘာခြံသို့ ၄ကြိမ်မြောက်လာရောက်လေ့လာခြင်းဖြစ်ပြီး ယခင်က မြေဆီလွှာနှင့် ရေသိပ္ပံ၊ စိုက်ပျိုးစီးပွား၊ အပင်ရောဂါဗေဒများမှ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ လာရောက်လေ့လာခဲ့ကြသည်။


Year End
Staff Party
We
MAX MYANMAR GROUP
Target ဒီတာယ်
ONE TEAM
ကျွန်တော် ချောလား?



နိဒိတယိမှသည်
စိမ်းလန်းသော အနာဂတ်ဆီသို့...

နိုဗို့တယ်မှသည်
စိမ်းလန်းသော အနာဂတ်ဆီသို့...

ပလတ်စတစ် ရေပုလုံးစွန့် လျှော့ချရေး စီမံချက်

ဟိုတယ်မှာ တစ်ညတာတည်းခိုတိုင်း အမှတ်မထင် သုံးဖိလိုက်တဲ့ ပလတ်စတစ်ရေဗူးက မပြောပလောက်တဲ့အရေအတွက်ပါ။ သို့ပေမယ့် နိုဗို့တယ် ရန်ကုန်မက်စ်ရဲ့ ၂၀၁၈ မှတ်တမ်းတွေအရ တစ်နှစ်တာလုံးမှာ ပလတ်စတစ် ရေဗူးပေါင်း (၂)သိန်းခွဲအထိ သုံးစွဲခဲ့ရပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လည်း နိုဗို့တယ်အဖွဲ့သားတွေဟာ ပလတ်စတစ် သုံးစွဲမှုပမာဏလျှော့ချရေး စီမံချက်တွေကို ချက်ချင်းအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ဖို့အတွက် ကြိုးပမ်းခဲ့ကြပါတယ်။





နိုဗို့တယ်ဟိုတယ်ရဲ့ နေ့စဉ်သည်အခန်းတွေ၊ အစည်းအဝေးခန်းတွေမှာ ရေဗူးတွေအစား ဖန်ရေခရားတွေ ပြောင်းလဲသုံးစွဲနိုင်ဖို့အတွက် နိုဗို့တယ်အဖွဲ့သားတွေဟာ တစ်ဆင့်ချင်း တစ်ဆင့် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြတာပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်မယ့် အခြားအပြုအမူတွေကိုလည်း ရှောင်ရှားနိုင်ဖို့အတွက် စီမံချက်တွေရေးဆွဲပြီး အစဉ်တစိုက် ကြိုးပမ်းနေခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

အကျိုးရလဒ်ကတော့ ၂၀၁၉ခုနှစ်မှ ပလတ်စတစ် ရေဗူး (၈၈၀၀၀)လျှော့ချသုံးစွဲခဲ့ပြီး ၂၀၁၉ခုနှစ် အတွင်း ....

နိုဗို့တယ်ရန်ကုန်မက်စ်အနေနဲ့ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိတဲ့ အခြားသောသဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်တွေကို ချပြရမယ်ဆိုရင်...

Recycled Eco-Pens ပြောင်းလဲ သုံးစွဲခြင်း

ပလတ်စတစ်ဘောပင်အစား Recycled Eco-Pens အစားထိုးသုံးစွဲခြင်းကို ၂၀၁၈ခုနှစ်၊ ဇွန်လက စတင်အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၁၇ခုနှစ်မှာ အရေအတွက် (၄၀၀၀၀) သုံးစွဲခဲ့ရာမှ ၂၀၁၈ခုနှစ်မှာ (၁၅၀၀၀) အထိ လျော့ချနိုင်ခဲ့ပြီး ၂၀၁၉ခုနှစ်မှာတော့ ပလတ်စတစ်ဘောပင် လုံးဝမသုံးစွဲတော့ဘဲ Recycled Eco-Pens များကို အလုံးစုံ ပြောင်းလဲသုံးစွဲနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

အခြားတစ်ဖက်မှာလည်း FXB Myanmar နဲ့ လက်တွဲပြီး အမျိုးသမီး (၁၀)ဦးအတွက် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများဖန်တီးပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။



Paper Straws ပြောင်းလဲ သုံးစွဲခြင်း

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်စေတဲ့အထဲမှာ နေ့စဉ်သုံးစွဲနေကြတဲ့ တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ် Straws တွေလည်း ပါပါတယ်။

