

# နေ့စွဲစာအုပ်များ စာအုပ်များ

အမှတ် ၇ အောက်တိုဘာလ ၂၀၀၇ (No. 7 October 2007)

## လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး



မက်(စ်)

တိုင်းရင်းသားအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးနှင့်  
ပညာပေးအစီအစဉ်

Burmese Version



အစီအစဉ်များကို ဖတ်ရှု နားဆင်ပြီးနောက် မက်ပ်အနေဖြင့်အနာဂတ်တွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သောအစီအစဉ်များစီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် သင်၏ထင်မြင်ချက်ဝေဖန်အကြံ ပချက်များကို မက်ပ်ရုံးသို့ပေးပို့ပြန်ကြားပေးစေလိုပါသည်။

ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများမည်သို့ ကားစားရုန်းကန်နေကြရပြီး မည်မျှခက်ခဲပင်ပန်း၍မည်မျှအလုပ်များကြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းမှနားလည်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်တို့နှင့်ပုံမှန်တွေ့ဆုံခွင့်ရ ရန်လည်းမျှော်လင့်ပါသည်။ လောလောဆယ်အားဖြင့် သင်တို့ထံမှတချို့နှင့်အခါအား လျော်စွာတွေ့ဆုံ၍ နီးနှောဆွေးနွေးပွဲများကျင်းပကာ သင်တို့နှင့်ပတ်သက်သည့်အကြောင်းအရာပြဿနာများ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးရေးရာ ကိစ္စရပ်များအလုပ်သမားအခွင့်အရေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များ စသည်တို့ကိုအပြန်အလှန်အမြင်ချင်းဖလှယ်ပြောဆိုနိုင်ခဲ့ကြပါသည်။ ထို့ပြင် မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းအနေဖြင့်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် အရေးပေါ်ကိစ္စရပ်များတွင်တတ်အားသမျှ အကူအညီပေးနေပါသည်။ ဆေးရုံဆေးခန်းများတွင် စကားပြန်ပေးခြင်း လိုအပ်သလိုအထောက်အကူ ပေးခြင်းများ ပလုပ်ပေးနေပါသည်။ မက်ပ်ရုံးသို့ ဖုန်းဆက်ပါက သို့မဟုတ် လာရောက်ဆက်သွယ်ပါကမည်သည့်ပြဿနာအကြောင်းအရာအသေးအဖွဲ့ပင်ဖြစ်စေကာမူ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် သင်တို့ကို ကူညီရန်အတတ် နိုင်ဆုံး ကားစားဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

ထို့ပြင် မြန်မာနိုင်ငံတွင်နေထိုင်ခဲ့ကြရစဉ်၌ ၊ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်း မှီခိုနေထိုင်လုပ်ကိုင်ကြရာတွင် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ၌ဘဝပြဿနာအခက်အခဲပေါင်းများစွာ ရင်ဆိုင်ခဲ့ကြ ရင်ဆိုင်နေကြရဆဲ ဖြစ်သည်ကိုကျွန်ုပ်တို့သိမြင်ပါသည်။ ထိုမျှသာမက ကျွန်ုပ်တို့၏အခြားသိမြင်တွေ့ ကံချက်တစ်ရပ်မှာ မည်သည့်နေရာတွင်မည်သို့ပင်အခက်အခဲရှိနေစေကာမူ ဘဝတူလူသားအချင်းချင်းတစ်ဦးကိုတစ်ဦးရိုင်းပင်းကူညီကြခြင်းဖြင့်သွေးစည်းခိုင်မာသောရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားလူ့အသိုင်းအဝိုင်းများအဖြစ်ဆက်လက်ရပ်တည်ရုန်းကန်အသက်ရှင်နိုင်စွမ်းရှိလာကြ ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းသည်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများကို စေတနာအပြည့်ဖြင့် ထောက်ပံ့ကူညီရေးတက် ကစွာပါဝင်ထမ်းဆောင်လို သော ဆန္ဒရှိပါသည်။ ဘဝတူရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအသိုင်းအဝိုင်းများအကြားအပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပေးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် အခက်အခဲပြဿနာများကို အတူတကွမျှဝေဖလှယ်သိမြင်နိုင်လာကြမည်ဖြစ်ပြီး ထိုဘဝအခက်အခဲအခြေအနေများကိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရုန်းကန်ကျော်လွှားနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကိုလည်း အချင်းချင်းထံမှ လေ့လာသိရှိနိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အား မက်ပ်ရုံးမှတစ်ဆင့် အမြဲဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများဖြစ်သကဲ့သို့ သင်တို့သည်လည်းရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများပင်ဖြစ်ကြသဖြင့် ဘဝတူများပင်ဖြစ်သည်။ ဘဝတူများအချင်းချင်း တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ရိုင်းပင်းကူညီနိုင်ကြစေရန် အဆက်အသွယ်မပြတ်ပါစေနှင့်။

# မာတိကာ

## စဉ်

## စာမျှောက်နံပါတ်

◆ လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းလုံ ခံရေးဟူသည့် အဘယ်နည်း	၇
◆ သင့်လုပ်ငန်းခွင်၌ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည့် နေရာများကို ရှာဖွေခြင်း	၉
◆ သင့်လုပ်ငန်းခွင်၌ရှိသော ဓါတုပစ္စည်းများ	၁၀
◆ ဓါတုဆေးနံ့များကို လေထုထဲမှ ဖယ်ထုတ်ခြင်းနှင့် မျက်နှာဖုံးစွပ်များကို အသုံး ပြုခြင်း	၁၈
◆ အစာမစားခင်နှင့် ဆေးပေါ့လိပ်မသောက်မီ	၁၉
◆ အကယ်၍ သင့်လုပ်ငန်းခွင်၌ အသုံး ပသော ဓါတုဆေးရည်များ၊ ပိုးသတ်ဆေး သော်လည်းကောင်း သင့်အားဖိတ်စင် မိလျှင် မည်သို့ ပလုပ်မည်နည်း	၁၉
◆ သင့်အသုံး ပသော ဓါတုဆေးပစ္စည်းများ၏ အချက်အလက်များကို မည်သည့် နေရာတွင် ဖတ်ယူရရှိနိုင်သနည်း	၂၀
◆ ဓါတုပစ္စည်းဖိတ်စင်မှု သန့် စင်ရှင်းလင်းခြင်း	၂၁
◆ ဆီလီကာဓါတ်	၂၂
◆ မီးလောင်ခြင်းနှင့်မီးဘေးမှရှောင်ခွါထွက်ပြေးခြင်း	၂၃
◆ အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် လုပ်ငန်းခွင်၌ရုတ်တရက်သေဆုံးခဲ့လျှင် မည်သို့ ပလုပ်မည်နည်း	၂၈



### စာဖတ်ပရိတ်များသို့ အမှာစာ

လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ခံစီမံကိန်းတည်ထောင်လာခြင်းသည် မြန်မာပြည်မှရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏အခြေအနေကို လွန်ခဲ့သည့်နှစ်များကပင် လေ့လာတွေ့ရှိရသောကြောင့် အမှန်တကယ်လိုအပ်မှုကို ဖြည့်စွက်ကူညီပံ့ပိုးနိုင်ရန်ရည်ရွယ်၍ တည်ထောင်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ယနေ့ခေတ် ထိုင်းနိုင်ငံအခြေအနေကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်မည်ဆိုလျှင် မည်သည့်လုပ်ငန်းခွင်၌မဆို မြန်မာပြည်မှ အလုပ်သမားများ အများစုလာရောက်လုပ်ကိုင်စားသောက်နေကြသည်မှာ သိန်းနှင့်ချီရှိလေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကြည့်ရှုမည်ဆိုလျှင် သိုးမွေးစက်ရုံအလုပ်ရုံများ၊ သစ်လုပ်ငန်းများ၊ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းအမျိုးမျိုး၊ ငါးဖမ်းလုပ်ငန်း၊ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများ၊ အိမ်စေလုပ်ငန်းများ စသဖြင့် အန္တရာယ်များသော လုပ်ငန်းအမျိုးမျိုး၌ လုပ်ကိုင်နေကြသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ယခုနှစ် ထိုင်းနိုင်ငံအလုပ်သမားရေးရာဝန်ကြီးဌာန၏ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ အလုပ်သမားကဒ်သက်တမ်းတိုးမြှင့်မှုစာရင်း ကိုကြည့် မည်ဆိုလျှင် စုစုပေါင်း ၅ သိန်းကျော်ရှိသည်။

မြန်မာပြည်မှအလုပ်သမားများအနေဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုနှင့် သေဆုံးမှုသည် ရာခြည်ထောင်ခြည်၍ရှိကြလေသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ပြောဆိုနိုင်သနည်းဟုဆိုလျှင် မိမိသို့အနေဖြင့် အစိုးရဆေးရုံရှိ မတော် တဆ ဖြစ်ပွားသော လူနာဆောင်များ၌ လေ့လာခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ အလုပ်သမားများမကြာ ခဏသွားရောက်ကုသသော ဆေးခန်းများ၌လည်း ကောင်းသွားရောက်လေ့လာနိုင်ကြသည်။ သို့သော် အချို့အလုပ်သမားများသည် ဆေးရုံဆေးခန်းသို့မသွားရောက်ပဲမိမိဖာ သာဆေးဝယ်၍ကုသသော အလုပ်သမားများလည်းရှိကြသည်။ သို့မဟုတ် မြန်မာဘုန်းကြီးကျောင်းများ၌ အသုဘရှိသည့်အခါသွားရောက်လည်ပတ်မည်ဆိုလျှင်လည်း သိရှိနိုင်လိမ့်မည်။

အချို့လုပ်ငန်းရှင်များအနေနှင့်လည်း မိမိအလုပ်သမားများအတွက် ဥပဒေအတိုင်းတာဝန်ကျေပွန်စွာ လိုက်လံကြည့် ရှုနေ သကဲ့သို့ အချို့အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့လုပ်ငန်းရှင်များ၏ လိမ်လည်လည့်စားမှုများကို မသိမသာခံနေရသည်လည်းရှိကြသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံ၏ ပြဌာန်းထားသောဥပဒေအနေနှင့်လည်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် (မြန်မာ၊ လာအို၊ ကန်ဖူးချား) အလုပ်သမားများအတွက် လူမှုဖူလုံရေးနှင့်အလုပ်သမားကယ်ဆယ်ရေး ရန်ပုံငွေကို ခံစားခွင့်မရှိသေး ကြောင်း၊ ဥပမာအားဖြင့် **ဗိုလ်ချုပ်ကုန်းတံတားတည်ဆောက်ရာတွင် သေဆုံးသွားသော အလုပ်သမားများအတွက် လျော်ကြေးငွေပြန်ပေးခြင်း** လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ခံစီမံကိန်းများကို ထိထိရောက်ရောက် မစီမံနိုင်သေး၍တကြောင်း နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနေကြသည်ကို မကြာခဏ တွေ့မြင်ရသောကြောင့် မြန်မာပြည်မှအလုပ်သမားများအား နီးဆော်မှုတရပ်အဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အသိပညာပေးသည့် ဗဟုသုတစာပေအဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ ဤစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုင်းနိုင်ငံဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာအချက်အလက်များကိုမူ ယခင်နှစ်၌ထုတ်ဝေသွားသော အလုပ်သမားအခွင့်အရေးစာအုပ်၌ ပြန်လည်ဖတ် ရှုခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်းလေ့လာနိုင်သည်။

လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ခံစီမံကိန်းသည် အလုပ်သမားအားလုံးအတွက် အရေးကြီးသောဘာသာရပ် တစ်ခုဖြစ် ကြောင်း၊ တနေ့နေ့တချိန်ချိန်တွင် မြန်မာပြည်သို့ပြန်သောအခါ ပြန်လည်၍ အသုံးချနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ချက် အား ဖြင့်လည်းကောင်း လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ စာအုပ်စာတမ်းများကို ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်လေသည်။ ဤစာအုပ်ပါ အချက်အလက်များကို ဖတ်ရှုလေ့လာပြီးနောက် အချက်အလက် များအားလုံးကို ပြန်လည်မိတ္တူကူး၍ဖြန့်ဝေနိုင်သည်။ သို့သော် စီးပွားရေးအတွက် ရောင်းဝယ်မှုကို လက်မခံပါ။ စာဖတ်သူများအနေဖြင့် ပြန်လည်၍ ထင်မြင်ချက်များ၊ အမှားအယွင်းများကို ကျွန်ုပ်တို့စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးကော်မတီသို့ အီးမေးလ်မှတစ်ဆင့်၊ စာတိုက်မှတစ်ဆင့် ပြန်လည်ပေးပို့ပေးပါရန် မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။

ရိုသေလေးစားစွာဖြင့်  
လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ခံစီမံကိန်း  
မိမိဖောင်ဒေးရှင်း

# လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့် ကားကင်းလုံ ခံရေးဟူသည် အာဟာရနှင့်

လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့်ဆေးကင်းလုံ ခံရေးဆိုသည်မှာ မည်သည့်လုပ်ငန်းခွင်၌မဆိုလုပ်ကိုင်နေကြသော အလုပ်သမားများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဟူသည့် ကျန်းမာရေးသုံးပါးနှင့် ပြည့်စုံမှု ရှိခြင်းကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ မည်သည့်အလုပ်သမားများမဆို ဟူသည့် စကားလုံးသည် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်အတွင်းလုပ်ကိုင်နေသော အလုပ်သမားများ၊ စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ အလုပ်သမားများ၊ စက်ရုံအလုပ်ရုံအတွင်းလုပ်ကိုင်နေကြသော အလုပ်သမားများသာလျှင် ဆိုလိုသည်မဟုတ်ပဲ ရုံးအတွင်းတွင် လုပ်ကိုင်နေကြသော ဝန်ထမ်းများသော်လည်းကောင်း၊ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ အလုပ်သမားအားလုံးကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

လုပ်ကိုင်နေသော အလုပ်သမားများသည် ခြေလက် မျက်လုံးများအား ထိခိုက်မှုမရှိခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ပက်သက်၍ သစ်မှုန့်၊ ဆေးမှုန့်များကို ရှိုက်ရသောကြောင့် အဆုပ်ရောဂါများ ဖြစ်လာခြင်း၊ အခြားကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းပိုင်းဆိုင်ရာအင်္ဂါများအား

ထိခိုက်မှုမရှိခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်၊ ပိုက်နာစေသည့် ဝေဒနာများနှင့် ကင်းဝေးခြင်း၊ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်ရှိ အလုပ်သမားများသည် တိုက်မြှင့်ပေါ်မှ ပတ်ကျခြင်းကြောင့် ခြေကျိုးလက်ကျိုးခြင်း၊ ဂဟေဆော်ရာမှ မျက်စိနီသည့် ရောဂါများ၊ အင်္ဂါတေများကို အသုံးပခြင်းကြောင့် ချေလက်များ ယားယံခြင်း၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်းကြောင့် ဓါတ်လိုက်ခံရ၍ သေဆုံးခြင်း၊ ဒုက္ခိတဘဝဖြစ်သွားရခြင်း၊ ပစ္စည်းတစ်ခုခုခေါင်းပေါ်ကျလာ၍ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသွား



## ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေး

အလုပ်သမားများသည် လုပ်ငန်းခွင်၌ အလုပ်လုပ်သည့် အခါ ၎င်းတို့၏ အလုပ်အကိုင်နှင့်ပက်သက်၍ ကိုယ်ခန္ဓာအား ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု မရှိခြင်း၊ ဥပမာအားဖြင့် ပရိဘောဂစက်ရုံ ထဲတွင် အလုပ်

ခြင်း၊ စိုက်ပျိုးရေးခြံအတွင်း လုပ်ကိုင်နေသူအလုပ်သမားများသည် အများအားဖြင့် ဓါတုဆေးရည်များကို အသုံး ပရခြင်းကြောင့် ဆေးဖြန်းပြီးသည့်အခါ အရေပြားရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်း၊ ဆေးမူးခြင်း၊ မြက်ရိတ်စက်များကြောင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ဒုက္ခိတဖြစ်သွားခြင်း၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့်အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းကြောင့် ဓါတ်လိုက်ခံရခြင်း၊ ဆေးသုတ်သမားများသည် ဓါတုဆေးများဖြန်းရာမှဆေးမူးခြင်း၊ အိမ်စေအလုပ်သမားများသည် အိမ်ရှင်များကြောင့် ရိုက်နှက်ခံရခြင်း၊ ကိုယ်ကာယပိုင်းဆိုင်ရာ အစော်ကားခံရခြင်း၊ စသည့် အလုံးစုံသောအထက်ဖော်ပြပါများမှ ကင်းဝေးမှ သာလျှင်အလုပ်သမားများသည် လုပ်ငန်းခွင်နှင့်ပတ်သက်၍ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးပြည့်စုံသည်ဟု ဆိုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

### စိတ်ကျန်းမာရေး

စိတ်ကျန်းမာရေးသည်အလုပ်သမားတို့အတွက် အလွန်ရေးကြီးသောအရာတစ်ခုဖြစ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးနှင့်လည်း ဆက်နွှယ်မှု တစ်ခါတရံရှိလေသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ဥပမာအားဖြင့် ပြုမည်ဆိုလျှင် ဆောက်လုပ်ရေး၊ စက်ရုံ၊ စိုက်ပျိုးရေး၊ ဈေးဆိုင်၊ အိမ်စေစသည့် အလုပ်သမားများအားလုံးသည် အလုပ်ကိုပုံမှန်နှင့် အချိန်မှန်မှန်လုပ်ကိုင်နေရလျှင်

စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရှိကြလေသည်။ သို့သော် အလုပ်လုပ်သည့်အခါ အလုပ်ကို အလျှင်စလိုလုပ်ကိုင်ခြင်း၊ အမြဲလိုလို ဆူပူ ကျိန်းမောင်းခံရခြင်း၊ အထင်အမြင်သေးခံရခြင်း၊ သတ်မှတ်ထားသည့်အချိန်ထက်ပို၍လုပ်ကိုင်ရခြင်း၊ လစာမှန်မှန်မရခြင်း၊ လစာမပေးခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်၌မျက်နှာ ကြီး ငယ် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း၊ မိမိဆန္ဒ အလိုက် တရားမျှတစွာမဆက်ဆံ မလိုက်လျှော့ခြင်းကိုယ်ထိလက်ရောက် အစော်ကားခံရခြင်းစသည့် အရာများနှင့် ကင်းဝေးမှသာ ကံတွေ့ခြင်းမရှိမှသာလျှင် လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြည့်စုံသည်ဟု ဆိုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

### လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး

လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာအလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေးဟူသည် မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် (သို့) မိမိလုပ်ငန်းခွင်ထဲ၌ အတူတကွ လုပ်ကိုင်နေကြသော အလုပ်သမားများအကြားတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဆက်ဆံမှုပြေပြစ်ခြင်း၊ လူမျိုးရေး ခွဲခြားမှုမရှိခြင်း၊ စသည့်လူမှုရေး ပြဿနာများနှင့် ကံတွေ့မှုမရှိခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကြားရောဂါကူးစက်ခံရမှု ကင်းဝေးခြင်း (ဥပမာ တီဘီရောဂါ) စသည့် ဖော်ပြပါများနှင့် ကင်းဝေးမှသာလျှင်

အလုပ်သမားများသည်လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြည့်စုံသည်ဟု ဆိုနိုင်မည်။

ထို့ကြောင့် အလုပ်သမားများအနေဖြင့်ဤကျန်းမာခြင်းသုံးချက်နှင့် ပြည့်စုံမှသာလျှင် လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံသည်ဟု ဆိုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သို့သော်အထက်ပါသုံးချက်နှင့်ပြည့်စုံဖို့ဆိုသည်မှာအလုပ်သမားဖက်မှ တာဝန်ရှိသည် မဟုတ်ပဲ အလုပ်ရှင်များ၊ လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးအရာရှိ ဝန်ထမ်းများ၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုပါဝင်မှုရှိမှလည်း အလုပ်သမားများအနေနှင့် လုပ်ငန်းခွင်၌ ကျန်းမာပြီးဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိမည်ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ပတ်သက်၍ အန္တရာယ်အမျိုးအစား ၆ မျိုးကို လက်ကမ်းစာစောင်အမှတ်စဉ် ၁ နှင့် ၂ တွင် ဖော်ပြပြီးဖြစ်၍ ၎င်း ၆ မျိုးထဲမှအလုပ်သမားများအတွက် ယခုအချိန်ကာလအတွင်း ကံဆွဲနေကြဘေးအန္တရာယ်များကို ဆက်လက်၍ အကြံပေး ဖော်ပြပေးလိုသည့်အကြောင်းအရာဖြစ်သော ဓါတုဆေးများအသုံး ပခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သို့မည်ပုံလုပ်ဆောင်သင့်သည်ကို ဆက်လက်ဖတ်ကြားရန်တိုက်တွန်း လိုပါသည်။

# သင့်လုပ်ငန်းခွင်၌ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည့် နေရာများကိုရှာဖွေခြင်း

ပထမဦးဆုံးအနေနှင့် သင့်လုပ်ငန်းခွင်တွင် ရှိသောပတ်ဝန်းကျင်အားလုံးကို လိုက်လံလေ့လာကြည့်ရှုစစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ ဥပမာ ကုန်ပစ္စည်းများကိုသယ်ယူသောနေရာ (သို့) ကုန်ပစ္စည်းသိုလှောင်ခန်း၊ ကုန်ပစ္စည်းများ ပြင်ဆင်သောအခန်းများ၊ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်ဆိုပါကငြိမ်းဆင်သောနေရာအထက်နှင့် အောက်အဆင့်ဆင့်၊ ယာ ကားများတပ်ဆင်သောနေရာ၊ ဝါယာကားများတည်ရှိသောနေရာနှင့်

ဆက်သွယ်သောနေရာ၊ မိန်းခလုတ်ထားရှိသောနေရာများ၊ အထက်မှကျလာနိုင်သော ပစ္စည်းများ၊ ရေဝပ်သောနေရာများနှင့် ဝါယာ ကားများထားရှိမှု၊ အလုပ်သမားများဂဟေဆော်သောနေရာနှင့် ဓါတ်လိုက်နိုင်သည့်တည်နေရာအနေအထား၊ ဘီလပ်မြေ ဖျော်စက်များ၏အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည့်

နေရာများ၊ ချော်လဲနိုင်သည့်နေရာများ၊ အထည်ချုပ်စက်ရုံများဆိုပါက လက်နှင့် ခြေထောက်ငြိမ်နိုင်သောနေရာများ၊ ချော်လဲနိုင်သောနေရာများ၊ စသည့်နေရာများကို လိုက်လံကြည့်ရှု၍ ပစ္စည်းများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းထား၍၊ အဝင်အထွက်ကောင်းရန် ၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းရန် ၊ အလင်းနှင့်လေကောင်းလေသန့်ရနိုင်ရန်

လိုက်လံစစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ အထက်ပါအချက်များသည် အလုပ်သမားများမကြာခဏပြောလေ့ပြောထရှိသောနေရာများသာဖြစ်ပြီး အကယ်၍ သင့်လုပ်ငန်းခွင်သည်အခြားလုပ်ငန်းမျိုးဖြစ်နေပါကသင်ကိုယ်တိုင်အထက်ပါအကြံပေးချက်များအတိုင်းလိုက်လံစစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ လိုက်လံစစ်ဆေးခြင်းပြီးဆုံးသွားသည့်အခါအလုပ်သမားများအခြင်းခြင်းသိရှိနိုင်ရန် တစ်စုံတစ်ဦးမှတာဝန်ယူ၍ မိမိ၏လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အန္တရာယ် ဂံတွေ့နိုင်သည့် နေရာပြမြေပုံကို လုပ်ငန်းခွင်၌ အများသူသိနိုင်ရန် ကပ်ထားနိုင်ပါကပို၍ကောင်းမည်ဖြစ်သည်။

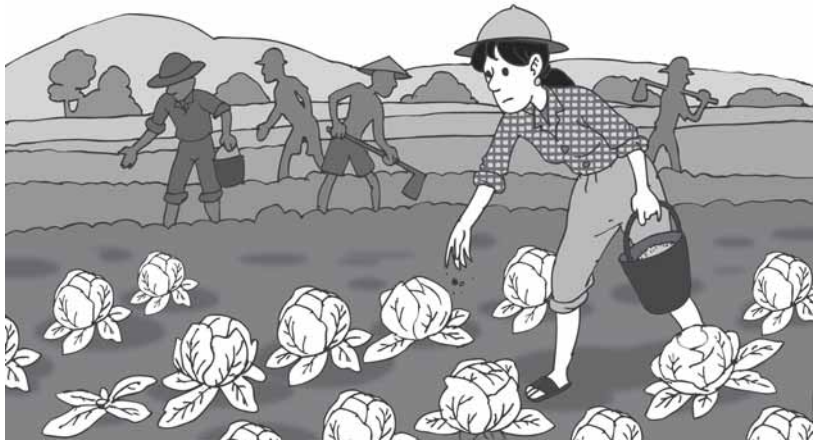




# သင့်လုပ်ငန်းခွင်ရှိသော ဓါတုပစ္စည်းများ

၁) ယခုလက်ရှိ ကာလအတွင်း သင့်လုပ်ငန်းခွင်၌ မည်သည့် ဓါတုပစ္စည်းများကို အသုံး ပေးနေသနည်း။

၂) သင့်လုပ်ငန်းခွင်တွင်ရှိသော ဓါတုပစ္စည်းများသည် သင့်ကျန်းမာရေးကို မည်သို့ထိခိုက်စေသနည်း။



၃) အလုပ်သမားများသည် ဓါတုပစ္စည်းများနှင့် အလုပ်မလုပ်မီ၊ ကိုင်တွယ်အသုံးမ ပမီ အခြေခံမွမ်းမံသင်တန်းသို့ တက်ရောက်ဖူးပါသလား။

## ဓါတုပစ္စည်းများ၏ပုံစံများ

သင်၏လုပ်ငန်းခွင်၌အသုံး ပသောဓါတုပစ္စည်းများသည် ပုံစံအနေအထားအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အရည်အဖြစ် ၊ ဆီကဲ့သို့သောအရည်များ

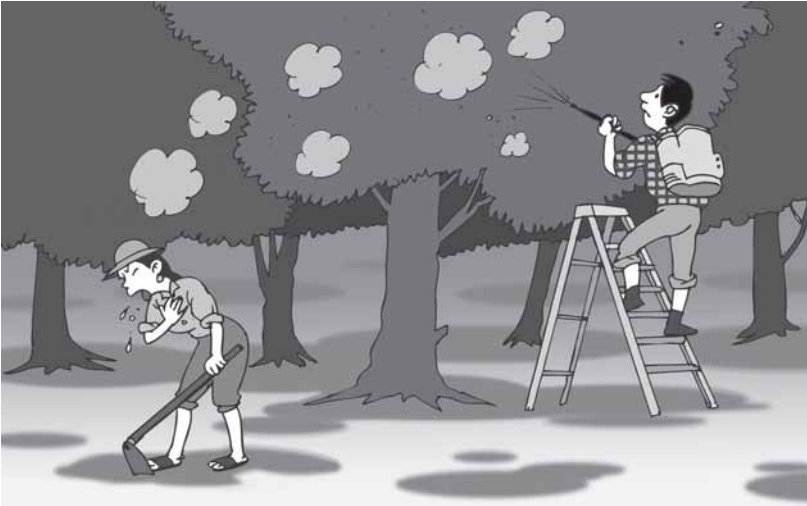
အဖြစ် ၊ ပေါင်ဒါကဲ့သို့ အမှုန့်အဖြစ် ၊ အစိုင်အခဲအဖြစ် ၊ မမြင်နိုင်သော ဂက်စ်ကဲ့သို့သောအငွေ့၊ အခိုးအဖြစ် ၊ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ကဲ့သို့သောမီးခိုးငွေ့များအဖြစ် ၊ မီးတောက်များကဲ့သို့ ၊ ဖုန် မှုန့်များအဖြစ် ၊ အရည်၊ အစိုင်အခဲ၊ အငွေ့နှင့် အမှုန့်ကလေးများအဖြစ် အမျိုးမျိုးအဖြစ်ဖြင့်ရှိနေကြသည်။ ထို့ အပြင် တင်သွင်းရောင်းချသည့် ပုံစံများမှာလည်း အမျိုးမျိုးရှိကြသည်။

## အန္တရာယ်ရှိသော ဓါတုပစ္စည်းများနှင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း

နေ့ခေတ်လူတော်တော်များများသည် ဓါတုပစ္စည်းများသုံးစွဲမှုကို ပြောကြမည်ဆိုလျှင် နေ့စဉ်နှင့် မလွဲလူတိုင်းအသုံး ပနေကြသည်မှာ မုချအမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် နေ့စဉ်သုံး နေသောဆပ်ပြာများ၊ ပလတ်စတစ်နှင့် မိန်းကလေးများအလှပြင်ရာ၌ သုံးနေကြသော အလှပြင်ပစ္စည်းများအားလုံးသည် ဓါတုပစ္စည်းများဖြင့် ပလုပ်ထားသော အရာများ ဖြစ်ကြသည်။

သို့သော်လည်း အချို့ဓါတုပစ္စည်းများသည် လူတို့၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပြီး၊ အချို့သောဓါတုပစ္စည်းများသည် အနည်းအကျဉ်းသာ ထိခိုက်စေသည်။ အချို့ ဓါတုပစ္စည်းများ မှုလူသားတို့အား ခတ္တဇဏတာကျန်းမာရေးအတွက် ထိခိုက်စေပြီး၊ အချို့ဓါတုပစ္စည်းများမှုလူကို





ရေရှည်အန္တရာယ်ပေးနိုင်ပြီး အချို့မှာ ချက်ခြင်းသေဆုံးသွားနိုင်သည်အထိ အန္တရာယ်ပေးလေ့ရှိသည်။

အန္တရာယ်ရှိသော ဓါတုဆေးဒါပစ္စည်းများကို ကုန်ထုတ်လုပ်သော စက်ရုံများ၊ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်များ၊ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းခွင်များတွင် အများအပြားအသုံးပြုကြလေ့ရှိသည်။ ဓါတုဆေးဒါပစ္စည်းများသည် ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိပြီး လူသားတို့အား ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုဖြစ်စေနိုင်သည်။

**သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ မှည့်သို့ ဝင်ရောက်သွားနိုင်သနည်း**

ဓါတုဆေးများသည် နည်း ၃ နည်းဖြင့် အလုပ်သမားတို့၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သွားနိုင်သည်။

**အရေပြားမှတစ်ဆင့်** ။ အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် ဓါတုဆေးများကို လက်အိပ်မဝတ်ပဲ အလုပ်လုပ်သည့်အခါ အရေပြားပေါ်ရှိဆဲလ်ပေါက်များမှတစ်ဆင့် မျက်လုံးမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်လေ့ရှိသည်။ လက်အိပ်များစွပ်ထားသော်လည်း တစ်ခါ

တရံ အနည်းနှင့်အများဝင်ရောက်နိုင်သည်။

**လေထုထဲမှတစ်ဆင့်** ။ အလုပ်သမား၏ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းတို့မှတစ်ဆင့် ရူဂျက်ခြင်းဖြင့် ဝင်ရောက်လေ့ရှိသည်။

**ပါးစပ်မှတစ်ဆင့်** ။ တခါတရံအလုပ်သမားများသည် ဓါတုဆေးများအသုံး ပြုနေောက်လက်ကို သေချာစွာ စင်ကြယ်အောင်မဆေးကြောပဲ အစားအသောက်များကို စားသည့်အခါတွင် သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်သောက်သည့်အခါတွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်သွားနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သင့်လျော်သည့်မျက်နှာဖုံးစွပ်များကို အသုံးမပြုဘဲ အခါတွင်လည်း ဝင်ရောက်နိုင်သည်။

**ဓါတုဆေးဒါပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မည်သို့သော ဆိုးကျိုးများကို ရရှိနိုင်သနည်း**

ဓါတုဆေးဒါပစ္စည်းများကို အကာအကွယ်အသုံး မမရှိဘဲ အသုံးပြုပေးသော အလုပ်လုပ်ကိုင်ကြခြင်းကြောင့် အလုပ်သမားများသည် ပထမဦးစွာ အချိန်တိုရောဂါများကို ရရှိကြသည်။ သို့သော် အလုပ်သမားများ၏ သွေးသားနှင့် ကျန်းမာရေးလိုက်စားမှုအပေါ်မူတည်၍ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိကြသည်။ အချိန်တိုရောဂါဆိုသည်မှာ ခြံထဲ၌ပိုးသတ်ဆေး



ဖြန်း ပြီးနောက် ဓါတ်မတည့်ခြင်းကြောင့် ခြေလက်အရေပြားပေါ်၌ ယားနာများဖြစ်လာခြင်း ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်တွင် ဘိလပ်မြေများကိုအသုံး ပြုခြင်းကြောင့် အရေပြားရောဂါများ ၄-၅ ရက်ခန့် ဖြစ်ပွားခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်သည်။ ၎င်းအပြင် ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းခြင်းဖြင့် သို့မဟုတ် ဂဟေဓာတ်ခြင်းဖြင့် မျက်စိနာခြင်း၊ အိမ်ဖော်အလုပ်သမားများသည် အိမ်သာဆေးရည်ကို အကာအကွယ်မရှိပဲ အသုံး ပြုခြင်းဖြင့် လက်များအပူလောင်ခြင်း၊ စသည်ဖြင့် အလုပ်သမားများ၏ သုံးစွဲမှုအပေါ်တွင် တည်၍ အသုံး ပြုနေချိန်တွင် သော်လည်းကောင်း၊ အသုံး ပြုပြီးနောက် ပိုင်းသော်လည်းကောင်း အချိန်တိုရောဂါများရရှိကြလေသည်။

တခါတရံ အလုပ်သမားများသည် ဓါတုဗေဒဆေးများနှင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းကြောင့် အချိန်တိုကာလအတွင်း ပြင်းပြင်းထန်ထန်လည်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ဥပမာ အားဖြင့် သင်သည်မိတ်နိုးကလိုရိုဒ် ဟူသည့် ဓါတုဗေဒဆေးရည်အနံ့ကို တစ်နာရီအတွင်းအနည်းအကျဉ်းရူမိလျှင်၎င်း နောက်သင်သည်ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ၊ ခေါင်းမှူးခြင်းစသည့် အကျိုးရလဒ်ကိုခံစားရမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော်တစ်နာရီအတွင်းများစွာရူမိလျှင် အချိန်တိုကာလအတွင်းသင်သည် သတိလစ်သွားနိုင်ပြီး အခန့်မသင့်ပါကချက်ခြင်းသေနိုင်လေသည်။

သင် ဥပမာ ပရိဘောဂဆေးမှုတ်သမားများ၊ ဒြပ်ထုအလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြသူများ၊ အိတ်၊ ဖိနပ်များနှင့်သက်ဆိုင်သည့် သံလုပ်ငန်းအလုပ်သမားများသည် ဓါတုဗေဒဆေးများနှင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာအလုပ်လုပ်ကိုင်နေသော်လည်း မည်သည့်ရောဂါမှဖြစ်ပွားပါကကိုယ့်ကိုကိုယ် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်နေသည်ဟု ယုံကြည်မှုများစွာမထားသင့်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဓါတုဗေဒဆေးရည်များ၊ ပစ္စည်းများနှင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသူများသည် နောက်ပိုင်းတွင် ကင်ဆာရောဂါ၊ ဦးနှောက်ပျက်ဆီးခြင်း (ဇီဇာကြောင်ခြင်း၊ စိတ်သိပ်မန့်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်မကောင်းခြင်း) အာရုံကြောများ အလုပ်မလုပ်တော့ခြင်းနှင့် အဆုပ်ကင်ဆာရောဂါများစသဖြင့် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိကြသည်။ ဤကဲ့သို့ ရေရှည်ရောဂါများကို အလုပ်သမားများသည် အများအားဖြင့် ဓါတုဗေဒဆေးများနှင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ပြီးသည့် နောက်ပိုင်းကာလများတွင် မှရရှိကြသည်။ သို့သော်ရောဂါရရှိမှုနှင့်ဖြစ်ပေါ်လာမှုသည် အလုပ်သမားများ၏ နေ့စဉ်ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများသုံးစွဲမှုအပေါ်တွင် တည်ပြီးလပေါင်းများစွာ၊ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာအောင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ပြီးနောက်ပိုင်းမှဖြစ်လာကြသည်။

ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများနှင့်

ရေရှည်အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းသည်လည်း အလုပ်သမားများ၏ကျန်းမာရေးကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်ထိခိုက်စေနိုင်ခြင်းကို မှတ်သားကြပါ။ ဥပမာ အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် အစ်ဆိုပရပ်ပယ်လ်အယ်လ်ကို ဟောဆိုသည့် ဓါတုဆေးရည်နှင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာအလုပ်လုပ်ပါက ၎င်းဆေးရည်ထိတွေ့ခံရသည့် အရေပြားတိုက်သည်အတန်ကြာလာလျှင် အရေပြားများထူလာပြီး ထိတွေ့မှုအာရုံသိပ်မကောင်းခြင်း ဖြစ်လာသည်။ ၎င်းအတူအထူးသဖြင့်စိုက်ခင်းများ၊ ဒြပ်များအတွင်း အလုပ်လုပ်နေကြသော အလုပ်သမားများ၊ ဆေးမှုတ်၊ ဆေးသုတ်လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်နေကြသော အလုပ်သမားများ၊ ဆောက်လုပ်ရေးအလုပ်သမားများသည် အကာအကွယ်မဲ့ လုပ်ကိုင်ကြပါကအထူးသတိ ပြုရမည်ဖြစ်သည်။

**မှတ်သားရန်။** ။ အချို့ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများသည် အပူနှင့်တအားနီးလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မီးပွားများကျရောက်သော်လည်းကောင်း အလွယ်တကူမီးလောင်နိုင်သည်။

**ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများသုံးစွဲမှုနှင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှု**

သင် သည် ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများထိတွေ့မှုကို မည်သို့ ထိတွေ့မှုရနိုင်သနည်းဟုဆိုလျှင် ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများကို အသုံး ပ



ပြီးတိုက်ရိုက်အလုပ်လုပ်လျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ဓါတုဆေး များအလုပ်လုပ်ကိုင်သည့် လုပ် ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေ့စဉ်နေ ထိုင်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ကျန်း မာရေးထိခိုက်မှုအနည်းနှင့်အများ ဖြစ်နိုင်ပြီး၊

၁) သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဝင် ရောက်သွားသည့်နူးနူး ဝင်ရောက် သွားသည့်ပမာဏ။

၂) ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများနှင့် သင်အ လုပ်လုပ်ခဲ့သည့်အချိန်ကာလ။

၃) ဓါတုဗေဒပစ္စည်း၏ အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်မှု (ပြင်းမပြင်း) တို့အပေါ် တွင်မူတည်လေသည်။

ဓါတုဆေးများ၏အန္တရာယ် ပြင်းထန်မှုသည်တစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး မတူညီကြပေ။ အချို့ဓါတုဆေးများ သည် အနည်းငယ်တွေ့ရုံနှင့်သေ စေနိုင်လောက်အောင်အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ပြီး၊ အချို့ဓါတုဆေးများသည် များများစားစားထိတွေ့မိမှသာ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်။ အချို့ဓါတု ဆေးများသည် လူတို့အားခေါင်း ကိုက်၊ ခေါင်းမူးစေသည့် ဝေဒနာများ ကိုသာဖြစ်စေပြီး၊ အချို့ဓါတုဆေးပ ဓာတ်များသည် နှစ်ပေါင်းများစွာထိ တွေ့ပြီးမှသာ ကင်ဆာဖြစ်စေခြင်း၊ မိခင်များကိုဖြစ်စေလေသည်။

**ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများအသုံး ပခြင်း ဖြင့် အလုပ်သမားများဖြစ်လေ့ဖြစ် ထရှိသောကျန်းမာရေးပြဿနာများ**



**အရေပြားရောဂါ** ။ အလုပ်သမား တို့၏ခန္ဓာကိုယ်အရေပြား(ခြေ၊ လက်)တနေရာရာတွင် အနီရောင် အဖုကလေးများသော်လည်းကောင်း၊ အချပ်လိုက်သော် ဖြစ်ပေါ်လာ ခြင်း၊ မျက်လုံးယားယံခြင်း၊ မျက်စိ နာခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ ချောင်းဆိုး ခြင်း၊ လည်ချောင်းများချောက် သွေ ခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာရောဂါများဖြစ် ပွားလေ့ရှိပြီး ဤအလုပ်မှ ရပ်နား လိုက်ပါကထို ရောဂါများသည် လည်းရပ်နားသွားလိမ့်မည်ဖြစ် သည်။

**သွေးမတည့်သည့်ရောဂါ** ။ သွေး မတည့်သောသူများသည် ဓါတု ဆေးများနှင့် အလုပ်လုပ်သည့် အခါဖြစ်စေ၊ နီးစပ်သည့်အခါဖြစ် စေအရေပြားရောဂါများဖြစ်စေ၊ မျက်လုံးနှင့် နှာခေါင်းယားယံခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ် ခြင်းစသည် တို့ဖြစ်တတ်သည်။ ဤရောဂါများသည် တိုတောင်း

သောရောဂါများဖြစ်သည်။ အ ကယ်၍ သင်သည် ဓါတုဆေးများ နှင့် မတည့်ပါက ၎င်းနှင့်အလုပ် လုပ်လျှင် ဤကဲ့သို့ဖြစ်နိုင်ပြီးသင် ဤလုပ်ငန်းနှင့် ဝေးကွာနေသည့် အခါဖြစ်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ ဤကဲ့ သို့သောသွေးမတည့် သောသူများ သည် ရုတ်တရက်အသက်ရှူကြပ် ခြင်းဖြစ်ပေါ်လာလျှင်သင်သည်နီး စပ်ရာဆေးရုံဆေးခန်းသို့ သွား ရောက်ကုသမှုခံယူသင့်ပြီးအကယ် ၍မကုသပါကသင်သည်သေဆုံးနိုင် ကြောင်းသတိထားရမည်ဖြစ် သည်။

**ပန်းနာရောဂါနှင့် အသက်ရှူလမ်း ကြောင်းပြဿနာ**

ဓါတုဆေးများနှင့်အလုပ် လုပ်သောကြောင့် ပန်းနာရောဂါနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပြဿနာ ဖြစ်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အဆုပ်သို့ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ပန်း နာရောဂါလက္ခဏာသည်တစ်စီးစီး မြည်အောင် အသက်ရှူခြင်း၊ မကြာ





ခဏချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူ နှုန်းမြန်ခြင်း၊ ရင်ကြပ်ခြင်းစသည် တို့ဖြစ်လေသည်။ သို့သော်ဤရောဂါသည် သင်ဓါတုဆေးကိုအသုံး ပြုခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားသောတို တောင်းသောရောဂါဖြစ်သော ကြောင့် သင်ဓါတုဆေးနှင့်အလုပ် လုပ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးသည့်အခါ ဤ ရောဂါသည်လည်း ပျောက်ကင်း သွားမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော်အချို့ ဓါတုဆေးများသည် အလုပ်သမား များကို အဆုပ်ရောဂါနှင့် နာတာ ရှည် ရောဂါများဖြစ် လောက် အောင် အလုပ်မှထွက်သွားပြီး သည့်တိုင်ဆိုးကျိုးပေးနိုင် သည်။ အကယ်၍သင်သည်ဓါတု ဆေးများနှင့် အလုပ်မလုပ်မီ သင် ကိုယ်၌ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါရှိ ပြီးဖြစ်ပါက သင့်ရောဂါကိုပို၍ဆိုး ဝါးစေပြီး အသက်ရှူရပ်သွားလောက် အောင်ဖြစ်နိုင်လေသည်။

**လောင်ကျွမ်းခြင်း** ။ အရေပြား နှင့်အသားလောင်ကျွမ်းခြင်းကိုဆို လိုသည်။ အချို့ပြင်းထန်သောဓါတု ဆေးရည်များကိုရုတ်တရက် မ

မိလျှင်၊ သောက်မိလျှင်၊ သင်၏အ ရေပြားပေါ်ကျလျှင်၊ ဖိတ်စင်မိလျှင် အရေပြားနှင့်အသားကို လောင် ကျွမ်းစေလေသည်။

**ကင်ဆာရောဂါ** ။ ဓါတုဆေးရည် များနှင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာမှရရှိ လာသော ကင်ဆာရောဂါများသည် ကုသရန်ခက်ခဲသော ရောဂါတစ် မျိုးဖြစ်ပြီး၊ အလုပ်သမားတို့အား သေစေနိုင်လောက်အောင် ဒုက္ခပေး တတ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အလုပ် သမားတို့အသုံး ပသော ဓါတုဆေး ရည်အပေါ်မူတည်၍ ကင်ဆာရော ဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အရေ ပြားကင်ဆာရောဂါ၊ အဆုပ်ကင် ဆာရောဂါ၊ အသဲကင်ဆာ၊ သွေး ကင် ဆာ၊ စသည့်ရောဂါ လက္ခဏာ များဖြစ်ပွားတတ်သည်။ သို့သော် ချက်ခြင်းဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်မ ဟုတ် ပဲတဖြည်းဖြည်းချင်းလနစ် ချိကြာပြီး မှဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိသည်။

**လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် မွေးဖွားခြင်း ဆိုင်ရာပြဿနာ**

အမျိုးသမီးများနှင့်အမျိုး သားများအတွက် သန္ဓေသားမ

အောင်ခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများ ရာ သီမမှန်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ရရန်ခက်ခဲ ခြင်း၊ အကယ်၍ကိုယ်ဝန်ရလာသော် လည်း ကလေးသည်ကျန်းမာရေး နှင့် မပြည့်စုံခြင်း စသည့်ရောဂါများ ကို ကံတွေ့ရမည်။ အကယ်၍ကိုယ် ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများဖြစ်လျှင် အချိန်အခါမဟုတ်ပဲ မွေးဖွားခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း၊ မွေးဖွားလာ သောကလေးသည် ဖွံ့ ဖားတိုးတက် မှုနှေးကွေးခြင်းစသည့် ပြဿနာ များနှင့် ကံတွေ့နိုင်သည်။

**အက်စဘက်တော့စ်**

အခြားအမည် - မရှိ

အက် စဘက် တော့စ် ထည့်သွင်းသုံးစွဲထားသော အ ရာ များ - မီးခံဖိုင်ဘာအမျှင်များ၊ ဘရိုက်လိုင် နပ်ပြား၊ ဂတ်စဂက်၊ အပူ နှင့်လျှပ်ကာပစ္စည်းများ၊ ပိုက်အတွင်း အကာများ၊ ရာဘာပလပ်စတစ် နှင့်ဘီလပ်မြေတို့တွင်အားဖြည့် ပစ္စည်းအဖြစ်ရောစပ်ထည့်သွင်း ထားခြင်းများ

အက်စဘက်တော့စ်၏ ဆိုး ကျိုးသက်ရောက်မှုများမှာ အောက် ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- ကိုင်တွယ်ထိတွေ့သော လက် နှင့်အရေပြားအပေါ် - မရှိ
- မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည် ချောင်းနှင့် မျက်နှာပြင်အပေါ် - မရှိ
- ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြော အပေါ် - မရှိ

လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများအပေါ် - အဆုပ်ကိုမာကြောကျွတ်ဆတ်စေ၍ အက်စဘက် တော့ဆစ်ရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

လူ့မျိုးဆက်ပြန့်ပွားခြင်းစနစ် သို့မဟုတ် အမျိုးသားသုက်သွေးမျိုးအောင်မှု၊ အမျိုးသမီးကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့်သန္ဓေသားအပေါ် - မရှိ

ရေရှည်တွင်ဖြစ်ပေါ်ခံစားလာစေ နိုင်သည့် ရောဂါများ - အဆုပ်ကင်ဆာ၊ အဆုပ်၏ အနားသားပတ်လည်တဝိုက် ကင်ဆာ (မိဆိုသီလီယိုမား) နှင့် အခြားကင်ဆာရောဂါများ

**အက်စဘက်တော့ဆစ်သည် အလွန်အဆိပ်ပြင်းသော ဓါတုပေဒအမှုန့်တမျိုး ဖြစ်သည်။**

**ဘင်ဇင်း**

အခြားအမည် - ဘင်ဇိုင်း၊ ဖီနိုင်းဟိုက်ဒရိုက်

ဘင်ဇင်း ပါဝင်ထည့်သွင်းသုံး စွဲထားသောအရာများ - ဓါတုဆီများ

ဘင်ဇင်း၏ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

■ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့သော လက်နှင့်အရေပြားအပေါ် - အရေပြားနီမြန်းခြင်း၊ ခြောက်သွေ့ယားယံခြင်း၊ ပတ်ကြားအက်ခြင်း။

■ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနှင့် မျက်နှာပြင်အပေါ်



- မျက်လုံးတွင်အရည်ကြည်များ ထွက်ခြင်း၊

■ မျက်စိနီမြန်းခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ နှာခေါင်းနှင့်လည်ချောင်းခြောက်သွေ့ခြင်း

■ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောအပေါ် - ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ အသိရှုတ်ထွေးလွှဲမှားခြင်း၊ အားနည်းမှုခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်ချင်မှုတူးဖြစ်ခြင်း

■ လူ့ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများအပေါ် - ဦးနှောက်ကိုထိခိုက်ပျက်စီးစေခြင်း၊ သွေးဆဲလ်များကိုထိခိုက်ပျက်စီးစေခြင်း၊ သွေးအားနည်းစေခြင်း (အနေးမီးယား)

■ လူ့မျိုးဆက်ပြန့်ပွားခြင်းစနစ် သို့မဟုတ် အမျိုးသားသုက်သွေးမျိုးအောင်မှု၊ အမျိုးသမီးကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် သန္ဓေသားအပေါ်

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်းမှ သန္ဓေသားကို ထိခိုက်ခြင်း

■ ရေရှည်တွင် ဖြစ်ပေါ်ခံစားလာစေနိုင်သည့် ရောဂါများ - သွေးကင်ဆာ (လျူကေးမီးယား) နှင့်အခြားကင်ဆာရောဂါများ

**ဘင်ဇင်းသည် အလွယ်တကူမီးလောင်နိုင်သော ဓါတုပစ္စည်းဖြစ်သည်။ အခြားသော ဓါတုဆီများထက်လည်း ထိုမိုအဆိပ်အတောက်ပြင်းသည်။ လူ့အရေပြားမှ တာဆင့် အလွယ်တကူစိမ့်ဝင်နိုင်သည်။**

**ဘောရစ် အက်ဆစ်**

အခြားအမည်များ - မရှိ

ပါဝင်ထည့်သွင်းသုံးစွဲထားသောအရာများ - ဆဲလ်လျူးလိုစ်မ္မေ့ယာနှင့် အထည်များတွင်မီးလောင်နိုင်စွမ်းရော့ကျစေရန်ရောစပ်ထည့်သွင်းခြင်း၊ ဖန်ထည်များ ပလုပ်ရာတွင် ထည့်သွင်းသုံးစွဲခြင်း။

**ဘောရစ် အက်ဆစ်၏ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။**

■ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့သော လက်နှင့် အရေပြားအပေါ် - အရေပြားနီမြန်းခြင်း၊ ခြောက်သွေ့ယားယံခြင်း သို့မဟုတ် ပတ်ကြားအက်ခြင်း

■ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနှင့် မျက်နှာပြင်အပေါ် - မျက်လုံးအရည်ကြည်ထွက်ခြင်း၊ နီမြန်းခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ နှာခေါင်းနှင့် လည်ချောင်း ခြောက်သွေ့ခြင်း။

■ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြော အပေါ် - မရှိ

■ လူ့ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အင်္ဂါများအပေါ် - မရှိ

■ လူ့မျိုးဆက်ပြန့်ပွားခြင်းစနစ် သို့မဟုတ် အမျိုးသားသုတ်သွေး မျိုးအောင်မှု၊ အမျိုးသမီးကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် သန္ဓေသားအပေါ် - အမျိုးသားသုတ်သွေး မျိုးအောင်မှု ပျက်စီးစေပြီး ကလေးမရရှိနိုင်။

■ ရေရှည်တွင် ဖြစ်ပေါ်ခံစား လာစေတတ်သော ရောဂါများ - မသိရှိရသေး

**ဘော့ရစ်အက်ဆစ် သည်လူ့အရေပြားမှ တာဆင့် အလွယ်တကူ စိမ့်ဝင်နိုင်သည်။**

**ဘရိုမိုပရိုပိန်း**

အခြားအမည်များ - ၁ ဘရိုမိုပရိုပိန်း၊ ၂ ဘရိုမိုပရိုပိန်း၊ အဲနပ်ရိုဖိုင် ဘရိုမိုဒါ၊ ဒိုင်အိုပရိုဖိုင် ဘရိုမိုဒါ၊ ဝင်ထည့်သွင်းသုံးစွဲထားသော အရာများ - ဓါတုဆီများ

**ဘရိုမိုပရိုပိန်း၏ ဆိုးကျိုး သက်ရောက်မှု**များမှာ အောက်ပါ အတိုင်းဖြစ်သည်။

■ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့သော လက်နှင့်အရေပြားအပေါ် - အရေပြားနီမြန်းခြင်း၊ ခြောက်သွေ့ယားယံခြင်း၊ ပတ်ကြားအက်ခြင်း

■ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနှင့် မျက်နှာပြင်အပေါ် - မျက်လုံးအရည်ကြည်ထွက်ခြင်း၊ နီမြန်းခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ နှာခေါင်းနှင့်လည်ချောင်း ခြောက်သွေ့ခြင်း။

■ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြော အပေါ် - မရှိ

■ လူ့ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အင်္ဂါများအပေါ် - သွေးအားနည်းစေခြင်း (အနေးမီးယား)၊ အသည်းထိခိုက်ပျက်စီး ယိုယွင်းခြင်း၊ လမ်းလျှောက်မှု အူသိမ်အူမ ဘေးလုံးနှင့် အခြားအင်္ဂါလုပ်ငန်းများကို ထိခိုက်ချုပ်သည့် နာမ်ကြောများကို ထိခိုက်ပျက်စီးယိုယွင်းစေခြင်း

■ လူ့မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေးစနစ် သို့မဟုတ် အမျိုးသားသုတ်သွေးမျိုးအောင်မှု၊ အမျိုးသမီးကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့်သန္ဓေသားအပေါ် - အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးများကို ကလေးမရရှိစေနိုင်ခြင်း၊ အမျိုးသမီး၏ လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းမှုကို ထိခိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလ သန္ဓေသားကို ထိခိုက်ပျက်စီးယိုယွင်းစေခြင်း။

■ ရေရှည်တွင် ဖြစ်ပေါ်ခံစားစေတတ်သည့် ရောဂါများ - ကင်ဆာရောဂါ။

**ဘရိုမိုပရိုပိန်းသည် အခြားသော ဓါတုဆီများထက် ပိုမို အဆိပ်အတောက် ပြင်းထန်သည်။ အရေပြားမှ တာဆင့် အလွယ်တကူ စိမ့်ဝင်နိုင်စွမ်းရှိသည်။**

**ကက်မီယမ်**

အခြားအမည်များ - မရှိ

ပါဝင်ထည့်သွင်းသုံးစွဲထားသော အရာများ - သတ္တုစုပ်များအတွင်း ရောစပ်ထည့်သွင်းထားခြင်း၊ ဗြစ်ပေါင်းအဖြစ်ဖြင့် သုတ်ဆေးများ မှိုသတ်ဆေးများ ဘက်ထရီများအီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်းများ ဂဟေဆော်သတ္တုရောများအရောင်ဆိုးဆေးများတွင်ထည့်သွင်းအသုံး ပြခြင်း။

