



ADRA

မိမိတို့၏

မင်္ဂလာသီတင်း

139 | June - July 23



နောက်ဆုံး ဇာတ်ကြောင်း

အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားခြင်း



Mingalabq

မင်္ဂလာပါ

ISSUE 39 | JUNE - JULY 2023

ADRA ၏ အကြောင်း

Adventist Development and Relief Agency (ADRA) သည် သတ္တမ နေ့ကို မြော်လင့်ခြင်းအသင်းတော်၏ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ လက်ရုံးတော်အဖွဲ့တစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။ ADRA သည် လူမျိုး၊ နိုင်ငံရေးဆက်နွယ်မှု၊ ကျား၊ မ သို့မဟုတ် ဘာသာရေးအသင်းအဖွဲ့တို့ကို ခွဲခြားခြင်းမရှိဘဲ နိုင်ငံပေါင်း ၁၀၇ နိုင်ငံရှိ ပြည်သူများအတွက် ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးအကူအညီများကို ပေးအပ်လျက်ရှိသည်။ ဒေသခံလူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများနှင့် အတူတကွပူးပေါင်းခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ယဉ်ကျေးမှုအရ သက်ဆိုင်သော အစီအစဉ်များကို ပေးအပ်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ရေရှည်တည်တံ့သော ပြောင်းလဲမှုအတွက်လည်း စွမ်းဆောင်ရည်ကို တည်ဆောက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ADRA Myanmar ၏ အကြောင်း

ADRA Myanmar သည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသိအမှတ်ပြု မှတ်ပုံတင်ထားသော INGO တစ်ခုဖြစ်ပြီး ADRA ကွန်ရက်အတွင်း အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နေသော အဖွဲ့အစည်းလည်း ဖြစ်သည်။ ၁၉၈၄ ခုနှစ် တွင် စတင်တည်ထောင်ခဲ့သော ADRA Myanmar သည် နိုင်ငံတစ်ဝန်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် ကယ်ဆယ်ရေး အကူအညီများ ပံ့ပိုးပေးသည့် ADRA ကွန်ရက်အတွင်း ရှေးအကျဆုံး နိုင်ငံရုံးများအနက်မှ တစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။ ADRA Myanmar သည် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အရေးပေါ် အခြေအနေတွင်တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်းစသည့် အဓိကကဏ္ဍကြီး လေးခုဖြင့် စီမံကိန်းလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်လျက်ရှိသည်။ ADRA Myanmar ၏ ရုံးချုပ်မှာ ရန်ကုန်မြို့တွင် တည်ရှိပြီး ကရင်ပြည်နယ်၊ ရှမ်းပြည်နယ်၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီးနှင့် မန္တလေးတိုင်း ဒေသကြီးတို့ တွင်လည်း ရုံးခွဲများကို ဖွင့်လှစ်ထားသည်။

CONTENTS

- ၂ အယ်ဒီတာအဖွဲ့
- ၃ ဆောင်းပါး
- ၄ ကျွန်ုပ်တို့ဝန်ထမ်းနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း
- ၅ ယခုလ ဓာတ်ပုံကဏ္ဍ
- ၆ နောက်ဆုံးရ စီမံကိန်း အချက်အလက်များ

EDITORIAL

EDITOR/TRANSLATOR

Pyae Phyo Lin

SUPERVISING EDITOR

Vitalie Zegera

CONTRIBUTERS

Nilar Win Naing, Nan Khin Khin Tun, Saw Dawait, Aung Cho Min, Theint Theint Khaing, Phyu Zin Thet Naing

PUBLISHER

ADRA Myanmar

*'Mingalaba' is the official newsletter of ADRA Myanmar re-launched in March 2020. Photos and content are the property of ADRA Myanmar.