နိုဗို့တယ်ရန်ကုန်မက်စ်အနေနဲ့ ၂၀၁၇ခုနှစ်မှာ ပလတ်စတစ် Straws (၅၇၄၀၀)သုံးစွဲခဲ့ရာမှ ၂၀၁၈ခုနှစ်မှာ (၁၇၀၀၀)အထိ လျော့ချခဲ့ပြီး ၂၀၁၉ခုနှစ်မှာတော့ Paper Straws များကိုသာ အပြီးတိုင် ပြောင်းလဲ သုံးစွဲခဲ့ပါတယ်။



No More Plastic Bags in Novotel

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အဆိုးဆုံးရန်သူကတော့ ပလတ်စတစ်အိတ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နိုဗို့တယ်ရန်ကုန်မက်စ်အနေနဲ့ ၂၀၁၆ခုနှစ်မှာ ပလတ်စတစ်အိတ်ပေါင်း (၉၇၀၀၀)သုံးစွဲခဲ့ရာက ၂၀၁၈ခုနှစ်အရောက်မှာတော့ သုံစွဲမှုပမာဏကို သုည အထိ ကျဆင်းအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။



မက်စ်မြန်မာကုမ္ပဏီအုပ်စု၏ Exco Meeting ပြုလုပ်ပြီး လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုနှင့် ငွေစာရင်းရှင်းတမ်းများတင်ပြ

မက်စ်မြန်မာကုမ္ပဏီအုပ်စု၏ EXCO Meeting ကို ၂၀၂၀ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ (၃)ရက်နေ့တွင် ကုမ္ပဏီအစည်းအဝေးခန်းမတွင် ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ဥက္ကဋ္ဌဦးဇော်ဇော်သည် ကုမ္ပဏီခွဲအသီးသီးမှ အုပ်ချုပ်မှုတာဝန်ခံများနှင့်တွေ့ဆုံ၍ လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုအခြေအနေများ၊ ငွေကြေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များကို ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး ရှေ့ဆက်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများကို လမ်းညွှန်ပေးခဲ့သည်။

ဟိုတယ်မက်စ်ဝန်ထမ်းများအတွက် Stress Management အကြောင်းဆွေးနွေး

မက်စ်ဟိုတယ်ဝန်ထမ်းများအတွက် ရည်ရွယ်ပြုလုပ်သည့် STRESS Management သင်တန်းတစ်ရပ်ကို ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ (၁၆)ရက်နေ့မှ (၁၇) ရက်နေ့အထိ Max Hotels Group အစည်းအဝေးခန်းမတွင် ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သည်။ သင်တန်းတွင် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းအရာများ၊ လက္ခဏာရပ်များကို သိရှိနားလည်စေရန် သင်ကြားပို့ချပေးခဲ့ပါသည်။



လုပ်ငန်းခွင်အတွက် ပိုမိုလိုအပ်သည့် Motivation သင်တန်းများ ပို့ချ

Max Myanmar Construction မှ ဝန်ထမ်းများအား “Motivation” ခေါင်းစဉ်ဖြင့် Soft Skill Training Bath (1) အား ဇန်နဝါရီလ ၂၂ရက်နေ့က Max Myanmar Con -struction သင်တန်းခန်းမတွင် ကျင်းပခဲ့ပြီး သင်တန်းသားဦးရေ စုစုပေါင်း(၂၇)ဦး တက်ရောက်ခဲ့သည်။ Motivation၏ အဓိပ္ပါယ်အား ကောင်းစွာသိရှိပြီး စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတက်ကြွသော လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုဖန်တီးနိုင်ရန် သင်ကြားပေးခဲ့သည်။





အကျိုးစီးပွားနှင့် အကျိုးစွမ်းအားစု

ဥက္ကဋ္ဌ (Group HR)

ရပ်ကွက်အသစ်တစ်ခုသို့ ပြောင်းလာသည်မှာမကြာသေး။ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အတိုင်း နံနက်စောစောထကာ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် တံမြက်စည်းလဲ့၊ အမှိုက်သိမ်း၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်များ လုပ်ဆောင်နေစဉ် ...

“ ပဲပြုတ် ...”

ရှားရှားပါးပါး ယောကျ်ားပဲပြုတ်သည်သည် စက်ဘီးနင်းရင်းမှ ဖြတ်သွားလေသည်။

“ လာပါဦး ...”