**ကက်မီယမ်၏ ဆိုးကျိုး သက်ရောက်မှု** များမှာအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

■ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့သော လက်နှင့်အရေပြားအပေါ် - မရှိ

■ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနှင့် မျက်နှာပြင်အပေါ် - မျက်လုံးအရည်ကြည်ထွက်ခြင်း၊ နီမြန်းခြင်း။

■ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြော အပေါ် - မရှိ

■ လူ့ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အင်္ဂါများအပေါ် - ကျောက်ကပ်အရိုးများ အဆုပ်နာမ်ကြောများနှင့်အနံ့ခံစွမ်းရည်ကို ထိခိုက်ပျက်ပြားယိုယွင်းစေခြင်း၊ လူ့မျိုးဆက်ပြန့်ပွား



ရေးစနစ် သို့မဟုတ် အမျိုးသား သုတ်သွေးမျိုးအောင်မှု၊ အမျိုးသမီးကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် သန္ဓေသားအပေါ် - အမျိုးသား၏ သုတ်သွေးမျိုးအောင်နိုင်စွမ်းရည်ကို ထိခိုက်ပျက်ပြားစေပြီး ကလေးမရရှိစေနိုင်ခြင်း။

ရေရှည်တွင်ဖြစ်ပေါ်ခံစားလာရ တတ်သော ရောဂါများ - အဆုပ်ကင်ဆာ၊ ပရောစတိတ်ကင်ဆာနှင့် အခြား ကင်ဆာရောဂါများ

ကက်မီယမ်သည် ရှူဂိုက် မိလျင်အလွန်အန္တရာယ်များသော ဓါတုပစ္စည်းဖြစ်သည်။ အသက်ရှူသွင်းမှုပြဿနာများနှင့် တွဲလျက်အဖျားသွေးဝင်စေတတ်ပါသည်။

**ခရိုမီယမ်**

အခြားအမည် - စီအာရ်၊ ခရူမ်း၊ ခရူမ်းမစ်အက်ဆစ်၊ ခရူမ်းမစ်ထရိုင် အောက်ဆိုဒ်၊ ဇင့်ခရိုမိတ်၊ ပိုတက်ဆီ ယမ်ဒိုင်ခရိုမိတ်၊ အခြားသောခရိုမိတ် နှင့် ဒိုင်ခရိုမိတ် ဩဇာပေါင်းများ

“ပါဝင်ထည့်သွင်းသုံးစွဲထားသော အရာများ” - ပန်းချီဆေးများ၊ သံမဏိဂဟေနှင့်ဖြတ်ဆေး၊ ခရိုမိတ်ဂဟေနှင့် ဖြတ်ဆေး၊ သတ္တုနှင့်ပလပ်စတစ်များအပေါ် လျှပ်စစ်ကူးမှုအသုံး ပရို ခရူမ်းလွှာထပ်တင်ခြင်း၊ သံမဏိထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ဆိုးဆေးအရောင်တင်ဆေး နှင့် စဉ်းသုတ်ခြင်း၊ သစ်သားထည်များတာရှည်ခံရန် ပြင်ခြင်း၊ သားရေနယ်ခြင်း၊ သတ္တုပုံလောင်းခြင်း၊ သံချေးမတက်စေရန် ဆေးသားအုပ်ခြင်း။

**ခရိုမီယမ်၏ ဆိုးကျိုးများ**

မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

ကိုင်းတွယ်ထိတွေ့သော လက်နှင့်အရေပြားအပေါ် - အရေပြား နီမြန်းခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ ဓါတ်မတည့်၍ အဖုအပိမ့်ထွက်ခြင်း၊ ပျောက်ကင်းရန် နှေးကွေးသည့် အရေပြားအနာဒဏ်ရာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနှင့် မျက်နှာပြင်အပေါ် - မျက်စိပူလောင်ခြင်း၊ ခရိုမစ်အက်ဆစ်ကြောင့် နှာခေါင်းနှင့်လည်ချောင်းပူ လောင်ပူစပ်ဖြစ်ခြင်း၊ နှာခေါင်းအတွင်းအနာဒဏ်ရာဖြစ်စေခြင်း။

ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောအပေါ် - မရှိ

လူ့ကိုယ်ခန္ဓာ ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါများ အပေါ် - ချွဲသလိပ်သံဖြင့် ခက်ခဲစွာ အသက်ရှူရသည့်အထိ အဆုပ်ကိုထိခိုက်ပျက်စီးစေခြင်း၊ ရင်ပတ်အောင့်ခြင်း၊ သွားများကိုခရိုမစ်အက်ဆစ်စား၍ ပွန်းပဲ့ခြင်းလူ့မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေးစနစ် သို့မဟုတ် အမျိုးသားသုတ်သွေး မျိုးအောင်မှု၊ အမျိုးသမီးကိုယ်ဝန် ဆောင်များနှင့် သန္ဓေသားအပေါ် - မသိရှိရသေး ရေရှည်တွင်ဖြစ်ပေါ်ခံစားစေတတ်သောရောဂါများ - အ ဆုပ်ကင် ဆာ ခရူမ်းအမာစားသည် ခရူမ်းအပျော့စားထက် ပိုမို၍ အဆိပ် အတောက် ပြင်းထန်ပါသည်။

**ကိုဘော့**

အခြားအမည် - ကို၊ ကာဘိုက်၊ ကိုဘော့ ဆာလ်ဖိတ်

ပါဝင်ထည့်သွင်းသုံးစွဲထားသော အရာများ - သံမဏိနှင့်သံအမာစားကဲ့သို့သော သတ္တုနှင့် သတ္တုစပ်များ၊ အရောင်တင်ဆေးများ၊ ပန်းချီဆေးသုတ်ဆေးများ၊ ဆေးသားအုပ်ဆေးများ

**ကိုဘော့၏ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများမှာအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။**

ကိုင်းတွယ်ထိတွေ့သော လက်နှင့်အရေပြားအပေါ် - အရေပြားနီမြန်းခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ လည်ပင်းခြေဆစ် လက်ဆစ်များနှင့် တံတောင်ဆစ်တို့တွင် ဓါတ်မတည့်၍အဖုအပိမ့်ထွက်ခြင်း။

မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနှင့် မျက်နှာပြင်အပေါ် - မျက်လုံးအရည်ကြည်ထွက်ခြင်း၊ နီမြန်းခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ နှာခေါင်းနှင့် လည်ချောင်း ခြောက်သွေ့ခြင်း။

ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောအပေါ် - မရှိလူ့ကိုယ် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများအပေါ် - ချွဲကြပ်၍အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူသွင်းမှု ခက်ခဲသည်ဟုခံစားရခြင်း၊ အဆုပ်နှင့် နှလုံးထိခိုက်ပျက်စီးယိုယွင်းခြင်း။

လူ့မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေးစနစ် သို့မဟုတ် အမျိုးသားသုတ်သွေးမျိုးအောင်မှု၊ အမျိုးသမီးကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် သန္ဓေသားအပေါ် - မသိရှိသေး

ရက်ရှည်တွက်ဖြစ်ပေါ်ခံစားလာရတတ်သော ရောဂါများ - ကင်ဆာ



# ဓါတုသေးငယ်များကို လေထုအတွင်းမှဖယ်ထုတ်ခြင်းနှင့် မျက်နှာဖုံးများကို အသုံး ပြုခြင်း

လေထုပိုက်စက် များကို အသုံး ပြုခြင်းဖြင့် စက်ရုံအလုပ် ရုံထဲ၌ အလုပ်လုပ်နေသော အလုပ်သမားများအတွက်ဆေးနဲ့များကို အဆင်အပြေဆုံးဖယ် ထုတ်နည်းဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုကိုလျော့နည်းစေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဓါတုဆေးငွေ့များသည် စက်ရုံအတွင်းရှိ လေထုထဲသို့ မပြန့် လွှင့်မီလေထုပိုက်ဖြင့် တစ်ခါတည်းစုပ်ထုတ်ခံသွားရခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဖုန်မှုန့်များကိုလည်း တစ်ခါတည်းစုပ်ထုတ်ခံသွားနိုင်သည်။ သို့ သော်စက်ရုံအလုပ်ရုံများ၏ တည်ဆောက်မှုအပေါ်တွင်မူတည် ပြီးကုန်ကျစားရိတ်လည်းများပြားမှုရှိလေသည်။ သို့

သော်အလုပ်သမားများ၏ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်မှုကိုအလွန်လျော့နည်းစေသည်။ မျက်နှာဖုံးအစွပ်များဖြင့်ကာကွယ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းမဟုတ်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မျက်နှာဖုံးစွပ်များသည် အမျိုးအစား အမျိုးမျိုးရှိကြ၍ အလုပ်သမား၏မျက်နှာနှင့်အနံ့ဝင် ခွင်ကျဖြစ်အောင်ရှိထားမှသာကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုလျော့နည်းမည်ဖြစ်သည်။

အရင်ဦးစွာ မျက်နှာဖုံးစွပ်များကို အသုံးမ ပမီ ဓါတုဆေးငွေ့များနှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ထဲသို့ဘေးပေါက်များမှ ဝင်နိုင်မဝင်နိုင်ဦးစွာ စစ်ဆေးရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်

၍မျက်နှာဖုံးစွပ်ကိုစွပ်ထားပြီးသင် အလုပ်လုပ်နေသောအချိန်တွင် သင်အလုပ်လုပ်သောအခါ(ပရိဘောဂဆေးသုတ်သမားများဆေးမှုတ်သောအခါ၊ ကော်ပတ်တိုက် သောအခါ) ဆေးမှုန့်၊ ဖုန်မှုန့် များသည်နှာခေါင်းဝနှင့်နှုတ်ခမ်းဝတွင် စု ပုံနေသည်ရှိသော်၊ ဆေးမှုန့်သည် လက္ခဏာနှင့် ဆေးနဲ့များကိုရရှိနေသေးသည်ဟုယူဆသော်သင်၏မျက်နှာဖုံးအစွပ်သည် သင်၏ကျန်း မာရေးကို ကာကွယ်ပေးနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ၎င်းအပြင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြားစကားပြောဆိုကြရန်အခက် အခဲရှိခြင်း၊ အသက်ရှူရန်ခက်ခဲ ခြင်း၊ ပူအိုက်ခြင်းစသဖြင့်အမျိုးမျိုးပြဿနာတွေ့နိုင်သည်။ အကယ်၍သင် သည် အဆုပ်ရောဂါရှိသည့် လူနာဖြစ်လျှင်၊ နှလုံးရောဂါဝေဒ နာရှင်ဖြစ်လျှင်သင်သည်အသက် ရှူကြပ်၍မူးမေ့သွားလောက်အောင်လည်း ဒုက္ခရောက်နိုင်သည်။ ၎င်းနောက် မျက်နှာဖုံးစွပ် များသည်ဈေးကြီးပြီး၊ အတွင်းပိုင်းရှိ ဖုန်စစ်သည့် ဝှမ်းစများကိုမကြာ ခဏဆိုသလိုလုံလွယ်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။ မိမိ တို့အသုံး ပသောဓါတုဆေးများအပေါ်မူတည်၍လည်းမျက်နှာဖုံးအတွင်းပိုင်းရှိ ဝါဂွမ်းစများကိုလည်း သင့်သော်သလိုလဲလှယ်အသုံး ရမည်ဖြစ် သည်။



# အစာမစားခင်နှင့် ဆေးပေါ့လိပ်မသောက်မီ

သင်သည် ရာဘာလက် အိပ်များကိုစွပ်၍ ဓါတုဆေးရည် များဖြန်းခြင်း၊ သုတ်ခြင်း၊ စသည့် မည်သည့်လုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင် သည်မဆိုလက်အိပ်သည် ပေါက် ခဲ့သည်ရှိသော် သင်၏ လက်အ တွင်း၌အနည်းနှင့်အများကပ်နေ မည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် သင်အစားအ သောက်မစားမီ၊ ရေမသောက်မီ၊ ဆေးလိပ်မသောက်မီလက်များကို ဆပ်ပြာဖြင့်သန့်ရှင်းစွာဆေးကြော ၍စားသောက်ပါ။ အထူးသဖြင့်သံခဲ သတ္တုလုပ်ငန်းများ၊ ဆီလီကိတ် သတ္တုများကို အသုံး ပသောလုပ် ငန်းများ၊ အဝတ်ဆိုးဆေးများကို အသုံး ပသည့်စက်ရုံအလုပ်ရုံများ၊ ဂဟေလုပ်ငန်းများ၊ အမှုန့်ကြိတ်

သည့်လုပ်ငန်းများ၊ သံရည် က သည့် လုပ်ငန်းများ၊ ပိုးသတ်ဆေး များအသုံး ပသည့် စိုက်ခင်းအ လုပ်သမားများ၊ တာပင်တိုင်ပရိ တောဆေးသုတ်လုပ်ငန်းများ၊ ကား ဆေးမှုတ်သည့် လုပ်ငန်းများ၊ ဝပ် ရှော့လုပ်သည့်အလုပ်သမားများ၊ မိတ္တူလုပ်သည့်စာပုံနှိပ်တိုက်အ လုပ်သမားများအထူးသတိထား ရမည်ဖြစ်သည်။

## အကယ်၍ နှင့်လုပ်ငန်းခွင်၌ အသုံး ပသောဓါတုဆေးရည်များသော် ၊ ပိုးသတ်ဆေးများသော် နှင့်အားဖိတ်စင်မိလျှင် မည်သို့ ပလုပ်ပျံ့နှံ့

သင်၏လုပ်ငန်းခွင်၌ ရေချိုး ပိုက်နှင့်မျက်နှာသစ်ရေစင်တို့အား အဆင်သင့် ပလုပ်ထားလျှင်အ

ကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ဓါတုဆေးရည်များသင်၏ ခန္ဓာကိုယ် ပေါ်တို့ ဖိတ်စင်မိလျှင်ရေချိုးသည့် ပိုက်၊ ရေစင်သို့အလျှင် အမြန်ပြေး သွား၍ ၁၅ မိနစ်ကြာအောင်သန့် စင်စွာ ဆေးကြောရန်လိုအပ်သည်။ သင်အသုံး ပသောဓါတုဆေးရည်

သည် အလွန်ပြင်းသောဓါတုဆေး ရည်ဖြစ်ပါက အဝတ်အစားများကို ချွတ်မနေတော့ဘဲတကိုယ်လုံးကိုရေ များများနှင့် အမြန်ဆုံးလောင်း၍ ဆေးကြောပစ်ပါ။ အကယ်၍မျက် လုံးအားဖိတ်စင်မိလျှင် ရေစင် သို့ အလျှင်အမြန်သွား၍ ၁၅ မိနစ်ခန့် အဆက်မပြတ် ဆေးကြောသန့်စင် ပါ။ အကယ်၍ မျက်လုံးများပူလောင် နေသေးလျှင်၊ ကောင်းကောင်းမွန် မွန်မမြင်နိုင်ပါကကျန်းမာရေးဆိုင် ရာ ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ချက်ခြင်း သွားပါ။ အကယ်၍ဓါတုဆေးရည် များကိုရူရိုက်မိသောကြောင့် အော် ဂလီဆန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်းတို့ကိုခံ စားရလျှင်သင်အသုံး ပသော ဓါတု ဆေးရည်၏ အမျိုးအစားဖြစ် သည့်



ပုလင်းခွံတွင် ကဒ်ထားသော စာရွက်နှင့်၊ အညွှန်းစာရွက်စာတမ်းများကို တစ်ပါတည်းယူဆောင်၍ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ကုသပါက ပို၍သင့်တော်မည်ဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဆရာဝန်၊ သူနာ ပဆရာမများသည် ဓါတုဆေးပစ္စည်းများသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်ခြင်းဖြစ်ကြောင်းကိုဆက်စပ်တွေးတောမိပြီး ဆေးကုသမှုများ ပလုပ်ပေးနိုင်ရန်အတွက်ဖြစ်သည်။

## ဓါတုဆေးပစ္စည်းများ၏ အချက်အလက်များကို မည်သည့်နေရာတွင်ပတ်ယူရရှိနိုင်သနည်း

ပထမဦးစွာ အလုပ်သမားများအနေနှင့် မိမိအသုံး ပနေသော ဓါတုပစ္စည်းများ၏အမျိုးအစားနှင့် ၎င်းတို့ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောရောဂါလက္ခဏာများကို လေ့လာကြည့်ပါ။ အလုပ်လုပ်ပြီး သည့်နောက်ပိုင်း မည်သို့သောရောဂါများဖြစ်လေ့ရှိသနည်း။ အလုပ်သမားများလုပ်ငန်းခွင်နှင့်ကင်းဝေးနေချိန်တွင် ကျန်းမာရေးအခြေအနေပုံမှန်ကောင်းမွန်ခြင်းရှိမရှိ။ အကယ်၍ ၎င်းတို့ အသုံး ပသောဓါတုပစ္စည်းများ၏အမျိုးအစား နှင့်စာရွက်စာတမ်းများကိုရရှိသည့်အချိန်တွင်၎င်းဓါတုပစ္စည်းများ၏ ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်မှုအချက်အလက်နှင့် မည်သို့ကာကွယ်အသုံး ပရမည် ကိုအလွယ်တကူ ရှာယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အချို့ကုဗ္ဗဏီများသည် ၎င်းတို့ထုတ်လုပ်သော ဓါတုပစ္စည်းများ၏သတင်းအချက်အလက်စာရွက်စာတမ်းများကိုလည်း တစ်ခါတည်းပစ္စည်းဝယ်သည့် သေတ္တာထဲတွင် လည်းကောင်း၊ ဆေးဗူး၏အပြင်တွင်လည်းကောင်း ကပ်