နောမူ၏ ဇာတ်ကြောင်း

ရိုးရှင်းသော မိသားစုမှ မွေးဖွားလာသူ နော်မူသည် မွေးရာပါ လက်နှင့် ခြေထောက်များ မသန်စွမ်းမှုကြောင့် အခက်အခဲစိန်ခေါ်မှုများ နှင့် ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသည့် အသက် ၁၆ နှစ်အရွယ် နော်မူပင်ဖြစ်သည်။

ယင်းကဲ့သို့ဘဝ အခက်အခဲများကြားကပင် မိသားစု၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုများနှင့် သူမသည် ဇွဲသတ္တိတို့ဖြင့် ရပ်တည်ခဲ့သည်။ သူမတို့ မိသားစုသည် လယ်ယာလုပ်ငန်းကိုလုပ်ကိုင်ကြပြီး စားဝတ်နေရေးအတွက် ကြိုးစားရုန်းကန်ကြရသည်။

နော်မူသည် သင်ယူလိုစိတ်ပြင်းပြပြီး ပထမတန်းအထိ ကျောင်းတက်နိုင်ခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း သူမမိခင်က သူညီမငယ်လေးကို မွေးဖွားခဲ့သောအခါ နေအိမ်တွင်နေ၍ သူမအနေဖြင့် နောက်ထပ်တာဝန်များကို ယူခဲ့ရခြင်းကြောင့် ကျောင်းကိုပုံမှန်မတက်နိုင်တော့ပေ။

သင်ယူမှုကို ဝါသနာပါသော်လည်း၊ သူမ၏ အိမ်နှင့် ကျောင်းအကြား လမ်းခရီးအကွာအဝေးနှင့်အတူ ကျောင်းသို့ ကိုယ်တိုင်သွားရန် အခက်အခဲရှိသဖြင့် သူမသည် ပညာဆက်လက်သင်ကြားရန် မဖြစ်နိုင်လှနီးပါး ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ထို့ကြောင့် သူမနှင့်သူမ၏မိသားစုအတွက် ခက်ခဲသောဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုဖြစ်သည့် ကျောင်းမှထွက်ခဲ့ရသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ တတ်နိုင်သမျှ ပညာဆက်လက်သင်ကြားရန် စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားခဲ့သည်။

2022 ခုနှစ်တွင် ADRA Myanmar မှ စီစဉ်ပြီး KECD မှ အကောင်အထည်ဖော်သော NFE (Formal Education) အစီအစဉ်မှတစ်ဆင့် သူမအား ပညာဆက်လက်သင်ကြားနိုင်သော အခွင့်အရေးတစ်ခု ပေးအပ်ခဲ့သည်။

အဆိုပါအကြောင်း သူမကြားသိသောအခါ ယင်းအခွင့်အရေးကို အသုံးပြု၍ ပညာဆက်လက်သင်ကြားဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ယင်းအစီအစဉ်သည် သူမ၏မိသားစုအတွက် ငွေကြေးဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို သက်သာရာရစေသော ကျောင်းသားထောက်ပံ့ကြေးကိုလည်း ထောက်ပံ့ပေးသည်။ NFE သင်တန်းအစီအစဉ်၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုဖြင့် သူမသည် ပညာဆက်လက်သင်ယူနိုင်ပြီး သူမဘဝအိပ်မက်များကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခဲ့သည်။

NFE သင်တန်းအစီအစဉ်သည် သူမ၏ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ လိုက်စားမှုများတွင် အောင်မြင်မှုရရှိရန် လိုအပ်သော အခြေခံအုတ်မြစ်ကို ပံ့ပိုးပေးပြီး ပိုမိုတောက်ပသော အနာဂတ်အတွက် လမ်းခင်းပေးနိုင်ခဲ့သည်။

“ စာသင်ရတာကို ကြိုက်နှစ်သက်ပါတယ်။ အဲဒါကကျွန်မအဖို့ စာသင်ယူနိုင်ဖို့ အခွင့်ကောင်းတစ်ခုပါပဲ။ ထောက်ပံ့ပေးမှုအားလုံးအပေါ် ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်။ ”