ဂျုန်းဂျုန်းကျနေတဲ့ စက်ဘီးကိုနင်းရင်း တကျိကျိအသံနှင့်အတူ ကျွန်တော်ထံသို့ ပြန်လည်ဦးတည်၍ရောက်လာသည်။

“ ပဲပြုတ် တစ်ဆယ်သားလောက် ...”

“ ဟုတ် ... ဆရာ”

နဖူးမွှေးစကို သုတ်ရင်း ကျွန်တော့်၏ အမေးကို ဖြေလျက်...

“ ပဲပြုတ် ရောင်းကောင်းလား”

“ မဆိုးပါဘူး ဆရာ ...၊ တစ်နေ့ကို သုံး လေး ပိဿာလောက် ကုန်တော့ မိသားစု သုံးယောက်အတွက်တော့ လောက်ငပါတယ်”

ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်း ခင်မင်ရင်းနှီးလာခဲ့သည်။

XXXXX

“ မင်း ... ဘယ်နှစ်တန်းထိ နေဖူးလဲ ”

“ ရှစ်တန်းအထိပါ၊ အဲ့ဒီအတန်းရောက်ရောက် ချင်းပဲ မိန်းမခိုးပြေးတော့ အတန်းပညာက ဆုံးခန်းမတိုင်တော့ဘူးပေါ့... ဆရာ ”

“ အဲ့ဒါဆိုရင် မင်းနဲ့ငါ အတွေးအခေါ်တစ်ခုကို ဆွေးနွေးလို့ရပြီကွ။ ပဲပြုတ်ရောင်းခြင်းဟာ မင်းရဲ့ **အကျိုးစီးပွား**ပေါ့။ မင်းမိသားစုလည်း မကြောင့်မကျနေထိုင်နိုင်တယ်။ ဒါဆိုရင် မင်းရဲ့အကျိုးစီးပွားကိုဖြစ်ထွန်းစေတဲ့ **စွမ်းအားစု**တွေက စက်ဘီး၊ ပဲပြုတ်ထည့်တဲ့တောင်း၊ ချိန်ခွင် စသည်တို့ပေါ့ ”

“ ဟုတ်ပါတယ် ဆရာ ... ”

“ ဒါဆိုရင် မင်းရဲ့**အကျိုးစီးပွား**ကို ဖြစ်ထွန်းစေတဲ့ အကျိုးစွမ်းအားစုတွေကို အမြဲတမ်းသန့်ရှင်းတောက်ပြောင်ကြဖို့ခိုင်အောင် မထားသင့်ဘူးလား၊ ဂျပန်လူမျိုးတွေ ကမ္ဘာထိပ်တန်းရောက်စေတဲ့

Five S ဆိုတဲ့အထဲမှ Shine ဆိုတာက ဒီသဘောပဲ”

“ ဥပမာကွာ မင်းစက်ဘီးဆိုရင် တော်တော်ချွတ်ခြုံကျနေပြီ။ ချိန်းကြိုးကို ဆီထည့်တာမျိုး၊ စက်ဘီးကို အခါအားလျော်စွာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်တာမျိုး၊ အုန်းဆီသုတ်လိမ်းတာမျိုး၊ ဘာတို့၊ စမုတ်တံတို့ အပါအဝင်ပေါ့ ”

“ ကျွန်တော် နားလည်ပါပြီဆရာ ... ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်မှာ အချိန်မရှိတာနဲ့ မိသားစုကိစ္စနဲ့... ”

တို့လူမျိုးတွေက မလုပ်ချင်ရင် အကြောင်းပြချက်တွေက ဒုနှင့်ဒေးပါလားဟု စိတ်ထဲမှ ရေရွတ်မိလိုက်သည်။

XXXXX

တစ်နေ့တော့ ပဲပြုတ်တောင်းနှင့် ခါးလည်က ဖြတ်ကျိုးနေတဲ့ စက်ဘီးကိုထမ်းရင်း ပဲပြုတ်သည်ကြီးကျွန်တော့်ထံ ရောက်လာပါတော့သည်။

“ ဟ ... ဘာဖြစ်ပြန်တာလဲကွ... ”

“ ပဲပြုတ်ရောင်းရင်း ကျွန်တော့်စက်ဘီး ခါးလည်က ဖြတ်ကျိုးသွားလို့ ထမ်းပြီးဆက်ရောင်းနေတာပါ။ ဆရာပြောတာကို ချက်ချင်း သတိရလိုက်ပါတယ် ဆရာ ... ”