ထားလေ့ရှိသည်။ သို့သော် အများအားဖြင့်အင်္ဂလိပ်စာ၊ ထိုင်းစာနှင့်အခြားစာများဖြစ်နိုင်သည်။ တစ်ချို့နိုင်ငံများတွင် (အမ်အက်စ်ဒီအက်စ်) စာတမ်းဟုခေါ်လေ့ရှိသည်။ ဤစာရွက်စာတမ်းအတွင်း၌ အလုပ်သမားများသည် ဓါတုဆေးပစ္စည်းများ၏အမည်၊ ထုတ်လုပ်သည့်ကုဗ္ဗဏီအမည်၊ အသုံး ပသူများအနေဖြင့် မည်သည့်ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် ကံတွေ့နိုင်ကြောင်း၊ မည်သည့်ကင်ဆာရောဂါများဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်း၊ မည်သို့ကာကွယ်အသုံး ပရမည်၊ သိမ်းဆည်းသင့်သည့်နေရာနှင့် မီးဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်တားဆီးမှုအချက်အလက်အားလုံးကိုဖော်ပြထားလိမ့် မည်ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတရံစာရွက်စာတမ်းများ၏ဖော်ပြချက်များသည် ပြည့်စုံမည်မဟုတ်သော်လည်း၊ သုံးစွဲသူများအနေဖြင့်ဤကဲ့သို့ သောစာရွက်စာတမ်းများကို လေ့လာရရှိခြင်းအားဖြင့်အန္တရာယ်ကို ကတိကာကွယ်မှုရှိနိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်သည်။ အဓိကအားဖြင့် လုပ်ငန်းရှင်ပိုင်ရှင်များသည် မိမိလုပ်ငန်းခွင်အသုံး ပသော ဓါတုဆေးပစ္စည်းများ၏ သတင်း အချက်အလက်စာရွက်စာတမ်းတိုင်းဆောင်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး၊ အကယ်၍လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်မှလစ်လူ့ထားသည်ဖြစ်သော် အလုပ်သမားကိုယ်တိုင် မိမိအသုံး ပနေသည့် ဓါတုဆေးပစ္စည်းများ၏အမည်နှင့် ထုတ်လုပ်သည့်ကုဗ္ဗဏီအမည် ကိုရရှိပါကကုဗ္ဗဏီနှင့်တိုက်ရိုက်ဆက်



သွယ်နိုင်သည်။ အမှန်အားဖြင့်အလုပ်သမားများအတွက် ဓါတုပစ္စည်းများ၏အသုံး ပမာဏနှင့်အသုံး ပုံစံအားလည်း မှန်ကန်စွာအသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် လုပ်ငန်းရှင်သည် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အလုပ်သမားအသစ်များသည် ၎င်းတို့အားလုပ်ငန်း

အပေါ် နားလည်မှုရှိစေရန်၊ အလုပ်သမားကြီးကြပ်သူမှတာဝန်ယူ၍ လုပ်ပုံလုပ်နည်းကိုသင်ကြားပေးရမည် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍လုပ်ငန်းကြီးကြပ်သူမရှိသော်လည်းလုပ်ငန်းရှင်မှ တာဝန်ယူ၍သင်ကြားပြသပေးရမည်ဖြစ် သည်။ သို့မဟုတ်နီးစပ်ရာ

အလုပ်သမားကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့အစည်းများအားစာရွက်စာတမ်းများအားဘာသာပြန်စေခြင်း၊ အချို့အလုပ်သမားသမ္မဂအဖွဲ့များနှင့် ဆက်သွယ်၍ အကူအညီရယူခြင်းများ ပလုပ်နိုင်သည်။

## ဓါတုပစ္စည်းဖိတ်စင်မှု သန့်စင်ရှင်းလင်းခြင်း

ဓါတုပစ္စည်းများသို့ လျှော့ချရာတွင် အသုံး ပရာတွင် ဖိတ်စင်မှု ဖြစ်ပေါ်တတ်လေ့ရှိသည်။ အလုပ်သမားများအားဖိတ်စင်မှုသန့်စင်နည်းလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားခြင်းအားဖြင့်ဖြစ်စေအကယ်၍ဖိတ်စင်မှုဘေးအန္တရာယ်ကြီးမားလွန်းပါက ထိုဒေသတိုက်မှ လူများအားထွက်ခွာသွားစေခြင်းအားဖြင့်ဖြစ်စေ ဓါတုပစ္စည်းဖိတ်စင်ခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုများအား လျှော့ချနိုင်ပါသည်။ ဓါတုပစ္စည်းများအား ဘေးကင်းလုံခြုံစွာသိုလှောင်ခြင်း အသုံး ပခြင်းအတွက် စိတ်ချသေချာမှုရှိစေရေးနှင့်မတော်တဆဖိတ်စင်မှုဖြစ်ပေါ်လာလျှင်မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကိုအလုပ်သမားတိုင်းနားလည်သိရှိထားစေရန် ကတင်လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားရေးတို့သည် အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူ၏ တာဝန်ဖြစ်ပါသည်။

ဓါတုပစ္စည်း မတော်တဆဖိတ်စင်မှုကို သန့်စင်ရှင်းလင်းရန်အ

တွက် အကယ်၍ သင့်ထက်ပိုမိုတတ်ကျွမ်းနားလည်သူ ဥပမာ ထိုလုပ်ငန်းမျိုးအတွက် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသူရှိလျှင် ထိုသူအားဦးစွာခေါ်ယူဆောင် ရွက်စေသင့်ပါသည်။

ဓါတုပစ္စည်းသန့်စင်ရှင်းလင်းရာတွင် အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာများအမြဲတမ်းဝတ်ဆင်၍ ဆောင်ရွက်ပါ။ ရာဘာလည်ရည်ဘွတ်ဘီနပ်၊ ရာဘာလက်အိပ်စသည်များ။

### ဖိတ်စင်မှုအား ထိန်းသိမ်းခြင်း

အရေးအကြီးဆုံးမှာ ဖိတ်စင်မှုပိုမိုကြီးမားလာခြင်းမရှိစေရန်ဆောင်ရွက်ထိန်းသိမ်းရပါမည်။ ပထမဦးစွာ ဖိတ်စင်မှုဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းကိုစစ်ဆေးကြည့်ရှုပါ။ အကယ်၍ စက်ပစ္စည်းကိရိယာတစ်ခုခုဖိတ်စင်မှုဖြစ်ပေါ်လာ ကြောင်းတွေ့ရှိရလျှင် ထိုစက်ကိုရပ် တန့်ရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ဓါတုပစ္စည်းထည့်သိုသောပုံးမှောက်နေ

ကြောင်းတွေ့ရှိရလျှင် ထိုပုံးကိုပြန်လည်ထောင်မတ်ပေးပါ။ အကယ်၍ ဓါတုပစ္စည်းထည့်သိုသော ပုံးယိုပေါက်နေကြောင်းတွေ့ရှိရလျှင် ထိုပုံးအား အခြားသောပုံးအကောင်းတစ်ခုခုအတွင်း ထပ်ဆင့်ထည့်ထားသင့်ပါသည်။

### ဖိတ်စင်မှုအား ထိန်းချုပ်ခြင်း

ဓါတုပစ္စည်းများဖိတ်စင်ပေကျနေသည့်နေရာကို မြေမှုန့်၊ သဲ၊ လွှစာမှုန့်၊ ရွှံ့စေးနှင့်အခြားအလားတူပစ္စည်းများကျဖြန့်ဖုံးအုပ်၍စုပ်ယူစေခြင်းအားဖြင့် ဓါတုပစ္စည်းများအား ထိန်းချုပ်ရပါမည်။ အကယ်၍ ဖိတ်စင်သော ဓါတုပစ္စည်းများပျံ့လွင့်ခြင်းဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါက ရေအနည်းငယ်ဖြန်းပေးထားပါ။ သို့မဟုတ် ပလပ်စတစ်၊ အဝတ်၊ တာပေါ်လင်မိုးကာတို့ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားနိုင်ပါသည်။



### ဖိတ်စင်မှုအား သန့်စင်ရှင်း လင်း ခြင်း

ဖိတ်စင်သည့် ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများ စုပ်ထားသည့် မြေမှုန့်၊ သဲ၊ လွှစာမှုန့်၊ ရွှံ့စေးများအား သတ္တုစည် သို့မဟုတ် ပလပ်စတစ်စည်အထူစားအတွင်းသို့ ဂေါ်ပြားဖြင့် ကံးထည့်ပါ။ ထို့နောက် ထိုစည်အပေါ်အမျိုးအမည်စာတမ်းရေးရန်မမေ့ပါနှင့်။ ဖိတ်စင်သည့် ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများအား ရေဖြင့်ဆေးကြောသန့်စင်ပစ်ရန် လုံးဝမပသင့်ပါ။ ထိုသို့ ပလပ်စင်းအား ဖြင့်ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများအား ပိုမိုပျံ့နှံ့စေကာပြဿနာပိုမိုဆိုးဝါးကြီးမားလာစေနိုင်၍ဖြစ်ပါသည်။ ဖိတ်စင်သည့် ဓါတုဗေဒပစ္စည်းအညစ်အကြေးများစနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရေးကိုအလုပ်ရှင်ကဆက်လက်တာဝန်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ကြီးမားများပြားသော ဓါတုဗေဒပစ္စည်း မတော်တဆဖိတ်စင်မှု ပေါ်ပေါက်လာလျှင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။ ပထမဦးစွာ ဘေးအန္တရာယ်မှ လွတ်ကင်းရာနေရာသို့ ရှောင်ထွက်ပါ။

အခြားသောအလုပ်သမားများအားထိုနေရာမှ ရှောင်ခွါထွက်သွားကြရန် သတိပေးပြောကြားပါ။

ဖိတ်စင်မှုရပ်တန့်ရန်နှင့် သန့်စင်ရှင်းလင်းရန်အတွက်လေ့ကျင့်သင်ကြားထားပြီးသော အသုံး ပရမည့် ပစ္စည်းကိရိယာများရှိသော သူများအား ချက်ချင်းခေါ်ယူပါ။

## ဆီလီကာဓါတ်

ဆီလီကာဓါတ်ကို သဲကျောက်လုပ်ငန်းများ၊ မိုင်းတွင်း သတ္တုလုပ်ငန်းများဆောက်လုပ် ရေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်နေကြသောအလုပ်သမားများအနေဖြင့် တွေ့ ကံရမည်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဆီလီကာဓါတ်သည် သဲ၊ ကျောက်အတွင်းမှထွက်လာသည့် ဓါတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဥပမာ သဲအမှုန့်ကြိတ်သည့်

လုပ်ငန်း၊ ဘီလပ်မြေဖျော်သည့်လုပ်ငန်း၊ သန့်ရှင်းလုပ်ငန်း၊ သတ္တုကို အသုံး ပသည့်လုပ်ငန်း၊ တွင်ခုံလုပ်ငန်းများတွင်လုပ်ကိုင်သည့် အလုပ်သမားများအတွက် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည့် ဓါတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဆီလီကာဓါတ်သည် မမြင်နိုင်သောဓါတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး လေထဲတွင်ပျံ့လွင့်နေနိုင်သည်။ ဆီလီကာဓါတ်များကို အချိန်တိုအတွင်း များများရှူရှိုက်မိခြင်းသော်လည်းကောင်း၊ အနည်းအကျဉ်းနှင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာရှူရှိုက်ရလျှင်သော်လည်းကောင်း နောက်ပိုင်းတွင် ဆီလီကိုစစ်ဆိုသည့် အဆုတ်ရောဂါကိုဖြစ်စေသည်။ လုပ်ငန်းခွင်မှ ထွက်သွားသည့်တိုင် ဆီလီကာရောဂါသည်အလုပ်သမားတို့နှင့်ပါသွား မည်ဖြစ်ပြီး ယနေ့အချိန်အထိကုသရန် ဆေးမရှိသေးကြောင်း သုတေသီများမှပြောဆိုထားသည်။ ဆီလီကိုစစ်ရောဂါဖြစ်လာပါက အသက်ရှုခက်သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် ကံဆွဲမည်ဖြစ်ပြီး၊ နောက်ပိုင်းတွင်နှလုံးအားနည်း၍ မကြာခဏသေဆုံးကြသည်။ ဖုန်မှုန့်များကိုရှူရှိုက်ရသောကြောင့် နောက်ပိုင်းတွင် အဆုတ်ရောဂါအပြင်၊ ထိဘီရောဂါနှင့် တခြားအဆုတ်ရောဂါများဖြစ်တတ်သည်။



# မီးလောင်ခြင်းနှင့်မီးဘေးမှရှောင်ခွါထွက်ပြေးခြင်း

သင့်လုပ်ငန်းခွင်တွင်ခါတုပေဒနှင့်အခြားပစ္စည်းများအားပူပြင်းသောနေရာ မီးပွင့်မီးပွားရှိသောနေရာ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်မီးနှင့်နီးသောနေရာများတွင်သို့လှောင်ထားရှိခြင်းရှိပါသလား

လူတိုင်းပြင်ပသို့ လျင်မြန်စွာထွက်ခွါနိုင်ရန် ထွက်ပေါက်များအလုံအလောက်ရှိပါသလား

ထွက်ပေါက်များကိုအမြဲတမ်း ဖွင့်ထားပါသလား

မီးလောင်ခြင်းသည် ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးရှိစက်ရုံအလုပ်ရုံများအားလုံးအတွက် စိုးရိမ်ဖွယ်ရာပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်နေပါသည်။ ၁၉၉၀ မှ ၂၀၀၀ ခုနှစ်အကြား ဆယ်နှစ်တာကာလအတွင်းဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတည်းတွင်ပင် စက်ရုံများ မီးသင့်လောင်ခြင်းကြောင့် အမျိုးသမီးအလုပ်သမား ၁၁၅ ယောက်သေဆုံးခဲ့ကြပြီး အများအပြားဒဏ်ရာ

ရရှိခဲ့ကြရပါသည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အဖြစ်အပျက်များမှာ စက်ရုံအလုပ်ရုံများ မီးသင့်လောင်ခြင်းသမိုင်းစဉ်တလျှောက်အချို့သော အဖြစ်အပျက်အနည်းငယ်သာဖြစ်ပါသည်။

## နယူးယောက် ၁၉၁၁ ခုနှစ်

နယူးယောက် မုတော်ထရီ အင်္ဂလိပ်ရှင်အကျ ချုပ်လုပ်ရေးစက်ရုံ၏ ၈ ထပ် နှင့် ၉ ထပ်တွင် မီးစတင်လောင်ကျွမ်းသောအချိန်၌ အမျိုးသမီးအလုပ်သမားပေါင်း ၅၀၀ ခန့်မှာ စက်ရုံအတွင်း အလုပ်လုပ်ကိုင်နေခဲ့ကြပါသည်။ မီးဘေးမှလွတ်မြောက်ရေးအတွက် အလုပ်သမားများသည်ထွက်ပြေးရန် ကားစားကြသော အခါတခုတည်းသောထွက်ပေါက်တံခါး မှာဖွင့်မရ ဖြစ်နေသည်ကိုတွေ့ကြရသည်။ မီးဘေးအရေးပေါ်လှေခါးမှာလည်း များပြားလှသောအလုပ်သမားများ၏ ဝန်ကြောင့် ပကျပျက်စီးသွားခဲ့သည်။ အလုပ်သမားအချို့

သည် မီးသင့်လောင်ခံရမည်ကိုအထူးကြောက်ရွံ့မှုကြောင့် မြင့်မားသောအဆောက်အဦး၏ ပြတင်းပေါက်များမှ ခုန်ချခဲ့ကြသည်။ ၂၅ မိနစ်တာကာလအတွင်း အလုပ်သမားပေါင်း ၁၄၆ ဦး သေဆုံးခဲ့ကြရပါသည်။ ထိုမီးဘေးအဖြစ်အပျက်ကြောင့်အမျိုးသမီးအလုပ်သမားများသည်အဝတ်အထည်စက်ရုံအလုပ်သမားသမဂ္ဂများ၌ စည်းလုံးပါဝင်ရန် ပိုမိုနိုးကြားလာခဲ့ကြသည်။ ထိုမီးဘေးသတင်းဆိုး၏ဂယက် နှင့်အလုပ်သမားများ၏ ကန့်ကွက်အရေးဆိုလှုပ်ရှားမှုများကြောင့် စက်ရုံအလုပ်ရုံများဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် အလုပ်သမားများ လုပ်ခလစာပိုမိုရရှိရေး ဥပဒေများကို ပြည်သူလူထုတို့သည်လည်း သိမြင်ထောက်ခံလာစေခဲ့သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ စက်ရုံအလုပ်ရုံများ မီးသင့်လောင်ခြင်းသည်အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနှင့် ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးရှိ အလုပ်သမားများ၏ အသက်ဆုံးရှုံးမှုများစွာကို ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေစေလျက်ပင်ရှိပါသည်။

## ဘန်ကောက် ၁၉၉၃

၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် ထိုင်းနိုင်ငံဘန်ကောက်မြို့ရှိ ဒေါက်တာရုပ်စက်ရုံ မီးသင့်လောင်ကျွမ်းမှု၌ အလုပ်သမား ၁၈၈ ဦး အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ကြပြီး ၅၀၀ ကျော်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ကြသည်။ ထိုအဖြစ်အပျက်ကို သမိုင်းစဉ်တလျှောက် အဆိုးဝါးဆုံး စက်ရုံမီးလောင်မှုအဖြစ်





အထက်ပါဓမ္မာပြထားသည့် ပုံသည် မီးလောင်လွယ်သည့်အခြေအနေကိုပြသ ထားခြင်းဖြစ်သည်။

သတ်မှတ်ခဲ့ကြပါသည်။ ထိုမီးဘေးမှ လွတ်မြောက်အသက်ရှင်ခဲ့သော အမျိုးသမီးတဦးက အောက်ပါအတိုင်း ပြန်လည်ပြောပြခဲ့သည်။

ပုံတွင်ဖော်ပြထားသော အခြေအနေများသည် မီးလောင်မှုဘေးအန္တရာယ်ပေါ်ပေါက်လာစေရန် အလွန်စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ ဖြစ်ကြသည်။

“ကျွန်မနဲ့ ကျွန်မသမီးတို့ ၂ ဦးစလုံး အဲဒီစက်ရုံမှာ အလုပ်လုပ်နေခဲ့ကြပါတယ်။ မီးလောင်တဲ့အချိန်မှာ မီးငြိမ်းသတ်ဖို့ ဘာပစ္စည်းကိရိယာမှ မရှိခဲ့ဘူးလေ။ ကျွန်မတို့အားလုံးပင်မတံခါးပေါက်ဆီကို ထွက်ပြေးခဲ့ကြပေမဲ့ အဲဒီပင်မတံခါးပေါက်က သေ့ခတ်ပိတ်ထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါနဲ့ဘဲ လူတိုင်းဟာ ကျဉ်းမြောင်းတဲ့ အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်ဆီကို စုပုံစုဆုံကြရပါတော့တယ်။ အဲဒီမှာ ကျွန်မသမီးလဲ ကျသွားပြီး လူတွေက သူမအပေါ် ကျော်နင်းပြေးလွှားနေကြတာနဲ့ ပြန်မထနိုင်တော့တာကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ ကျွန်မလဲ လူတွေရဲ့ ဖိတွန်းမှုနဲ့ ပြင်ပကို ရောက်ရှိလွတ်မြောက်ခဲ့ပေမဲ့ ကျွန်မသမီးကတော့ အဲဒီမှာဘဲ သေဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနောက်ပိုင်း ကျွန်မတို့ဟာ စက်ရုံကုမဏီအိမ်ထောင်စု လျှော်ကြေးရရှိဖို့ ဆက်လက်တောင်းဆိုလျက် ရှိပါတယ်။ နောက်ပြီး ကျွန်မလက်ရှိ အလုပ်လုပ်နေတဲ့စက်ရုံမှာ ထွက်ပေါက်တံခါးတွေကို သေ့ခတ်ပိတ်ထားဖို့ အလုပ်ရှင်ကို အရေးဆိုတိုက်ပွဲဝင်လျက်ရှိပါတယ်။”