ကျွန်ုပ်တို့ဝန်ထမ်းနှင့်
တွေ့ဆုံခြင်း



SAW DAWAIT

Field Assistant - SEAQE2

- Q1 ဘာလူမျိုး / ဘယ်နိုင်ငံသားပါလဲ။
ကရင်လူမျိုးပါ။
- Q2 အကြိုက်ဆုံးအစားအစာက ဘာပါလဲ။
အစပ်အရသာ အစားအစာမျိုးတွေပါ။
- Q3 အကြိုက်ဆုံးအရောင်က ဘာအရောင်ပါလဲ။
အစိမ်းရောင်ပါ။
- Q4 ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် ဘာကိုလုပ်ရတာ အကြိုက်ဆုံးလဲ။
ချက်ပြုတ်ရတာနဲ့ တစ်ခုခုကို သင်ယူနေရတာပါ။
- Q5 ဘယ်နေရာဒေသ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်နိုင်ငံကို သွားရောက်
လည်ပတ်ချင်ပါသလဲ။
South Korea
- Q6 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စကားလုံးတစ်လုံးတည်းနဲ့ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်
ဖွင့်ချင်လဲ။
Inquisitive
- Q7 ADRA ကိုဘယ်တုန်းက စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့တာပါလဲ။
၂၀၁၇ ခုနှစ်
- Q8 ADRA မှာ အလုပ်လုပ်ရတာ ဘာကြောင့်ကြိုက်နှစ်သက်ပါသလဲ။
Strive to do, learn, and build towards greater stability.



ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့နှင့် လက်တွဲပါ

Adventist Development and Relief Agency (ADRA) သည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ ထိခိုက်လွယ်သော လူမှုအသိုင်းအဝန်းထဲသို့ အကူအညီများ ပေးအပ်နိုင်ရန်အတွက် နိုင်ငံများအသီးသီးတွင် အကူအညီပေးရေးလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး ADRA Myanmar သည်လည်း ADRA ကွန်ရက်အတွင်း ‘အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နေသော မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာရုံး ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ဝဘ်ဆိုဒ် www.adramyanmar.org သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ သို့မဟုတ် သင့်စိတ်ပါဝင်စားမှုအတွက် recruitment@adramyanmar.org သို့ အခုပင်မေးလ်ပေးပို့လိုက်ပါ။

ယခုလအတွက် ဓာတ်ပုံ



ဓာတ်ပုံ၏အကြောင်း

Global Affairs Canada နှင့် ADRA Canada မှ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ထားသော BRIGHT စီမံကိန်းသည် ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်းရှိ ဒေသခံများအတွက် စိုက်ပျိုးရေး၊ မြေဆီလွှာနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာပြင်ဆင်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို သိရှိနားလည်စေရန် ရည်ရွယ်၍ အခြေခံစိုက်ပျိုးရေးသင်တန်းများကို ပို့ချပေးခဲ့သည်။

CONTACT US

The Adventist Development & Relief Agency Myanmar

Apartment 3-2, 4th Floor, Block A, E Condominium,
Zay North Street (Off U Wisara Road),
Dagon Township, Yangon MYANMAR 11191

Phone: +95 1 240 900

Email: admin@adramyanmar.org

Website: adramyanmar.org

နောက်ဆုံးရ စီမံကိန်း အချက်အလက်များ



SEAQE2 - TVET

ယခုလတွင်၊ Norad နှင့် ADRA နှစ်ဦးစီမှ ရန်ပုံငွေ ထောက်ပံ့ထားသော SEAQE2 စီမံကိန်းသည် အောက်ပါလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့သည်။

- သင်တန်းအမှတ်စဉ် ၁ ၏ သင်တန်းဆင်းပွဲ နှင့် TVET ရက်တိုသင်တန်း ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားတို့ ကို Mountain View Academy တွင် ပြုလုပ်ခဲ့ သည်။ သင်တန်းအမှတ်စဉ် ၁ မှ ဘွဲ့ရကျောင်းသား စုစုပေါင်း ၇၉ ဦးရှိပြီး သင်တန်းအမှတ်စဉ် ၂ အတွက် ကျောင်းသား ၈၆ ဦး စာရင်းပေးသွင်းထား သည်။