“ အေး ... ပဲပြုတ်တစ်ဆယ်သား ထားခဲ့ကွာ ”

XXXXX

ထုံးစံအတိုင်း နံနက်စောစောထ၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေစဉ် ပဲပြုတ်ဆိုတဲ့အသံနှင့် အတူ မိန်းမတစ်ယောက် ပဲပြုတ်တောင်းကို ခေါင်းပေါ်တင်လျက် အနားမှ ဖြတ်သန်းသွားစဉ် မိမိရဲ့ ပဲပြုတ်သည်ဟောင်းကြီးကို သွားသတိရမိသည်။

ဩော် ... ဘာလိုလိုနဲ့ မတွေ့ဖြစ်တာ တော်တော်ကြာသွားပြီပဲ။

“ ပဲပြုတ်သည် လာပါဦး ”

“ ဟုတ်ကဲ့ရှင့် ”

“ ပဲပြုတ်တစ်ဆယ်သားလောက် ”

“ ဒါနဲ့စကားမစပ် ... စက်ဘီးနဲ့ပဲ ပြုတ်ရောင်းတဲ့ ချာတိတ် မတွေ့တော့ပါလား ”

“ ကိုအောင်မောင်းကို ပြောတာနဲ့တူတယ်၊ သမီးတို့ရပ်ကွက်ထဲကပဲ၊ သူအခု ပဲပြုတ်မရောင်းတော့ဘူး၊ အင်္ဂပေါ်ကားနင်းနေတယ်၊ သူ့မိသားစုလည်း အဆင်ပြေပုံမရပါဘူး။ ”

“ ဩော် ... အေး အေး ”

XXXXX

မိမိရဲ့**အကျိုးစီးပွား**၊ အဖွဲ့အစည်းရဲ့**အကျိုးစီးပွား**ကိုဖြစ်စေတဲ့ **အကျိုးစွမ်းအားစု**တွေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တတ်ပါစေလို့ ...

ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အဖြစ်အပျက်အား အခြေခံလျက်

ဉာဏ်တိုး (Group HR)

မက်စ်ဘိလပ်မြေ၏ ISO 9001:2015 သက်တမ်းတိုးစစ်ဆေးခြင်းကိစ္စရပ်များပြုလုပ်

မက်စ်ဘိလပ်မြေ၏ ISO 9001:2015 Certificate ကို သက်တမ်းတိုးနိုင်ရန်အတွက် UK အခြေစိုက် GCL International Audit Ltd မှ Audit Team Leader Mr. Kasemasak (LA) ဦးဆောင်သော



အဖွဲ့ဝင်များသည် ဇန်နဝါရီ ရက်နှင့် ၁၃ရက်နေ့များတွင် မက်စ်ဘိလပ်မြေ ရုံးချုပ်နှင့် စက်ရုံသို့ လာရောက်စစ်ဆေးပြီး တာဝန်ရှိသူများနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခဲ့သည်။

မက်စ်ဘိလပ်မြေ အရောင်းကိုယ်စားလှယ်များနှင့် မိတ်ဆက်တွေ့ဆုံပွဲ ပြုလုပ်ကျင်းပ

မက်စ်ဘိလပ်မြေ၏ နေပြည်တော်၊ လယ်ဝေး၊ တောင်ငူနှင့် ပဲခူးအရှေ့ခြမ်းမှ အရောင်းကိုယ်စားလှယ်များနှင့် နှစ်သစ်ကူးမိတ်ဆက်တွေ့ဆုံပွဲကို ၂၀၂၀ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁၁ရက်နေ့က နီဗျိတယ်



ဟိုတယ်ရှိ Le Cellier စားသောက်ဆိုင်တွင် ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ပြီး အရောင်းကိုယ်စားလှယ်များကို Game အစီအစဉ်များ၊ Lucky Draw အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ပေးခဲ့ပါသည်။





မက်စ်မြန်မာရုံးချုပ်၏ ဗုဒ္ဓဘိသေကအနေကဇာတင်လှူပူဇော်ပွဲနှင့် အန္တရာယ်ကင်း ပရိတ်တရားနာယူခြင်းအခမ်းအနားကျင်းပခဲ့

၂၀၂၀ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ (၉)ရက်နေ့တွင် မက်စ်မြန်မာကုမ္ပဏီအုပ်စု ရုံးချုပ်၌ ဗုဒ္ဓဘိသေက အနေကဇာတင်လှူပူဇော်ပွဲနှင့် အန္တရာယ်ကင်း ပရိတ်တရားနာယူခြင်း အခမ်းအနားကို ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