- ◆ အရေးပေါ်မီးငြိမ်းသတ်ကိရိယာမ ထားရှိခြင်း
- ◆ လျှပ်စစ်မီးကြိုးများ အဖုံးအကာမဲ့ သွယ်တန်းထားခြင်းမီးလောင်လွယ်သောပစ္စည်းများအနီး ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- ◆ မီးလောင်လွယ်သောပစ္စည်းများကို စနစ်တကျထားသိမှုမရှိခြင်း လူသွားလမ်းနှင့်ထွက်ပေါက်တံခါးများပစ္စည်းများဖြင့် ပိတ်ဆို့နေခြင်း
- ◆ အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်လမ်းညွှန်မရှိခြင်း
- ◆ မီးဘေးအချက်ပေး ကိရိယာ တပ်ဆင်ထားမှု မရှိခြင်း
- ◆ ပင်မထွက်ပေါက်တံခါးအား သေ့ခတ်ပိတ်ထားခြင်း

**သင်၏စက်ရုံ သို့မဟုတ် ဘုံလူနေဆောင်တွင် မီးလောင်ကျွမ်းမှု ကိတင်ကာကွယ်ရေး**

မီးဘေးအန္တရာယ်နှင့် အသက်ဆုံးရှုံးမှု ကတင်ကာကွယ်ရေးအတွက် သင့်တွင် အထူးပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် မြင့်မားသော အတတ်ပညာများ မလိုအပ်ပါချေ။ မီးဘေးအန္တရာယ်လျော့ချနိုင်ရေးအလို့ငှါ လုပ်ငန်းမန်နေဂျာများနှင့် အလုပ်သမားများတို့သည် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် မီးဘေးကတင်ကာကွယ်ရေးအစီအမံများနှင့် တာဝန်ယူမှုများအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်သွားကြရန်သာလိုအပ်ပါသည်။



သန့်ရှင်းစွာ စနစ်တကျ ထားသိုခြင်း။ စက္ကူစ၊ ဖုံအမှိုက်သ ရိုက်၊ အထည်ဖြတ်စညှပ်စ၊ ဘူးခွံပုံး ခွံနှင့် အခြားသောမီးလောင်ကျွမ်း လွယ်သည့် ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ ထားသိုရန်နှင့် မှန်မှန်သန့်စင်ရှင်း လင်းရန်။

မီးလောင်လွယ်သော ဓါတု ဆီများကို ဘေးကင်းလုံခြုံစွာထား သိုခြင်း။ ဓါတုဆီအများစုသည်အ ခြားအရာဝတ္ထုပစ္စည်းများထက် ပိုမိုမီးလောင်လွယ်ကြပါသည်။ ဓါတု ဆီများမီးလောင်ကျွမ်းမှု ကတင် ကာကွယ်နိုင်ရန် အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

◆ တင်းကြပ်စွာ အဖုံးပိတ် ထားသော မီးမလောင်နိုင်သည့်ပုံး များအတွင်းအမြဲတမ်းထည့်သွင်း ထားသိုပါ။

◆ ဘုံလူနေဆောင်များအ တွင်း၊ လူသွားလမ်းများနှင့် အရေး ပေါ်မီးဘေးထွက်ပေါက်များ အနီး ထားသိုခြင်း မ ယိနှင့်

◆ ဓါတုအမျှင်နှင့် ဖျော်ပြားကဲ့ သို့သော မီးလောင်လွယ်သည့် ဓါတု ဗေဒနှင့် အခြားပစ္စည်းများအနီး ထားသိုခြင်း မ ယိနှင့်

◆ ပူသောလုပ်ငန်းခွင်သုံးကိရိ ယာများ၊ စက်များ သို့မဟုတ် အပူ နှင့် မီးပွင့်မီးပွားများထုတ်လွှတ်သော လုပ်ငန်းခွင်များ အနီးထားသိုခြင်း အသုံး ပြုခြင်း မ ယိနှင့်

◆ လုပ်ငန်းခွင်ဧရိယာအတွင်း တွင် သေးငယ်သော ပုံးများအတွင်း ဤထည့်သွင်းအသုံး ပပါ။ ကြီးမား များပြားသောပုံးများကိုစက်ရုံနှင့် ဝေးရာတွင် အလွယ်တကူမီးလောင် နိုင်သည့် ဓါတုဗေဒပစ္စည်း သိုလှောင် ခန်းအတွင်း ထည့်သိုသိမ်းဆည်း ထားပါ။

စက်များ၊ လျှပ်စစ်ဓား ကး များနှင့် အခြားလုပ်ငန်းခွင်သုံး ကိရိယာများကို အမြဲကြည့်ရှုစစ် ဆေးခြင်း။ ဓါတ်ငွေ့နှင့်ကီရိုဆင်းမီး ဖိုများ၊ အပူပေးကိရိယာများ၊ အ လင်းပေးကိရိယာများကိုဘေးကင်း လုံ ခံသည့်နေရာများ၌ တပ်ဆင် ထားခြင်းရှိမရှိနှင့် ဘေးကင်းစိတ် ချစွာ အသုံးပြုနိုင်သောအခြေအ နေ ရှိမရှိ အမြဲတမ်း မှန်မှန် ကြည့်ရှု စစ်ဆေးပါ။ ဘုံလူနေဆောင်များ တွင်ပြတင်းပေါက်ကုလားကာများ အိပ်ယာ ခံစောင်များ အဝတ်အ ထည်များတို့ကို မီးဖိုများ အပူပေး ကိရိယာများ မီးလုံးများနှင့် လွတ်

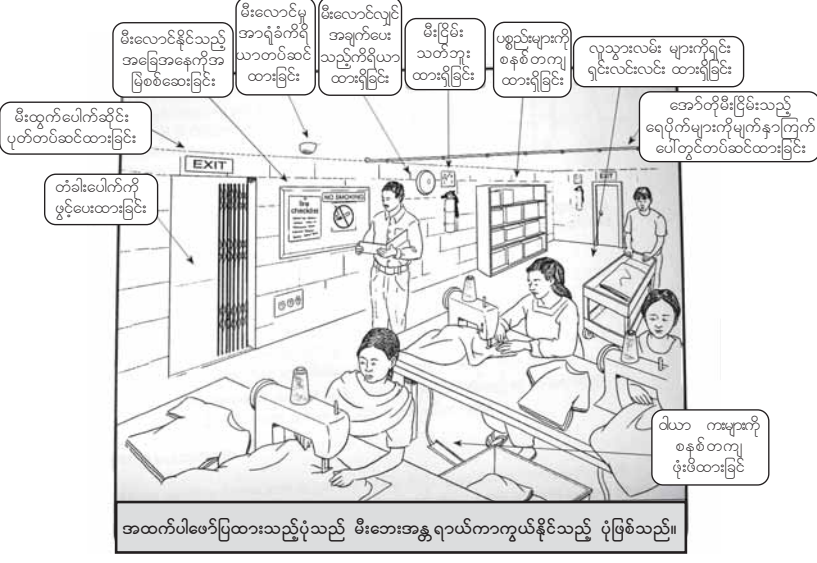
ကင်းစွာ တပ်ဆင်ထား သိမ်းဆည်း ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အပူဓာတ်ထုတ်လွှတ်သော လုပ်ငန်းခွင်သုံး ပစ္စည်းများ ကိရိယာ များတို့ကို ကောင်းမွန်စိတ်ချစွာအ သုံး ပနိုင်ရန် အမြဲထိန်းသိမ်း ပြင် ရမည် ဖြစ်သည်။

ဆွေးမြေ့နေပြီဖြစ်သော ပေါက်ပြဲနေသော လျှပ်စစ်မီး ကး များကို ပြင်ခြင်း အစားထိုးခြင်း ပလုပ်ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ခြင်း။ ဓါတုအမျှင်များ၊ ဖုံအမှိုက်သရိုက်များ၊ ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ဓါတ်ငွေ့၊ ကီရို ဆင်း၊ ပရိုပိန်းပုံးများ ဗူးများအနီး တွင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင် ကျဉ်ရမည်ဖြစ်သည်။

ပုံတွင်ဖော် ပြထားသောစက် ရုံအခြေအနေသည် မီးဘေး ကတင် ကာကွယ်ရေးအတွက် ကောင်းမွန် ပြည့်စုံသော အနေအထား၌ ရှိပါ သည်။





- ◆ ပုံမှန်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးမှု ရှိခြင်း
- ◆ မီးလောင်မှု အာရုံခံကိရိယာ တပ်ဆင်ထားခြင်း
- ◆ အရေးပေါ်မီးသတ်ကိရိယာ အရံသင့်ထားရှိခြင်း
- ◆ ပစ္စည်းများကို ကောင်းမွန် သေသပ်စွာ စနစ်တကျ ထားသိုခြင်း လူသွားလမ်းနှင့် တံခါးပေါက်ဝများ ရှင်းလင်းထားခြင်း
- ◆ ရေမှုန်ဖြန်းကိရိယာတပ် ဆင်ထားရှိခြင်း
- ◆ လျှပ်စစ်မီးကြိုများကိုဖုံး ကာထားခြင်း
- ◆ ထွက်ပေါက်လမ်းညွှန်များ တပ်ဆင်ပြသထားပေးခြင်း
- ◆ ထွက်ပေါက်တံခါးများကို သေ့ခတ်ပိတ်ထားဘဲ အမြဲတမ်း ဖွင့်လှစ်ထားပေးခြင်း

**မီးလောင်ကျွမ်းမှုအတွက် ကိတင် ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်ထားခြင်း**

စက်ရုံမန်နေဂျာများနှင့်အ လုပ်သမားများတို့သည် စက်ရုံအ လုပ်ရုံတစ်ခုခုတွင် မတော်တဆမီး လောင်ကျွမ်းမှုပေါ်ပေါက်လာလျှင် တုန့်ပြန်ဆောင်ရွက်ကြရမည့် အစီ အစဉ်များကိုအတူတကွလက်တွဲ ပူးပေါင်း၍ ကတင်ပြင်ဆင်လေ့ကျင့် ထားပါကလူ့အသက်ပေါင်းမြောက် များစွာကို ကယ်တင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါ သည်။ စက်ရုံပိုင်ရှင် အလုပ်ရှင်မှတာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးရမည့်အပိုင်း မှာအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

**မီးလှန့်အချက်ပေးကိရိယာတပ် ဆင်ထားရှိခြင်း။**

မီးလောင်ကျွမ်းမှု ဖြစ်ပွား လာပါက မီးလှန့်အချက်ပေးကိရိ ယာမှ ကျယ်လောင်သောမီးလှန့်အ ချက်ပေးသံ ထုတ်လွှင့်ပေးခြင်းအား ဖြင့် မီးလောင်ခြင်းကို လူတိုင်းအား သိရှိစေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ စက်ရုံ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခု အလုပ်သမား

များသည် စက်ရုံ၏အခြားတနေရာ တွင် မီးလောင်နေကြောင်းကို မီး တောက် ကြီးမားမလာမှီ နှင့် အန္တရာယ်မရှိမှီ ချက်ချင်းသိမြင်ခြင်း အနံ့ရခြင်းရှိမည်မဟုတ်ပေ။ ထိုမီး လှန့်အချက်ပေးသံသည် စက်ရုံ၏ ဘုံအိမ်ဆောင်များအတွင်း အနား ယူအိပ်ပျော်နေသော အလုပ်သမား များအားလည်း အသိပေးနိုးဆော် နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

**အရေးပေါ်မီးငြိမ်းသတ်ဖူးထား ရှိပေးခြင်း။**

ထင်ရှားသောအမှတ်အ သားရေးကပ်လျက် လွယ်လင့်တကူ လက်လှမ်းမှီ ဖတ်ယူအသုံး ပနိုင် စေရန် အရေးပေါ်မီးငြိမ်းသတ်ဖူး များထားရှိပေးရမည်ဖြစ်သည်။ အ ကယ်၍ မီးစတင်လောင်ကျွမ်းမှုအ သေးအဖွဲကို အလုပ်သမားတစ်ဦးက မီးငြိမ်းသတ်ဖူးကိုအသုံး ပ၍ ငြိမ်း သတ်လိုက်နိုင်လျှင် စက်ရုံတစ်ခုလုံး သို့ မီးကူးစက်လောင်ကျွမ်းခြင်းကို တားဆီးကာကွယ်နိုင်ပေလိမ့်မည်



ဖြစ်သည်။ စက်ရုံရှိအလုပ်သမား တိုင်းအား အရေးပေါ်မီးငြိမ်းသတ် ဗူးဖြင့် မီးငြိမ်းသတ်မှု ပနည်းကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားရန်မူ ချလိုအပ်ပါသည်။ ရေပုံးများအသုံး ပ၍မီးငြိမ်းသတ်ပါကရေမလုံ လောက် မှုကြောင့် မီးကိုငြိမ်းသတ် နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ထို့ပြင်လျှပ်စစ် မီးကား သို့မဟုတ် ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်း များအပေါ် ရေဖြင့် ပက်ဖြန်းမီးငြိမ်း သတ်ခြင်းသည် အလွန်အန္တရာယ် များပါသည်။

**အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်များဖွင့် ပေးထားခြင်း။**

စက်ရုံအတွင်းအလုပ်သ မားများအလုပ်လုပ်နေစဉ်အရေးပေါ် ထွက်ပေါက်တံခါးများအားလုံးကို သေ့ခတ်ပိတ်ထားခြင်းမရှိဘဲအ မြဲတမ်းဖွင့်ပေးထားရန်လိုအပ်ပါ သည်။ အရေးပေါ်ထွက်ပေါက် တံခါး များတွင် အလင်းရောင်အလုံအ လောက်ရှိစေရန်မီးထွန်းပေးထား ပြီးအလုပ်သမားများနားလည်နိုင် သောသိသာထင်ရှားသည့် လမ်းညွှန်

အမှတ်အသား ရေးဆွဲကပ်ထားရ မည် ဖြစ်သည်။

**လူသွားလမ်းများ ရှင်းလင်းထား ခြင်း။**

အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်တံ ခါးများဆီသို့ ရောက်ရှိနိုင်သည့် လူ သွားလမ်းများကိုရှင်းလင်းပေးထားရ မည်။ အဆိုပါလူသွားလမ်းများ သည်အနည်းဆုံး ၁ မီတာအကျယ် ရှိရမည်ဖြစ်ပြီးလူများသောစက်ရုံ အစိတ်အပိုင်းများတို့တွင် ထိုထက် ကျယ်စေရန်လိုအပ်မည် ဖြစ်သည်။ အရေးအကြီးဆုံးမှာထိုလူသွား လမ်းများကို အမြဲတမ်းရှင်းလင်း ထားရမည်ဖြစ်ပြီးလမ်းပေါ်တွင်သေ တွာဗူးခွံပုံးစသောပစ္စည်းများချ ထား၍ပိတ်ဆို့ထားခြင်းမရှိစေ ရပေ။

**ရေမှုန်ဖြန်းကိရိယာတပ်ဆင်ပေး ထားခြင်း။**

လုပ်ငန်းခွင် မျက်နှာကျက် ပေါ်တွင် ရေပိုက်များသွယ်တန်း၍ရေ မှုန်ဖြန်းကိရိယာတပ်ဆင်ပေးထား

သင့်သည်။ အကယ်၍ မတော်တ ဆမီးလောင်မှုတခုခုပေါ်ပေါက်လာ ပါကထိုရေမှုန်ဖြန်းကိရိယာမှအလို အလျောက်ရေမှုန်များဖြန်းထုတ်နိုင် ရမည် ဖြစ်သည်။

**မီးဘေးမှလွတ်ကင်းရှောင်ခွါနိုင်ရန် ကိတင်လေ့ကျင့်ခြင်း**

လူ တိုင်းသည် စက် ရုံ သို့မဟုတ် ဘုံလူနေဆောင်များမှ မည်သို့ အလျင်အမြန် ဘေးကင်းစွာ ထွက်ခွါ၍ပြင်ပသို့ လွတ်မြောက် ရောက်ရှိနိုင်ရေးသိရှိထားရန်လို အပ်ပါသည်။ ထိုသို့သိရှိနားလည် ရေးအတွက် မီးဘေးမှလွတ်ကင်း ရှောင်ခွါနိုင်ရန် ကတင်လေ့ကျင့်မှု ပ ခြင်းအားဖြင့် အမှန်တကယ် မီး လောင်မှုဖြစ်ပွားလာပါကလူများအား ထိတ်လန့် ကြောက်ရွံ့မှုမှကူညီကာ ကွယ်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အကြံ ပလိုသည်မှာတစ်လျှင် မီးဘေး မှလွတ်ကင်းရှောင်ခွါနိုင်ရန် ကတင် လေ့ကျင့် ခြင်းအနည်းဆုံး ၂ ကြိမ် လုပ်သင့်ပါသည်။ အကယ်၍ စက်ရုံ သို့အလုပ်သမားသစ်အမြောက် အများ ရောက်ရှိလာပါကထိုထက်မ ကပိုမို လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။

**လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်မှုအတွက်ရှေး ဦး ပုစုခြင်း**

လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်ခံရသူ အားတတ်ကျွမ်းနားလည်သူ ကျန်း မာရေးလုပ်သားမှကြည့်ရှုစစ်ဆေး မှု ပဆရာပါမည်။



လျှပ်စစ် ဓါတ် လိုက် မှု အသေး အဖွဲ့ကြောင့် အရေပြားတွင် မပြင်းထန်သောမီးလောင်ဒဏ်ရာ မျိုးသာရရှိတတ်ပါသည်။ သို့သော် လည်းလျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်မှုကြီးမား အားပြင်းပါကပြင်းထန်သော မီး လောင်ဒဏ်ရာရရှိစေသည်သာမက သင်၏နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့်အသက်ရှူမှုတို့ ကိုပင် ရပ်တန့်သွားစေနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ အလုပ်သမား တဦးဦးအားလျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်နေ ပါက။ ထိုသူအားလုံးဝမထိမကိုင် ပါနှင့်။ လျှပ်စစ်ဓါတ်သည် ထိုသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာမှတစ်ဆင့် ဖြတ်သန်း၍ ထိ ကိုင်သူအား ဓါတ်လိုက်စေနိုင်သော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ပထမဦးစွာလျှပ် စစ်ဓါတ်လိုက်မှုကို ဖြစ်ပွားစေသည့် စက် သို့မဟုတ် ကိရိယာကိုရပ် တန့် ပိတ်ပစ်ပါ။ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ပလပ်

ခေါင်းကို ဆွဲထုတ်လိုက်ပါ။ အကယ် ၍လျှပ်စစ်ဓါတ်အားစီးဆင်းမှုကို မဖြတ် တောက် မပိတ်ပစ်နိုင်လျှင်တံ မျက်စည်းရိုးကဲ့သို့သောသစ်သားဝါး ပိုင်း သို့မဟုတ် အဝတ်အထည် ခြောက် သို့မဟုတ် ကားစကို အသုံး ပြု၍ ဓါတ်လိုက်ခံနေရသူအားလျှပ် စစ်စီးကြောင်းမှ ကော်ထုတ်ဆွဲဖယ် ပေးပါ။ ထိုသို့ ပလပ်ရာတွင်စိုနေ သောပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် သတ္တု ပစ္စည်းများကို လုံးဝအသုံးမ ယပါနှင့်။

အလုပ်သမားတဦးဦးလျှပ် စစ်ဓါတ်လိုက်ခံရပြီးပါက။ ထိုသူအား ပက်လက်လဲလျောင်းထားပါ။ အ ကယ်၍ သတိလစ်နေပါက တစောင်း အနေအထားဖြင့် စောင်ခြုံပေးထား ၍ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူကျန်းမာ ရေးလုပ်သားကိုခေါ်ယူပါ။ ထိုသူ၏

ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားပေါ်တွင်မီး လောင်ဒဏ်ရာရမရကို အသေအ ချာကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။ တခါတရံ တွင်အရေပြားပေါ်၌ လျှပ်စစ်ဓါတ် လိုက်မှု မီးလောင်ဒဏ်ရာမဆိုးဝါး ကြောင်း မြင်တွေ့ ရသော်လည်း ကိုယ် ခန္ဓာတွင်း၌မူ ပြင်းထန်ဆိုးဝါးစွာထိ ခိုက်နေတတ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး လုပ်သားရောက်ရှိလာသည်အထိ မီးလောင်ဒဏ်ရာပေါ်တွင်သန့်စင် ခြောက် သွေ့သောအဝတ်ပါးဖြင့် ဖုံးအုပ်ပေးထားပါ။

အကယ်၍ ဓါတ်လိုက်ခံရ သူသည် အသက်ရှူရပ်တန့်နေလျှင် သို့မဟုတ် နှလုံးခုန်ရပ်ဆိုင်းနေလျှင် ဆေးဝါး ပုဂ္ဂိုလ်သမားအမြန်ဆုံးလိုအပ် ပါသည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ထိုသူသေ ဆုံးသွားနိုင်ပါသည်။

## အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် လုပ်ငန်းခွင်၌ရုတ်တရက်သေဆုံးခဲ့လျှင် မည်သို့ ပလုပ်မည်နည်း

ပထမဦးစွာသက်ဆိုင်ရာ ရပ်ကွက်ထဲရှိတာဝန်ကျရဲများကို လည်းကောင်း၊ ရဲစခန်းသို့လည်း ကောင်း အကြောင်းကြားပါ။ ဟို တစ်ယောက်ထိုင်စကားမပြော တတ်၊ ဒီတစ်ယောက်မပြောတတ် ဟုနေနှင့် နှေးနေစရာမလိုပဲ တတ် နိုင်သမျှ အလျှင်အမြန် အကြောင်း ကြားပါ။ တာဝန်ကျရဲအရာရှိများ ရောက်လာသောအခါ မည်သည့်

အတွက်ကြောင့်သေဆုံးခြင်းကို မှတ် တမ်းများရေးမှတ်လိမ့် မည်ဖြစ် သည်။ ဤမှတ်တမ်းစာရွက်စာ တမ်းကိုသေဆုံးသည့်အလုပ်သ မားဆွေးနွေးတစ်ဦးမှတာဝန်ယူ၍ မှတ်တမ်းရေးသည့်ရဲအရာရှိထံမှ တောင်းယူပါ။ သို့မဟုတ် မိတ္တူ ကူး ယူပါ။ ၎င်းနောက် ကယ်ဆယ်ရေး ဆိုင်ရာတာဝန်ကျသည့် ဝန်ထမ်း များသော်လည်းကောင်း၊ လုပ်ငန်း

ရှင်အနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဆွေးနွေးမိဘများအနေဖြင့် သော် လည်းကောင်း အလောင်းကိုဆေးရုံ သို့ပို့လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

ဆေးရုံသို့ရောက်လျှင်တာ ဝန်ကျဆရာဝန်များမှဒဏ်ရာနှင့် အနာတရများကို စစ်ဆေးမှတ်တမ်း လုပ်မည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းနောက်ဆေး ဘက်ဆိုင်ရာမှတ်တမ်းများ ပလုပ်



ပြီးသည့်အခါ ၎င်းမှတ်တမ်းစာရွက်ကို ဆွေမျိုးမိဘများသော်လည်းကောင်း၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမများသော်လည်းကောင်း တောင်းယူထားသင့်သည်။ အကယ်၍ဆရာဝန်လက်မှတ်ရပြီးသောအခါ ဆက်လက်၍ ရင်ခွဲရုံသို့ သွား၍ လူသေအားသ ဂင်္ဂလင်္ဂနှင့် ပချက်လက်မှတ်နောက်ထပ်တစ်စောင်ကို ဆေးရုံရင်ခွဲရုံဝန်ထမ်းများမှ ထုတ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ သ ဂင်္ဂလင်္ဂမှတ်ကိုလည်း ထပ်မံ၍ ဆွေမျိုးမိဘများမှ သိမ်းဆည်းထားရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သေဆုံးသူ၏ အခွင့်အရေးအတွက် အထက်ပါဖော်ပြချက်များအတိုင်း

(၁) သေဆုံးသူအတွက် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် သေဆုံးသည်ကိုရေးမှတ်ထားသည့် ရဲမှတ်တမ်းစာရွက်

(၂) ဆရာဝန်မှတ်တမ်းနှင့် ကုန်ကျသည့်ဆေးဖိုးဝါးခဘောင်ချာလက်မှတ်

(၃) ဆေးရုံရင်ခွဲရုံမှထုတ်ပေးသည့် သ ဂင်္ဂလင်္ဂလက်မှတ်

(၄) သေဆုံးသူ၏အလုပ်သမားကဒ်၊ မိတ္တူလက်မှတ် အနည်းဆုံး ဤလက်မှတ် ၄ ခုရရှိရမည် ဖြစ်ပြီး တို့ကို သေဆုံးသူ၏ဆွေမျိုးမိဘများ လက်ဝယ်တွင် သိမ်းထားရမည်ဖြစ်သည်။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် လုပ်ငန်းခွင်၌ သေဆုံးခဲ့လျှင် လုပ်ငန်းရှင်အချို့ အထက်ဖော်ပြပါစာရွက်စာတမ်းများကို သိမ်းယူ၍ လုပ်ငန်းရှင်၏ တာဝန်အရ သေဆုံးသည့် မိမိအလုပ်သမားအတွက် ကူညီပံ့ပိုးရမည့် တာဝန်များကို မေ့လျော့ ထားကြလေ့ရှိသည်။ ကူညီပံ့ပိုးရမည့် တာဝန်ဆိုသည်မှာ လူမှုရေးအရ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ထုတ်လုပ်ထားသော အလုပ်သမားကာကွယ်ရေးဥပဒေများထဲတွင် တရားဝင်ထုတ်ပြန်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ထုတ်ပြန်

ချက်အက်ဥပဒေများကို လုပ်ငန်းရှင်မှ လစ်လျူရှုထားခဲ့သည်ရှိသော် ဆွေမျိုးမိဘအသိုင်းအဝိုင်းမှ အမှုတင်သွင်းနိုင်ပြီး အောက်ပါမှတ်တမ်းလက်မှတ်များလိုအပ်လိမ့်မည်။

(၁) သေဆုံးသူ၏ အလုပ်သမားကဒ် (သို့) ထိုင်းမှတ်ပုံတင်၊ တောင်ပေါ်သားကဒ်၊

(၂) သေဆုံးသည့်နေရာနှင့် ဖြစ်သွားသည့် အကြောင်းအရာမှတ်တမ်း (ရဲမှတ်တမ်းစာရွက်)

(၃) ဆရာဝန်မှတ်တမ်းစာရွက်၊ ဆရာဝန်ထောက်ခံစာ၊ ကုန်ကျသည့် ဆေးဖိုးဘောင်ချာလက်မှတ်

(၄) သ ဂင်္ဂလင်္ဂလက်မှတ်

(၅) လုပ်ငန်းရှင်၏ နေရပ်လိပ်စာနှင့် ဖုန်းနံပါတ်၊ အကယ်၍ လုပ်ငန်းရှင်၏ မှတ်ပုံတင်မိတ္တူရရှိက ပို၍ ကောင်းမည်။ ထို့ကြောင့် အနည်းဆုံးအထက်ဖော်ပြပါစာရွက်စာတမ်း ၅ ခု လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

**စာရွက်စာတမ်းများပြည့်စုံသည့်အခါမည်သို့ ဆက်လုပ်မည်နည်း**

အလုပ်သမားများကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးနေသော အလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်းမည်သည့်အဖွဲ့အစည်းဖြစ်စေ၊ အကယ်၍ လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးအတွက် လုပ်ကိုင်နေကြသော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်နိုင်



ပါကပို၍ အကျိုးရှိလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် လုပ်ငန်းခွင်၌ သေဆုံးသောအမှုဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့်လုပ်ကိုင်နေသည့်စေတနာ့ဝန်ထမ်းများနှင့် ဆက်သွယ်ပြီးသောအခါ သေဆုံးသူ၏ ဆွေမျိုးမိဘများကိုလုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများမှအလုပ်သမားကာကွယ်ရေးရုံးဖြစ်သည့် **ပကန်ဆန်ခုံးရုံး** သို့ ခေါ်ဆောင်သွားပြီးအမှုတင်သွင်းပေးမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ရက်ချိန်းများရှိလျှင်ပကန်ဆန်ခုံးရုံးမှဆင့် ခေါ်မည်ဖြစ်ပြီးအမှုပြီးဆုံးသည်အထိ သေဆုံးသူ၏ဆွေမျိုးတစ်ဦးဦးမှ အမြဲအမှုလိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍အမှုကိုရင်မဆိုင်လိုပါက သေဆုံးသူ၏ စိတ်ဆန္ဒအရ ကျေအေး နိုင်သည်။ လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းနှင့် ရှေ့နေများ ဘက်မှလည်းသင့်အတွက် အမှုလိုက်ပေးလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး (လူမှုပူလုံရေးရုံး)ပကန်ဆန်ခုံးရုံးသို့ မသွားရောက်မှီလိုအပ်ချက်

များကို အတူတကွပြင်ဆင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ပြင်ဆင်သင့်သည့် စာရွက်စာတမ်းများနှင့် အချက်အလက်များကိုလုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့်သက်ဆိုင်သည့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများမှသက်ဆိုင်သည့်ဆွေမျိုးများနှင့် ပြင်ဆင်မည်ဖြစ်သည်။

**အလုပ်သမားကယ်ဆယ်ရေးမှုပူလုံရေးရုံး (ပကန်ဆန်ခုံး)**

အလုပ်သမားကယ်ဆယ်ရေးနှင့်လူမှုပူလုံရေးရုံး(ပကန်ဆန်ခုံး) သည် ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းအလုပ်လုပ်ကိုင်နေသောအလုပ်သမားအားလုံးအတွက် ဖွင့်လှစ်ထားသော ရုံးဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့် ဖွင့်လှစ်ထားသနည်းဟုဆိုလျှင်အလုပ်သမားများလုပ်ငန်းခွင်၌ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျှင်၊ သေဆုံးသွားလျှင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူအလုပ်သမားအတွက်၊ သူ၏သားမယားများအတွက် နှစ်နှာကြေးငွေခံစားခွင့်ရှိစေရန် အစိုးရမှဖွင့်လှစ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

**မှတ်ချက်။ ။** လုပ်ငန်းခွင်၌ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသော အလုပ်သမားများသာလျှင် နှစ်နှာကြေးခံစားခွင့်ရှိသည်။ လုပ်ငန်းရှင်ပိုင်ရှင်သည် ပကန်ဆန်ခုံးရုံးသို့ နှစ်စဉ် မိမိအလုပ်သမားအရေအတွက်အလိုက်၊ ပကန်ဆန်ခုံးရုံး၏သတ်မှတ်ထားသောနှုန်း အပေါ်မူတည်၍၊ လုပ်ငန်းအန္တရာယ် အခြေအနေပေါ်မူတည်၍အခွန်ဆောင်ရသည့် ရုံးဖြစ်သည်။

အကယ်၍ မိမိအလုပ်သမားတစ်ဦး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့သည် ရှိသော် အလုပ်ရှင်မှ လိုအပ်သော အခွန်ဆောင်စာရွက်စာတမ်းများ၊ အလုပ်သမား၏ဆေးလက်မှတ်၊ မှတ်ပုံတင်လက်မှတ်တို့အားယူဆောင်၍ သွားရောက်တောင်းဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ ပို၍တိကျသောသတင်းအချက်အလက်များကိုလွန်ခဲ့သည့်နှစ် အလုပ်သမားအခွင့်အရေးစာအုပ်တွင်လည်းထည့်သွင်းဖော်ပြထား ပြီးဖြစ်သည်။

**သတိ ပရမည့်အချက်များ**

အကယ်၍ အမှုလိုက်သူ၏ဆွေမျိုးတစ်ဦးသည် သေဆုံးသူ၏လုပ်ငန်းရှင်နှင့် ဆက်လက်၍ အလုပ်လုပ်နေသည်ရှိသော် လုပ်ငန်းရှင်မှ မိမိအားမကျေနပ်၍ တစ်ခုခုလုပ်နိုင်မှုများကို ကာကွယ်စဉ်းစားထားရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သေဆုံးသူ၏ ဆွေမျိုးသားရင်းမှ အမှုမလိုက်လိုသော် (သို့) လုပ်



ငန်းရှင်မှ လျော်ကြေးအချို့ အနည်းအကျဉ်းပေး၍ကျေနပ်မှုရှိလျှင် အမှုလိုက်ရန်မလိုပါ။ သို့သော်အချို့လုပ်ငန်းရှင် များသည် ၎င်းတို့၏ အလုပ်သမားများအတွက် တာဝန်ကျေပွန်စွာ၊ နားလည်မှုရှိစွာ သေဆုံးသူ၏ဆွေမျိုးများ အနာဂတ်စားဝတ်နေရေးအတွက် လိုက်လံ၍ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပေးသူများလည်းရှိသည်။ သို့သော်လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စိတ်နေသဘောထားမတူကြပေ။ အလုပ်သမားသည်အရက်သေစာသောက် စား၍ လုပ်ငန်းခွင် ၌မတော်တဆဖြစ်ပွားခဲ့သည်ရှိသော် နှစ်နှာကြေးတောင်းဆိုရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။

ဩဂုတ်လ ၇ ရက်နေ့တွင် မက်ပီဖောင်ဒေးရှင်းရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကူညီသည့်ရုံးနှင့်ထိုင်းအစိုးရပကန်ဆန်ခုံးရုံးတို့အစည်း

အဆေး ပလုပ်ရာတွင် ပကန်ဆန်ခုံးရုံးမှ အရာရှိတစ်ဦး၏ပြောဆိုချက်အရ ပကန်ဆန်ခုံးရုံးဖြစ်သည့်အလုပ်သမားကယ်ဆယ်ရေးနှင့်လူမှုဖူလုံရေးရုံးသည် ထိုင်းအလုပ်သမားများနှင့် တောင်ပေါ်သားကဒ်ရှိသူများသာ ခံစားခွင့်ရှိသည်ဟုဆိုသည်။ အလုပ်သမားကဒ်ရှိသူများအနေဖြင့်ခံစားခွင့်ရှိ လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ သို့သော်အလုပ်သမားကဒ်ရှိသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့် အလုပ်သမားများအတွက် ၎င်းတို့၏အလုပ်ရှင်မှ မိမိအလုပ်သမားများအတွက် ပကန်ဆန်ခုံးရုံးသို့ ဥပဒေအတိုင်း နှစ်စဉ်အခွန်ပေးဆောင်မှု၊ ပကန်ဆန်ခုံးရုံးမှဝန်ထမ်းများ၏ သနားညှာတာမှုအပေါ်တွင်လည်းမူတည်ပြီး လျော်ကြေးငွေအတွက် စဉ်းစား ဆုံးဖြတ်ပေးလေ့ရှိသည်။ အလုပ်သမားကဒ်ရှိသူများ အတွက် ပထမ ဦးစွာ

ပကန်ဆန်ခုံးရုံးမှ အလုပ်ရှင်နှင့် တိုင်ပင် ညှိနှိုင်း၍သော်လည်းကောင်း၊ ပကန်ဆန်ခုံးရုံးမှအလုပ်ရှင်သို့ ညွှန်ကြားစာဖြင့်လည်းကောင်း ပေးချေခိုင်းလေ့ရှိသည်။ အချို့ခရိုင်များတွင်ပကန်ဆန်ခုံးရုံးသို့ဝင်သွားသည်နှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် ခံစားခွင့်မရှိကြောင်းချက်ခြင်းပြောလျှင် ပြောမည်ဖြစ်သည်။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကိုသိလိုပါက လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများကို ပေးမြန်းခြင်းခြံ့သော်လည်းကောင်း၊ မိမိနေထိုင်သည့် မနယ်ရှိပကန်ဆန်ခုံးရုံးသို့သွားရောက်စုံစမ်းခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနမှ ၉ ရက်၊ ဇွန်လ ၂၀၀၆ တွင် ထိုင်းဘာသာဖြင့် ထုတ်ပြန်ထားသည့် **คู่มือการจ่ายแรงงาน** စာအုပ်ကိုဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

## စေတနာ့ဝန်ထမ်း

စေတနာ့ဝန်ထမ်းဆိုသည်မှာ မိမိတို့၏ အားလပ်သောအချိန်နှင့်၊ ရှိထားပြီးသောအရည်အချင်းတို့အားအသုံး ပြုပြီး မိမိတို့၏လူထု၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ အသိုင်းအဝိုင်းများအတွက်အကျိုးရှိသောလုပ်ငန်းများအား အချိန်ပေးလုပ်ဆောင်ရန်၊ မိမိတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်းလုပ်အား