- SEAQE2 စီမံကိန်းသည် ဘားအံတွင် စီးပွားရေး ချိတ်ဆက်မှု အစည်းအဝေးကိုလည်း ပြုလုပ်ခဲ့ သည်။ အဆိုပါအစည်းအဝေးသည် အလုပ်သင် ကျောင်းသားများ၊ အသေးစားငွေရေးကြေးရေး ချိတ်ဆက်မှုအဖွဲ့များနှင့် အလုပ်သင်ကျောင်းသား များကို လက်ခံထားသည့် လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်အချို့တို့ အကြား တကူတကွညှိနှိုင်းချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက် နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ကျင်းပခြင်းဖြစ်သည်။



SEAQE2

ယခုလတွင်၊ Norad နှင့် ADRA နှစ်ဦးစီမှ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ထားသော SEAQE2 စီမံကိန်းသည် အောက်ပါလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့သည်။

- ACS ကျောင်း ၁၂ ကျောင်းတွင် PTA/ SMC အသိပညာပေးသင်တန်းကို ကျင်းပခဲ့ ရ၍ စုစုပေါင်း ၃၉၅ ဦး တက်ရောက်ခဲ့သည်။ ကလေးများဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် မိဘများ၊ ဆရာများနှင့် စာသင်ကျောင်းများ၏ ပူးပေါင်းကြိုးပမ်းမှုများဖြင့် အဓိကထား ဆောင်ရွက်နေခြင်းဖြစ်သည်။

- NFE အစီအစဉ် သင်တန်းအမှတ်စဉ် (၁/၂၀၂၃) သင်တန်းဆင်းပွဲ အခမ်းအနားကို ကျင်းပခဲ့ရာ သင်တန်းသား ၄၉ ဦး အောင်မြင် စွာ သင်တန်းပြီးဆုံးခဲ့သည်။ အဆိုပါအခမ်းအနားသို့ ကျောင်းသားမိဘ များ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ပညာရေးဆိုင်ရာ သက်ဆိုင်သူများ အများအပြား တက်ရောက် ခဲ့ကြသည်။



နောက်ဆုံးရ စီမံကိန်း

အချက်အလက်များ



WC4P

UNICEF မှ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ထားသော “Water as Catalyst for Peace among Vulnerable People in Kayin State” (WC4P) စီမံကိန်းသည် အောက်ပါလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသည်။

- လှိုင်းဘွဲ့မြို့နယ်တွင် အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးမှု စွမ်းရည်သင်တန်းကို ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါသင်တန်းတွင် ရပ်ရွာလူထုမှ ၂၅ ဦး ပါဝင်ခဲ့သည်။

- ဘာသာပေါင်းစုံ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲကို ရပ်ရွာအဖွဲ့ဝင် ၁၀၁ ဦးဖြင့်လည်း ကျင်းပခဲ့သည်။

- ပဋိပက္ခဖြေရှင်းရာတွင် သင့်လျော်သောစီမံခန့်ခွဲမှုအတွက် ရပ်ရွာလူထု၏ ခေါင်းဆောင်မှု စွမ်းရည်စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် ခေါင်းဆောင်မှု၊ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းရေးနှင့် ဖျန်ဖြေရေး ကျွမ်းကျင်မှုသင်တန်းကို ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ယင်း၌ရပ်ရွာလူထုမှ ၂၈ ဦး ပါဝင်ခဲ့သည်။

- ရေပေးဝေရေးစနစ် တည်ဆောက်မှုအောင်မြင်စွာ ပြီးစီးခဲ့သည်။ ယင်းထောက်ပံ့မှုမှ တစ်ဆင့် ရပ်ရွာလူထု ၉၇၆ ဦးအကျိုးကျေးဇူးရရှိခဲ့ကြသည်။

- စီမံကိန်း အကောင်အထည်ဖော်မှု၏ ထိရောက်မှုကို အကဲဖြတ်ရန် လှိုင်းဘွဲ့မြို့နယ်တွင်စစ်တမ်းကောက်ယူခဲ့သည်။