သံဃာတော် အရှင်သူမြတ်များမှ ကုမ္ပဏီရှိ ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်မြတ်များအား ဗုဒ္ဓဘိသေက အနေကဇာတင်အခမ်းအနားကို ပြုလုပ်ပေးခဲ့ပြီး ပရိတ်တရားများ ချီးမြှင့်ဟောကြားပေးခဲ့သည်။

တစ်ဆက်တည်းတွင် သင်္ကန်း ပရိက္ခရာနှင့် လှူဖွယ်ပစ္စည်းများ၊ နဝကမ္မအလှူငွေနှင့် အာရုဏ်ဆွမ်းများ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ပြီး လှူဒါန်းမှုအစုစုအတွက် ရေစက်သွန်းချအမျှအတန်း ပေးဝေခဲ့ကြပါသည်။



မြန်မာနိုင်ငံအင်ဂျင်နီယာကောင်စီ၏ Grade A လက်မှတ် Max Myanmar Construction ချီးမြှင့်ခံရ

၂၀၁၉ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ (၁၄)ရက်နေ့က မြန်မာနိုင်ငံအင်ဂျင်နီယာကောင်စီမှ ကြီးမှူးကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သည့် ကုမ္ပဏီအဆင့်သတ်မှတ်ချက်အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ချီးမြှင့်ခြင်းအခမ်းအနားတွင် Max Myanmar Construction အနေဖြင့် Grade-A အသိအမှတ်ပြု လက်မှတ်ပေးအပ်ချီးမြှင့်ခြင်းခံခဲ့ရသည်။ အခမ်းအနားသို့ Max Myanmar Construction မှ အုပ်ချုပ်မှုတာဝန်ခံများ တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး Grade-A အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ကို မြန်မာနိုင်ငံအင်ဂျင်နီယာကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ ဒေါက်တာချာလီသန်းက ပေးအပ်ချီးမြှင့်ခဲ့ပြီး Managing Director ဒေါ်သက်နှင်းစိုးက လက်ခံရယူခဲ့ပါသည်။



JICA ချေးငွေဖြင့်
ဆောင်ရွက်သော
လမ်းအရှည်
၈ ဒသမ ၇
ကီလိုမီတာအရှည်ရှိ
သန်လျင် - သီလဝါ
စက်မှုဇုန်လမ်းပိုင်း
(၁၄)မီတာအကျယ်
(၄)လမ်းသွား
ကတ္တရာကွန်ကရစ်လမ်း
အဆင့်မြှင့်တင်ရာတွင်
Main Contractor -
Tekken Corporation
နှင့် Consultant -
Nippon Koei တို့၏
ကြီးကြပ်မှုဖြင့်
Max Myanmar
Construction က
တာဝန်ယူတည်ဆောက်
လျက်ရှိသော
လမ်းပိုင်းတစ်နေရာအား
ဝေဟင်မှ တွေ့မြင်ရပုံ



မြန်မာနိုင်ငံဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ် ၂၀၂၀ ညီလာခံနှင့် ရွေးကောက်ပွဲ ကျင်းပပြုလုပ်

မြန်မာနိုင်ငံဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ် ၂၀၂၀ညီလာခံနှင့် ရွေးကောက်ပွဲကို ဇန်နဝါရီ ၃၀ က ရန်ကုန်မြို့ နိဗ္ဗိတယိုတယိတွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ မြန်မာနိုင်ငံဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်ဥက္ကဋ္ဌနှင့် ဒုတိယဥက္ကများ၊ အလုပ်အမှုဆောင်များ၊ မြန်မာနေရှင်နယ်လိဂ် လိဂ်(၁)နှင့် လိဂ်(၂)တို့မှ တာဝန်ရှိသူများ၊ ဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ် ရွေးကောက်ပွဲ ကော်မရှင်အဖွဲ့ဝင်များ၊ ရွေးကောက်ပွဲ ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများ၊ တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်များမှ မြို့နယ် ၂၄၃မြို့နယ်၏ ဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ် တာဝန်ရှိသူများ၊ ဖီဖာ၊ အာရှနှင့် အာဆီယံ ဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်တို့မှ တာဝန်ရှိသူများ ဖိတ်ကြားထားသူများ စုံလင်စွာ တက်ရောက်ခဲ့ကာ အောင်မြင်စွာ ကျင်းပပြုလုပ်နိုင်ခဲ့သည်။