ခမယူဘဲ စေတနာအလျှောက် ဆက်ကပ်လုပ်ဆောင်ခြင်းကိုဆိုလိုပါသည်။

မက်ဖောင်ဒင်းရှင်းတွင်လည်း လူနာများအားဆေးရုံသို့ခေါ်သွားပေးသောစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၊ ဆေးရုံတွင်ထိုင်းနှင့် တိုင်းရင်း

သားဘာသာစကားများပြန်ပေးသောစေတနာ့ဝန်ထမ်း၊ လူထုအတွင်း ကျန်းမာရေးပညာပေးသော စေတနာ့ဝန်ထမ်းများရှိကြပါသည်။

မက်အတွင်းရှိစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ ရင်တွင်းဖြစ်စကားသံများ၊

“မက်အဖွဲ့မှာစေတနာ ဝန်ထမ်းလုပ်ရတဲ့အတွက်မသိသေးတဲ့ဟာတွေကို သိရတယ်။ သူများကို ပြန်ပြောပြ ရတဲ့အတွက်၊ ကူညီရတဲ့အတွက် ကုသိုလ်ရတယ်။ ပီတီလည်းဖြစ်မိပါတယ်။ တချို့လူတွေက ကိုယ်ပြောပြတာတွေ ကို လက်မခံချင်ဘူး။ ဆရာလုပ်တယ်။ လူတတ်လုပ်နေတယ်ထင်ကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုနားမလည်သေးလို့ဖြစ်မယ်ထင် တယ်။ မက်အဖွဲ့ကလူထုတွေရဲ့ စိတ်ဓါတ်မြင့်မားလာအောင်၊ ကျန်းမာရေးအတွက် ကျန်းမာရေးအသိပညာတိုး တက်လာအောင်၊ အတွေးအခေါ်တွေ မြင့်မားလာအောင် လုပ်ပေးနေတယ်။ မြန်မာရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ အတွက်အတော်အကျိုးရှိပါတယ်။” (မသန္တာ၊ ဖန်ဝါး)

“ကျန်းမာရေးကိုယ်စားလှယ်မဖြစ်ခင်ကတည်းက လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေးများကို အမြဲကူညီပေးနေပါ တယ်။ ဘတ်လုပ်တာ၊ ဆေးရုံသွား တာ၊ အလုပ်အကိုင် ကိစ္စတွေကအစ တတ်နိုင်သလောက်ကူညီပေးနေတယ်။ပါကော၊ ပါတိုးရာဘာ ခြံတွေ တိုက် ၃ နေရာလောက်မှာလုပ်ပေးနေတယ်။ သင်တန်းအတွက်လူတွေ စုပေးတယ်။ စာစောင် တွေ၊ ကွန်ဒွန်တွေ ဝေပေးတယ်။ သေသေချာချာ ရှင်းပြပြီးမှပေးတယ်။ ကျန်းမာရေးသင်တန်းတွေသွား တက်ပြီးရင်လည်း အိမ်မှာအုပ်စုလိုက်ကို ပြန်ပြောပြတယ်။ ရှင်းပြတယ်။မက်ပဲရဲ့ လုပ်ငန်းအားလုံးကို ဒီထက်မက တိုးချဲ့လုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။ လူ ထုအတွက်အတော်အကျိုးရှိတယ်။မသွားရဲတာသွားရဲလာတယ်။ မပြောရဲတာ ပြောရဲလာတယ်။” (ဦးတရုတ်၊ ဖန်ဝါး)

“မက်အဖွဲ့မှာစေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်တာသုံးနှစ်ရှိပါပြီ။ ကိုယ့်လူမျိုး လားဟူတာသာစကားနဲ့ လားဟူလူထု ထံသွား ရောက်လည်ပတ်ခြင်း၊ အခြေခံကျန်းမာရေးအကြောင်း၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်နိုင်သည့်ရောဂါများနှင့် အောင်ရောဂါအကြောင်းများ ပညာပေးခြင်းတို့ကိုလုပ်ဆောင်ရပါတယ်။ မက်အဖွဲ့ဟာရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားလူထုတွေ အတွက်ကျန်းမာရေးအကြောင်းသာမက၊ အလုပ်သမားအခွင့်အရေး၊ ကလေးများရဲ့မွေးစာရင်း၊ ပညာရေး၊ အမျိုးသမီး များရဲ့အခွင့်အရေးများအား လုပ်ဆောင်ပေးတဲ့အတွက်ကြောင့် အ တော်အကျိုးရှိပါတယ်။ မက်ပဲ ရဲ့လုပ်ငန်းများကိုမ ရပ်တန့်ဘဲ ဆက်လက် လုပ်ဆောင်သွားရန်တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။” (အိဒေါင်း၊ ချင်းမိုင်၊ လားဟူ)

“မက်ပဲ မှာရှိတဲ့ (HIV/AIDS) ပညာပေးလုပ်ငန်းမှာ စေတနာ့ဝန်ထမ်း ၂ နှစ် ၃လရှိပါပြီ။ အမှန်တကယ် စေတနာထားပြီး လုပ်ဆောင်ရသည့်အတွက် ထိရောက်မှုရှိပြီး ဝါသနာလည်းပါတဲ့အတွက်အလွန်စိတ်ဝင်စား ဖွယ်ကောင်းပြီးပျော်ရွှင်ပါတယ်။ မက်ပဲလုပ်ငန်းတွေဟာလူထုအတွက်လွန်စွာအကျိုးရှိပါတယ်။ ဘာတွေလဲဆို တော့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားလူထုတွေအတွက် မသိသေးသည့်အရာများဆောင်ရန် ၊ ရောင်ရန်များ အချက်အလက် အပြည့်အဝ ၊ အတိအကျရရှိခြင်းကြောင့်ပါ။” (ဇော်ကြီး၊ မဲဆောက်)

ကျမတို့မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ မြန်မာပြည်မှာရှိနေစဉ် မြန်မာအစိုးရ၏ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖျက်ဖိနှိပ်မှု၊ ထိုင်း နိုင်ငံ ရောက်ပြန်တော့လည်းထိုင်းအလုပ်ရှင်တို့၏မတရားဖိနှိပ်မှု၊ အလုပ်သမားအခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများကိုကြုံတွေ့ ရပါတယ် ။ မက်ပဲအဖွဲ့ ကနေ (HIV/AIDS) ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ရေး ၊ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး၊ ကလေးများရဲ့ ပညာ ရေး၊ အလုပ်သမားအခွင့်အရေးတို့အား ပညာပေးစာစောင်၊ ဗီစီအီ အသံလွှင့် ပေးခြင်းတို့ဟာ မြန်မာပြည်မှတိုင်း ရင်းသားများအတွက်အကျိုးရှိသောလုပ်ငန်းများဖြစ်တယ် ။ (စပါယ်၊ မဲဆောက်)

“စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ရတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဝမ်းသာဂုဏ်ယူမိပါတယ်။ ကိုယ်သိထားသမျှ ဝေပေးနိုင်သမျှ၊ ကူညီချင်သမျှ ဘဝတူအလုပ်သမားများကြားမှာ ပလုပ်ပေးရတဲ့အတွက်ကြောင့်ပါ။ လွှပ်လပ်စွာသွားလာခွင့်ရ လျှင်ပိုပြီးလုပ်ဆောင်နိုင်မယ်။ အလုပ်သမားအခွင့်အရေး၊ (HIV/AIDS) ပညာပေးအစီအစဉ်၊ မိသားစုစီမံကိန်း၊ ကလေးအခွင့်အရေး၊ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး၊ ပညာရေး၊ ရေဒီယိုအသံလွှင့် အစီအစဉ်စတဲ့လုပ်ငန်းစဉ်အားလုံး ကောင်းပါတယ်။ စေတနာ ထားပြီးလုပ်ဆောင်ပေးသည့်အစီအစဉ်များဖြစ်တဲ့အတွက် လူထုအတွက်အကျိုးရှိပါသည်။” (စိုင်းနောင်၊ မဲဆောက်)

“မက်ပ်အတွင်းမှာ စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ရတဲ့အတွက် ကျွန်တော်အရမ်းဝမ်းသာပါတယ်။ ဘာကြောင့် လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့သင်တန်းကရရှိတဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို ကျွန်တော်ကတဆင့် လူထုတွေဆီကို တတ်နိုင်သ လောက် ပြောကြားပေးနိုင်တယ်။ လူထုတွေမသိသေးတဲ့ (HIV/AIDS) ဆိုတဲ့ရောဂါအကြောင်း၊ ကိုယ်ဝန်ရှုတ်တရက် မလို ချင်တဲ့အိမ်ထောင်သည်များအတွက် ကိုယ်ဝန်တားဆေးကိစ္စများ ဖြန့်ဝေခြင်း၊ ပြီးတော့ ကွန်ဒွမ်များကိုလည်းဝေ ပေးပါသည်။ မသိသေးတဲ့ ကာလသားရောဂါအကြောင်း၊ ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ MAP Foundation ကထုတ် တဲ့လက်ကမ်းစာစောင်များကို လူထုတွေကြားတဆင့်မှတဆင့် ရောက်အောင်ပို့ပေးရတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ပေးရပါတယ်။ လူထုတွေကမသိသေးတဲ့အချက်ကိုပြန်မေးတဲ့အခါကျွန်တော်သိသလောက်ကိုပြောပြပြီး မသိသေးတဲ့အချက် တွေကိုကျွန်တော်ကတဆင့် သင်တန်းဆရာ၊ ဆရာမတွေဆီကို ပြန်မေးပြီး ပြန်လည်ရှင်းပြနိုင်တဲ့ အတွက် ကျွန်တော် အနေနဲ့လူထုတွေဆီ သူတို့ရဲ့ရင်ထဲရောက်ရှိသွားတဲ့အတွက် ကျွန်တော်အတိုင်းမသိ ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ရပါတယ်။” (စိုင်းအောင်၊ မဲဆောက်)

“စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ရတဲ့အတွက် ဂုဏ်ယူမိပါသည်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့သင်တန်းတွေ တတ်ရတဲ့အတွက်လည်း ဗဟုသုတရပါသည်။ လူတွေအများကြီးနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရသည့်အတွက် ပြောရဲဆိုရဲ ၊ သွား ရဲ လာရဲ ဗဟုသုတတွေလည်းရပါတယ်” (စန္ဒာခင်၊ မဲဆောက်)

“စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ရတဲ့အတွက် ဂုဏ်ယူမိပါတယ်။ သူများမလုပ်နိုင်တာလုပ်ပေးတာတွေ၊ ကိုယ်ကူ ညီပေးလိုက်လို့ သူများအစဉ်ပြေသွားရင်အရမ်းဝမ်းသာပါတယ်။ စက်ရုံထဲမှာရှိတဲ့ အလုပ်သမားများကို အဓိကလုပ် ပေးတာက (HIV/AIDS) ပညာပေးအစီ စဉ်တွေကို အလျဉ်းသင့်သလို ပြောကြားဆွေးနွေးပါတယ်။ ပြီးတော့ ကွန် ဒွမ်နဲ့ပညာပေးလက်ကမ်းစာစောင်ကိုရနိုင် ၊ ဖတ်နိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ ကြားထဲမှာ တခြားကျန်းမာ ရေးပြဿနာတွေကိုလည်း သက်ဆိုင်ရာ ဆရာ ၊ ဆရာမ များရဲ့ အကူအညီအကြံပေးမှုတွေကိုယူပြီး ကူညီဆောင် ရွက်ပေးနေပါတယ်။ နေရာတိုင်းမှာ လူထုအတွက် အကျိုးမဖြစ်ပေမဲ့ ရှုထောင့်တခုမှကြည့်ရင် ထိရောက်ပါတယ်။ ဘာတွေလဲဆိုတော့ (HIV/AIDS) ဆိုတာ လူတိုင်းနားလည်သင့်တဲ့အရာတွေပါ။ မြန်မာပြည်မှာဆိုရင် ဒီလို အဖွဲ့စည်း တွေမရှိတဲ့အတွက် ထိုင်းမှာရှိတဲ့မြန်မာအလုပ်သမားတွေအတွက် အရမ်းအကျိုးရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ် တိုင်လည်းအရင်တုန်းက မသိပါဘူးစေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်မှ သဘောပေါက် လာတာပါ။” (သိန်းထွန်း၊ မဲဆောက်)





☺ ဒီစာစောင်မှတစ်ဆင့် လူထုကိုပြောချင်တာကတော့ MAP Foundation ဆိုတာလူထုတွေ့ရဲ့ ရင်ထဲမှာ မှတ်ထားရမယ်ဆိုရင် လူတွေ့ရဲ့အကျိုးရှိနိုင်မဲ့လုပ်ငန်းတွေကို လုပ်နေတဲ့စီမံကိန်းဆိုတာ ပြီးတော့လမ်းမှာ MAP ဆိုတဲ့စာ (သို့မဟုတ်) MAP Foundation ဆိုတဲ့ ပုံစံတော့ပုံမြင်မြင် ဒီအဖွဲ့စည်းကြီးက ငါတို့ကို မသိသေးတဲ့အကြောင်း အချက်လက်တွေ ပြောပြပေးတယ်ဆိုတာသိစေချင်ပါတယ်။ စိုးအောင်၊ မဲဆောက်

☺ မက်ပီရဲ့လုပ်ငန်းစဉ်ရပ်တံ့မသွားအောင်၊ ဆက်လက်တည်တံ့ခိုင်မြဲအောင်ဝိုင်းဝန်းကူညီပံ့ပိုးပေးကြပါ။ အကြံဉာဏ်များလဲပေးကြပါ။ အပြည့်အဝမကူညီနိုင်ခဲ့တဲ့အရာတွေရှိရင်လည်းလူအများနှင့် ဆက်ဆံနေရတဲ့အတွက် နားလည်ခွင့်လွှတ်ပေးကြပါ။ စန္ဒာခင်၊ မဲဆောက်

☺ ပြောချင်တာကတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဖိနှိပ်မှုအမျိုးမျိုးတွေကြုံနေရပါတယ်။ အဲဒီအတွက်ကိုယ့်အခွင့်အရေးကို ကိုယ်တောင်းဆိုကြပါလို့၊ စိုးမိုးအောင်၊ မဲဆောက်

☺ လူတယောက်မှာ ကျန်းမာရေးကအဓိကပါ။ ကျန်းမာ မှ စိတ်ချမ်းသာပြီး ကိုယ်လုပ်ချင်တာတွေ လုပ်လို့ရမှာပါ။ ဒါကြောင့်လူထုကို ကျွန်တော်ကကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်တဲ့ ဗဟုသုတ၊ စာစောင်၊ စာအုပ်၊ စကားဝိုင်း၊ သင်တန်း၊ သတင်းအချက်အလက် ဒါတွေကို ဂရုပြုလေ့လာလိုက်စား သုံးသပ်စေချင်ပါတယ်။ သိန်းထွဋ်၊ မဲဆောက်

☺ လူထုကိုအဓိကပြောချင်တာက အခုသူများနိုင်ငံကိုလာရောက်နေထိုင်ခဲ့ရသော်လည်း ကိုယ်ရဲ့ရိုးရာဓလေ့ကို မပျောက်သွားအောင် ဝိုင်းဝန်းထိန်းသိမ်းပေးပါလို့ တိုက်တွန်းပေးချင်ပါတယ်။ ( စိုင်းရှန်ဇေင့် ချင်းမိုင်း၊ ရှမ်း)



ထုတ်ဝေသည့်နေ့ရက်  
ထုတ်ဝေသူ

အောက်တိုဘာလ ၂၀၀၇  
MAP Foundation  
P.O.Box 7  
Chiangmai University  
Chaingmai 50202

Tel/fax: 053 811 202  
Email: [map@mapfoundationcm.org](mailto:map@mapfoundationcm.org)  
Design & layout: MAP Media Support Unit  
စုဆောင်းသူ POSH, (CHE အဖွဲ့)

Copyright MAP Foundation 2007

Printed in Thailand by Prachakorn Business co.  
146/106-7 mahidol rd. T. Tasala Chiangmai 50000  
Tel: 053 308 771-2  
Fax: 053 308 773  
Email: [pprint@asia.com](mailto:pprint@asia.com)

# နေ့စဉ်တွက်တာ မှတ်စရာ ထပ်အကြံ ပလ္လ လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းလုံ ခံရေးမူဝါဒ

၁) ဤစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို ဖတ်ရှုလေ့လာပြီးနောက် သင့်အတွက်မည်သည့် ဗဟုသုတများကို ပို၍ ရရှိစေသနည်း။

---

---

---

---

---

၂) လွန်ခဲ့သောနှစ်များနှင့် လများအတွင်း လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းလုံ ခံရေးအကြောင်းအရာများကို သင်ဖတ်ဖူးပါသလား။ အကယ်၍ ဖတ်ရှုလေ့လာဖူးသည်ရှိသော် စာအုပ်အမည်ကို ဖော်ပြပေးပါ။

---

---

---

---

---

၃) ဖတ်ရှုလေ့လာပြီးနောက် သင်မည်သည့်အကြောင်းအရာကို အနှစ်သက်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း ရေးပေးပါ။

---

---

---

---

---

၄) မည်သည့်အကြောင်းအရာသည် အလုပ်သမားတို့အတွက် မလိုအပ်သော အကြောင်းအရာဖြစ်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်မလိုအပ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

---

---

---

---

---



၅) စာအုပ်ပါအကြောင်းအရာများနှင့် ပုံအသုံး ပမူများသည် ဆက်စပ်မှုရှိပါလား။

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

၆) စာအုပ်ဒီဇိုင်းပုံစံ ဖန်တီးမှုသည် စာဖတ်သူတို့အတွက် ဆွဲဆောင်မှုရှိပါလား။

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

၇) နောက်ထုတ်ဝေမည့်စာအုပ်စာစောင်များအတွက် လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်အကြောင်းအရာကို ရေးသားထုတ်ဝေသင့်သနည်း။

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

၈) အခြားအကြံပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာများကို ဖော်ပြပေးပါ။

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

စာဖတ်သူတို့သည်ဤစာအုပ်အား ပြင်ရန်၊ အကြံအဉာဏ်ပေးလိုပါလျှင် အောက်ဖော်ပြပါလိပ်စာအတိုင်း အကြံပေးသုံးသပ်ချက်များပေးပို့နိုင်ပါသည်။

P.O Box 7  
Chiangmai University  
Chiangmai 50202  
Phone/Fax 053-811202

Website: [www.mapfoundationcm.org](http://www.mapfoundationcm.org)