Wins

UNICEF မှ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ထားသော “WASH in Schools (Wins)” စီမံကိန်းသည် အောက်ပါလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုဆိုင်ရာ အသိပညာပေးခြင်းအစီအစဉ်ကို စီမံကိန်းဆောင်ရွက်သည့် စာသင်ကျောင်း ၁၅ ကျောင်းတွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် ကျောင်းသား ၆၈၄ ဦး တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေးမှုများကို ရရှိခဲ့ပါသည်။

- စီမံကိန်းတွင် ပိုးသတ်ဆေးရည် မျက်နှာပြင်သန့်စင်ဆေး၊ ပွတ်တံရှည်၊ ပလတ်စတစ်တံမြက်စည်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ ပိုစတာများနှင့် ကတ်တလောက်များကို ကရင်ပြည်နယ်အတွင်းရှိ စာသင်ကျောင်း ၉ ကျောင်းသို့ ဖြန့်ဝေပေးခဲ့သည်။



နောက်ဆုံးရ စီမံကိန်း အချက်အလက်များ



BRIGHT

ယခုလတွင် Global Affairs Canada နှင့် ADRA Canada တို့မှ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ထားသော BRIGHT စီမံကိန်းသည် ဖရူဆိုမြို့နယ်မှ ALP ကျောင်းသူ ၂၄ ဦးအတွက် အခြေခံအပ်ချုပ် သင်တန်းကို ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သည်။

စီမံကိန်းသည် အခြေခံ အပ်ချုပ်သင်တန်းကို စနေနှင့် တနင်္ဂနွေနေ့များတွင် ကျောင်းသားများ အား သင်ကြားပေးခဲ့သည်။ အဆိုပါသင်တန်းမှ ကျောင်းသားများသည် ကလေးများအတွက် ဘောင်းဘီအတိုချုပ်ခြင်းနှင့် လုံခြုံစကတ်ချုပ် ခြင်းဘာသာရပ်တို့ကို သင်ယူနိုင်ခဲ့သည်။

MTT ဆရာများသည် စက်ချုပ်သင်တန်းဆရာနှင့် အတူပူးပေါင်း၍ ALP ကျောင်းသားများအတွက် စက်ချုပ်သင်တန်းကို ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ ခြင်းဖြစ်သည်။



SHAPE

The MFAT and ADRA New Zealand-funded Sustainable Health, Agriculture, Protection, and Empowerment (SHAPE) စီမံကိန်းသည် အောက်ပါလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့သည်။

ယခုလတွင်၊ ဝတ်မြေပုံနှင့် အေ့ဖ်လိုင်မြေပုံ ထုတ်ခြင်းအတွက် အသိပေးခြင်းဆွေးနွေးပွဲ လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ သင်တန်းသား စုစုပေါင်း ၃၆ ဦး တက်ရောက်ခဲ့သည်။

အဆိုပါ စီမံကိန်းတွင် စပါးမျိုးစေ့များကို သုတေသနပြုပြီး အဓိကလယ်သမားတစ်ဦးကို ရွေးချယ်၍ စပါးမျိုးစေ့ငါးမျိုးကြွခြင်း၊ စိုက်ပျိုး ရန်မြေပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် စီမံကိန်းလျာထား ဧရိယာတွင် ပျိုးပင်အစားထိုးစိုက်ပျိုးခြင်းတို့ ကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

စီမံကိန်းကျေးရွာများရှိ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ နှင့် အခြားဝန်ထမ်းများမှ စိုက်ပျိုးဥယျာဉ်များ သို့ သွားရောက်လေ့လာခဲ့သည်။ ယင်းလေ့လာ မှုအတွင်း စီမံကိန်းကျေးရွာတိုင်းရှိ အိမ်တွင်း ဥယျာဉ်များမှ ထွက်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် သီးနှံများသည် တောင်သူများအတွက် အကျိုးပြုနေသည်ကိုလည်း ဝမ်းမြောက်စွာ လေ့လာသိရှိခဲ့ရသည်။



TIPS OF THE MONTH

ဤသည်မှာ ဝန်ထမ်းများ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ကျန်းမာနေစေရန်အတွက် ရိုးရှင်းသော အကြံပြုချက်အချို့ ဖြစ်ပါသည်။