News In Brief

- တရုတ်အမျိုးသမီးဘောလုံးလက်ရွေးစင် ဝမ်ရွှေယန်းသည် မွေးရပ်မြေဖြစ်သည့် ဝူဟန်မြို့တွင်ဖြစ်ပေါ်နေသော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကာကွယ်ကုသရေးအတွက် ယွမ်ငွေ ၆သိန်းကို ပေးအပ်လှူဒါန်းခဲ့သည်။
- မြန်မာ့လက်ရွေးစင်တိုက်စစ်မှူးကျော်ကိုကိုသည် ထိုင်းကလပ်ဆူခိုထိုင်းအသင်းနှင့် ၁ရာသီစာချုပ်ချုပ်ဆိုခဲ့ပြီး ကျောနံပါတ် (၉)ကို ဝတ်ဆင်ကစားမည်ဟု သိရသည်။
- ၂၀၂၀မြန်မာနေရှင်နယ်လိဂ် ဘောလုံးရာသီတွင် ပွဲစဉ်(၄)အပြီး ဟံသာဝတီမှာ ရာနှုန်းပြည့်နိုင်ပွဲရပြီး အမှတ်ပေးဇယားကို ဦးဆောင်ထားနိုင်ကြောင်းသိရှိရသည်။
- မြန်မာနေရှင်နယ်လိဂ်အမှတ်ပေး ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ ပွဲစဉ်(၄)အပြီးတွင် ရန်ကုန်တိုက်စစ်မှူးအီမန်နူရယ်နှင့် ဟံသာဝတီတိုက်စစ်မှူးအီမီကာတို့မှာ ၅ဂိုးစီဖြင့် ဂိုးသွင်းအများဆုံးအဖြစ်ရပ်တည်နေသည်။

- ကားတာယာတွေ လေပေါင်မှန်နေစေဖို့ အမြဲဂရုစိုက်ပါ။ လေပေါင် မှန်ကန်တဲ့ ကားတာယာတွေကြောင့် ဆီစားနှုန်းကို (၂)ရာခိုင်နှုန်းထိ လျှော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။

- ဂေါက်အိတ်လို လေးလံတဲ့ပစ္စည်းမျိုးတွေ အသုံးမလိုဘဲ ကားပေါ်မှာ အမြဲတင်ထားတာမျိုး ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အမြင့်ဆုံးအလေးချိန် တင်ဆောင်ထားတဲ့ ကားတစ်စီးဟာ ကုန်ပစ္စည်းမပါတဲ့ ကားထက် ဆီစားနှုန်း (၂၄)ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပိုမိုများပြားစေနိုင်ပါတယ်။

- မိမိကားကို သတ်မှတ်ချိန်အတိုင်း အမြဲပုံမှန် စစ်ဆေးဆောင်ရွက်ပေးပါ။

- ကားခေါင်မိုးပေါ်က ပစ္စည်းတင်တဲ့ ဝက်ခြံတွေကို မလိုအပ်ဘဲ မတပ်ဆင်ထားပါနဲ့။ ဝက်ခြံတွေက ကား၏ (Aerodynamic) လေခွင်းအားကို မကောင်းတဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ဆီစားနှုန်း (၅)ရာခိုင်နှုန်းထိ ပိုမိုများပြားစေနိုင်ပါတယ်။





ဟောင်ကောင်အခြေစိုက် အာမခံကုမ္ပဏီ AIA မြန်မာ့အသက်အာမခံလုပ်ငန်းဈေးကွက်သို့ ဝင်ရောက်လာ

ဟောင်ကောင်အခြေစိုက် အာမခံကုမ္ပဏီ AIA က မြန်မာနိုင်ငံတွင် လုပ်ငန်းစတင်ကြောင်း ကြေညာခြင်းနှင့် ကုမ္ပဏီဖွင့်လှစ်ပွဲကို ဇန်နဝါရီလ(၁၈)ရက်က ရန်ကုန်မြို့၊ Pan Pacific တာဝါ၌ ကျင်းပခဲ့သည်။ အဆိုပါအာမခံကုမ္ပဏီ AIA သည် ၂၀၁၉ နိုဝင်ဘာတွင် ပြည်တွင်း၌ အသက်အာမခံလုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်ခွင့်ရခြင်းဖြစ်သည်။ AIA ၏ အာမခံလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သည့်နိုင်ငံများတွင် မြန်မာနိုင်ငံသည် (၁၈)နိုင်ငံမြောက်ဖြစ်လာသည်။ ထို့အပြင် မြန်မာနိုင်ငံတွင် မတွင်ကျယ်လှသေးသော အသက်အာမခံလုပ်ငန်းကို တိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်မည်ဟု AIA ကုမ္ပဏီအုပ်စု အမှုဆောင်အရာရှိချုပ် Mr Ng Keng Hooi ကပြောသည်။ Ref: 7Day

ပြည်တွင်းစက်သုံးဆီဈေး ပြန်လည်ကျဆင်း

ကမ္ဘာ့ရေနံဈေး တစ်စည် ၅၅ဒေါ်လာအထိ ပြန်ကျလာပြီး ပြည်တွင်းစက်သုံးဆီဈေးနှုန်းများ နှစ်ပတ်အတွင်း တစ်လီတာ (၄၅)ကျပ်မှ ကျပ်(၆၀) အထိ ပြန်လည်ကျဆင်းခဲ့ကြောင်း စက်သုံးဆီ အရောင်းဆိုင်များ၏ နေ့စဉ်ရောင်းချနေသော ဈေးနှုန်းများအရ သိရသည်။ ဇန်နဝါရီလ (၁၀)ရက်နေ့မှ (၁၇)ရက်အတွင်း တစ်လီတာ (၄၅)ကျပ်မှ ကျပ်(၆၀) အထိ ပြန်လည်ကျဆင်းခဲ့သည်။

Ref: DailyEleven

News In Brief

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် တရုတ်ရူပါလိဂ်နှင့် ပြည်တွင်းဘောလုံးပြိုင်ပွဲများကို အကန့်အသတ်မရှိရွေ့ဆိုင်းထားကြောင်း တရုတ်ဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်မှထုတ်ပြန်ထားသည်။

- တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဝူဟန်မြို့၌ ပိတ်မိနေသော မြန်မာကျောင်းသားဒုဉီးအနက် ၅၉ဦးကို MNA၏လေယာဉ်ဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ၁-၂-၂၀၂၀တွင် ပြန်လည်ခေါ်ယူခဲ့သည်။







Youth Silver Leonine အဖွဲ့၏ ခြင်္သေ့အကဖြင့် ကပြပျော်ဖြေခြင်း

တရုတ်နှစ်သစ်ကူး အချိန်အခါသမယတွင် မင်္ဂလာအပေါင်းနှင့် ပြီးပြည့်စုံ၍ စီးပွားလာဘ်လာဘများ တိုးပွားစေရန်အတွက် Youth Silver Leonine အဖွဲ့မှ ခြင်္သေ့အကဖြင့် လာရောက် ကပြ ဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။



Max Energy (Excellence ~ Quality ~ Trust) စက်သုံးဆီ အရောင်းဆိုင်များ၊ ရုံးချုပ်နှင့် ဆီသိုလှောင်စခန်းမှ ဝန်ထမ်းများစုပေါင်း၍ သွေးလှူဒါန်းခဲ့သည်။



ရောဝတီဖောင်ဒေးရှင်း၏ ဦးဆောင်မှုနှင့်အတူ မက်စ်မြန်မာကုမ္ပဏီအုပ်စုရှိ ကုမ္ပဏီခွဲအသီးသီးမှ ဝန်ထမ်းများသည် ရန်ကင်းကလေးဆေးရုံကြီး သန့်ရှင်းသာယာစေရေးအတွက် ဆေးရုံပရဝဏ်အတွင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်အားပေးခဲ့ကြပါသည်။





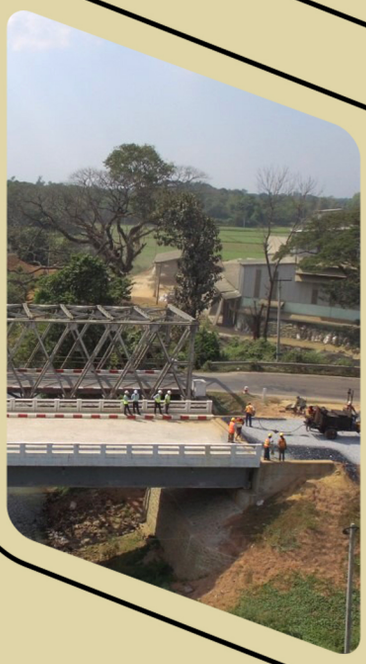
၁၃.၁.၂၀၂၀ရက်နေ့တွင် Shwe Yaung Pya Agro Co.,Ltd (၁၅)နှစ်ပြည့်အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ရွှေရောင်ပြ ရာဘာခြံဝန်ထမ်းများစုပေါင်း၍ အနှိုင်းမဲ့မေတ္တာ(သထုံ)သို့ သွေးလှူဒါန်းခြင်းနှင့် ငွေပဒေသာပင် (သွေး၊ အောက်ဆီဂျင်၊ ရေ) အတွက် ငွေတစ်သိန်းကျပ်ကို လှူဒါန်းခဲ့ပါသည်။