တက်ကြွနေပါစေ- သင်၏နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တွင် လှုပ်ရှားမှုကို ထည့်သွင်းပါ။ အားလပ်ချိန်တွင် ခဏမျှလမ်းလျှောက်ပါ။ ဓာတ်လှေကား အစား လှေကားကိုအသုံးပြုပါ သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်ပါက အလုပ်လုပ်နေစဉ်ခတ္တမတ်တပ်ရပ်၍အလုပ်လုပ်နိုင်ရန် စဉ်းစားပါ။

Ergonomics- သင့် workstation ကို ergonomically စနစ်ထည့်သွင်းကြောင်း သေချာပါစေ။ သက်တောင့်သက်သာရှိပြီး အထောက်အကူဖြစ်စေရန် သင့်ထိုင်ခုံ၊ စားပွဲနှင့် ကွန်ပျူတာစာရင်ကို ချိန်ညှိပါ။

ရေဓာတ်- ရေဓာတ်ပြည့်ဝနေစေရန် တစ်နေ့တာလုံး ရေများများသောက်ပါ။ ပုံမှန်သောက်ရန် သတိပေးသည့်အနေဖြင့် စားပွဲတွင် ရေပုလင်းကို ထားရှိပါ။

ပုံမှန်အနားယူခြင်း- သင့်မျက်လုံးအားအနားယူရန် နာရီတိုင်း ခေတ္တမျှအနားပေးပါ။ ယင်းမှာ မျက်လုံးညောင်းညာခြင်းနဲ့ ကြွက်သားတင်းမာမှုကို လျော့ချပေးနိုင်သည်။

လက်သန်ရှင်းရေး- အထူးသဖြင့် အစာမစားမီ လက်ကို ပုံမှန်ဆေးကြောခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးမွှားများ ပျံ့နှံ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပြီး ဖျားနာခြင်း အန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးနိုင်သည်။

စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း- အသက်ပြင်းပြင်းရှူလေ့ကျင့်ခန်း၊ အတိုချုံး တရားထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အပြင်သို့ အမြန်လမ်းလျှောက်ခြင်းကဲ့သို့ သော အလုပ်တွင် စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲရန် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။

လူမှုဆက်ဆံရေး- အားလပ်ချိန် သို့မဟုတ် နေ့လယ်စာစားချိန်အတွင်း သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် တွေ့ဆုံပါ။ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ စိတ်ခံစားချက်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။

အချိန်ကြာမြင့်စွာကွန်ပျူတာ အသုံးပြုခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ- မျက်စိညောင်းခြင်းနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ရန် အလွန်အကျွံ ကွန်ပျူတာနှင့် ဖုန်းတက်ဘလက်အသုံးပြုခြင်း အချိန်ကို လျော့ချပါ။ ခေတ္တခဏအနားယူပေးပါ။

လုပ်ငန်းခွင်သန့်ရှင်းမှု- ဓာတ်မတည့်မှုနှင့် ပိုးမွှားများနှင့် ထိတွေ့မှုလျော့နည်းစေရန် သင့်လုပ်ငန်းခွင်နှင့် စားပွဲတို့ကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်အောင် ထားပါ။

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း- သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ရာသီတုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်များမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် နှစ်စဉ် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို ရယူပါ။

Work-Life Balance- ကျန်းမာသော အလုပ်-ဘဝ ဟန်ချက်ညီစေရန် ကြိုးစားပါ။ ဝါသနာပါရာ၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့၊ ချစ်ခင်သူတွေနဲ့ အချိန်ဖြုန်း၍ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို လျော့ချပါ။



1. **Zin Thaw**
Security Guard
ReCAP Project
2. **U La Bu**
Security Guard
BRIGHT Project

CALENDAR

AUGUST 2023

SUN တနင်္ဂနွေ	MON တနင်္လာ	TUE အင်္ဂါ	WED ဗုဒ္ဓဟူး	THU ကြာသပတေး	FRI သောကြာ	SAT စနေ
		1 Waso Full Moon	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

UPCOMING EVENTS

Timesheets are
due on the 25th of
each month

'MINGALABA'
Next Volume:
15 August 2023





ADRA