MGallery Nay Pyi Taw by Sofitelဟိုတယ်သည် အာဆီယံခရီးသွားလုပ်ငန်းမှ ချီးမြှင့်သော ASEAN MICE Venue Standards (AMVS)ဆုနှင့် ASEAN Green Hotelဆုများကို ပေးအပ်ချီးမြှင့်ခြင်းခံခဲ့ရပါသည်။



မြန်မာနိုင်ငံအင်ဂျင်နီယာအသင်းချုပ်၊ Women Engineers Chapter မှ ကြီးမှူးကျင်းပသည့် The First Myanmar Women Engineers Summit 2020 တွင် Max Myanmar Construction မှ အမျိုးသမီးအင်ဂျင်နီယာတစ်ဦးဖြစ်သူ MDဒေါ်သက်နှင်းစိုးမှ ပါဝင်ဆွေးနွေးခဲ့ပါသည်။



မက်စ်
ဟိုင်းဝေးကုမ္ပဏီမှ
ငွေကျပ်သန်းပေါင်း၄၅၀သုံးစွဲ
တည်ဆောက်ခဲ့သည့် ရန်ကုန်-ပြည်-မကွေး
လမ်းပိုင်း မိုင်တိုင် ၉၉/၅နှင့် ၉၉/၆ကြားရှိ ကိုင်းပြင်ကြီး
တံတားကို ဇန်နဝါရီလ ၁၈ရက်နေ့တွင် ဖွင့်လှစ်နိုင်ခဲ့၍ လမ်းအသုံးပြုသူခရီးသွားများ အဆင်ပြေစွာ သွားလာနိုင်ပြီဖြစ်သည်။



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်နှင့်ပတ်သက်သည့် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးမှုများပြုလုပ်ခဲ့။



ဝန်ထမ်းများကို သွေးတိုးရောဂါနှင့် ပတ်သက်သည့် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အကြောင်း သိမှတ်ဖွယ်ရာ အဖြာဖြာ

ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေ ရှိသည့် နည်းလမ်းများ

➲ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း မှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ဝင် ရောက်ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေခြင်း။

➲ အရာဝတ္ထုများ၌ ထိ ကပ်နေသော ရောဂါပိုးများမှ လက်နှင့် ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ရာ မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း။













ရောဂါကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

➲ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (2019-nCoV) လက္ခဏာ ခံစားနေရသူများနှင့် နီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

➲ လက်ကိုစင်ကြယ်အောင် မကြာခဏစနစ်တကျ ဆေးပါ။

➲ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။

➲ လူထူထပ်သောနေရာများသို့ မဖြစ်မနေသွားရောက် ပါက Mask တပ်ဆင်ပါ။

➲ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှု ဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။

➲ အာဟာရပြည့်စွာစားပြီး ကောင်းစွာ အိပ်စက် အနားယူပါ။

➲ တိရိစ္ဆာန်များနှင့် အကာအကွယ်မပါဘဲ တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

➲ အစားအစာများကို ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်စားပါ။

နှာခေါင်းစည်းအား စနစ်တကျတပ်ဆင်ပါ



သံသယဖြစ်ဖွယ် ရောဂါလက္ခဏာများ

➲ လွန်ခဲ့သော ၁၄ရက်အတွင်း ဂူဟန်မြို့သို့ ခရီး သွားခြင်း။

➲ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (2019-nCoV) ဖြစ်ပွားသည်ဟု အတည်ပြုခံရသူ နှင့်အတူနေထိုင်ခဲ့ခြင်း။



➲ ဖျားခြင်း(အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်၊ ၁၀၀.၄ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်နှင့် အထက် ရှိခြင်း)။

➲ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း။

ကိုးကား – ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန