

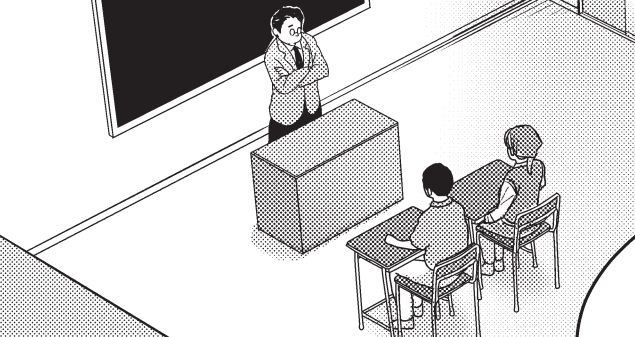
小売業の安全衛生

ကာတွန်းဖြင့် ဖော်ပြထားသော

လက်လီစီးပွားရေးလုပ်ငန်း၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး



ဤရုပ်ပြသင်ထောက်ကူပစ္စည်းသည် စူပါမားကတ်ကဲ့သို့ လက်လီစီးပွားရေးလုပ်ငန်း နှင့်ဆက်စပ်သည့် လုပ်ငန်းခွင်ရှိ အလုပ်သမားများ အားလုံးအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအခြေခံနှင့် ပတ်သက်၍ သင်ယူရန်အတွက် ဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။



ဒီနေ့ အသေးစားစီးပွားရေးလုပ်ငန်းရဲ့
ဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊ ကျန်းမာရေးနဲ့
ပတ်သက်ပြီး
လေ့လာကြရအောင်!



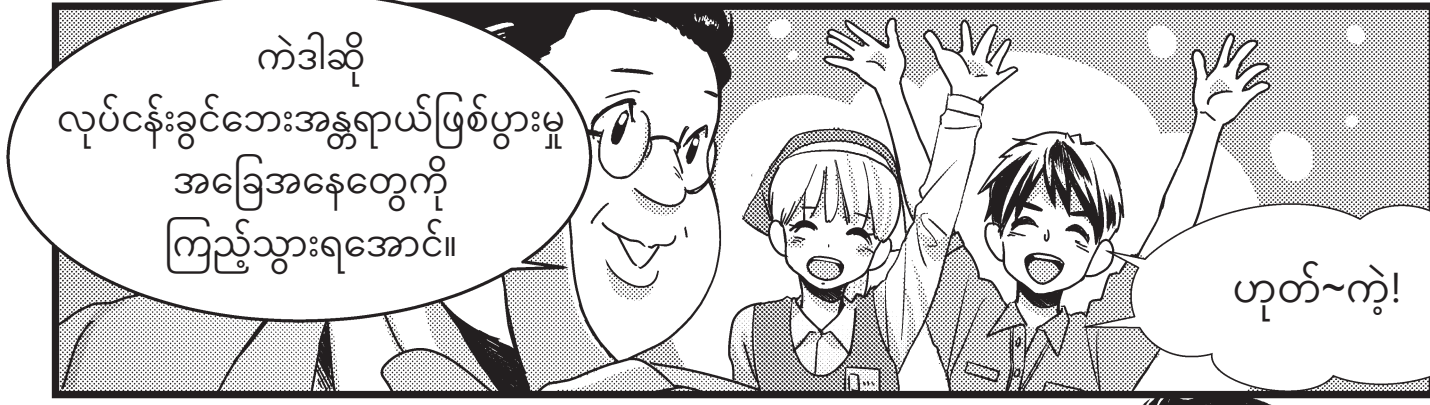
ကျွန်မတို့ နေ့စဉ်အသုံးပြုနေတဲ့
စူပါမားကတ်နဲ့ ကုန်တိုက်တွေက
အနီးအနားမှာပဲ ရှိနေတာပဲနော်။

ဟုတ်တယ်နော်!



အလုပ်လုပ်နေတဲ့လူတွေက
စတိုးဆိုင်ကောင်တာမှာ
ရှိနေတဲ့လူတွေပဲ
မဟုတ်ဘူးနော်။

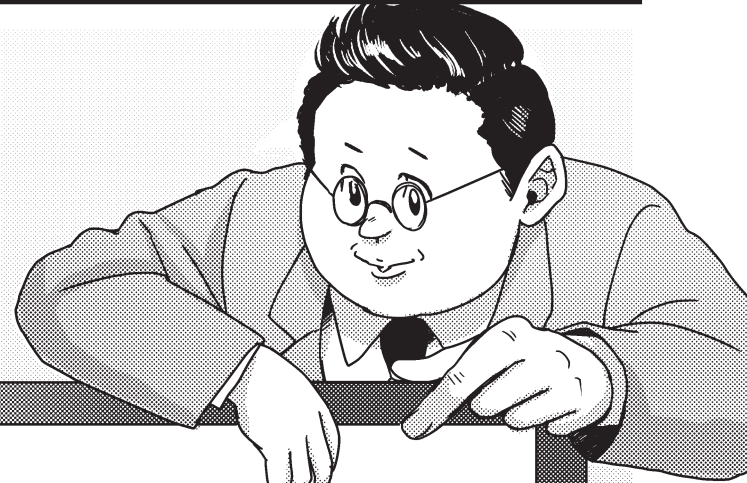
အနောက်မှာလည်း
အလုပ်လုပ်နေတဲ့လူတွေ
ရှိတယ်နော်။



ကဲဒါဆို
လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားမှု
အခြေအနေတွေကို
ကြည့်သွားရအောင်။

ဟုတ်~ကွဲ!

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားရတဲ့
အဓိကအကြောင်းအရင်းကို
ကြည့်ကြည့်ရအောင်။



လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားမှုအရေအတွက်

1	လဲကျခြင်း	36 %
2	လုပ်ဆောင်မှုတုန့်ပြန်ချက်၊ မသင့်လျော်သောလုပ်ဆောင်မှု	13 %
3	ပြုတ်ကျခြင်း၊ လှိမ့်ကျခြင်း	11 %
4	ယာဉ်မတော်တဆမှု	11 %
5	ရှခြင်း၊ ပွတ်တိုက်မိခြင်း	7 %

ကိုးကား- ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့်လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန
"2018 ခုနှစ် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေအား
စိစစ်သုံးသပ်ချက်၊ ကုန်သွယ်မှု လုပ်ငန်း (လက်လီစီးပွားရေးလုပ်ငန်း)" (2019 ခုနှစ် မေလ)



လဲကျခြင်း က များလိုက်တာနော်...။



ဟုတ်တယ်။
ချော်တာနဲ့ ခလုတ်တိုက်တာကြောင့်
လဲကျတာက များတယ်။



မီးဖိုချောင်ကြမ်းပြင်က စိုစွတ်နေတော့
ချော်လွယ်တာမို့ ဂရုစိုက်ရမယ်။

ဒါအပြင် လှည်း၊ ပစ္စည်းသယ်တွန်းလှည်းတွေနဲ့
တိုက်မိလို့ လဲကျပြီး၊
ဒဏ်ရာရရှိနိုင်တယ်။



နေရာအမျိုးမျိုးမှာ မမြင်နိုင်တဲ့
အန္တရာယ်တွေရှိတယ်နော်။

ကတ်ထူပုံးတွေကို ရှုပ်ရှုပ်ပွပွ
ထားထားတာတွေကြောင့်
မကြာခဏ တိုက်မိခြင်းမျိုး
ရှိတယ်။



ဘယ်လိုလုပ်ရင်
လဲကျခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်မလဲ?



ချော်မလွယ်တဲ့ဖိနပ်ကို စီးပြီး၊
ခလုတ်မတိုက်မိစေအောင်
ပတ်ဝန်းကျင်ကို စနစ်တကျ၊ သပ်သပ်ရပ်ရပ်ထားဖို့
အရေးကြီးတယ်လေ။

Seiri (စနစ်တကျ)
Seiton (သပ်သပ်ရပ်ရပ်)
Seiso (သန့်သန့်ရှင်းရှင်း)
Seiketsu (သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ခြင်း)
↓
4S



တစ်ခုချင်းစီကို စနစ်တကျ၊
သပ်သပ်ရပ်ရပ်ထားဖို့က
အလုပ်ရှုပ်လိုက်တာ။

အရေးကြီးတာက လဲမကျစေအောင်
ဂရုစိုက်ရင် ရပြီပဲမဟုတ်လား?

ဘာ?



ဟု ဟုတ်ကဲ့!

မိမိကိုယ်တိုင်သာမကဘဲ
ဘယ်သူမဆို မလဲကျတဲ့
အလုပ်ခွင်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးဖို့
အရေးကြီးတယ်!

ဟဟ...

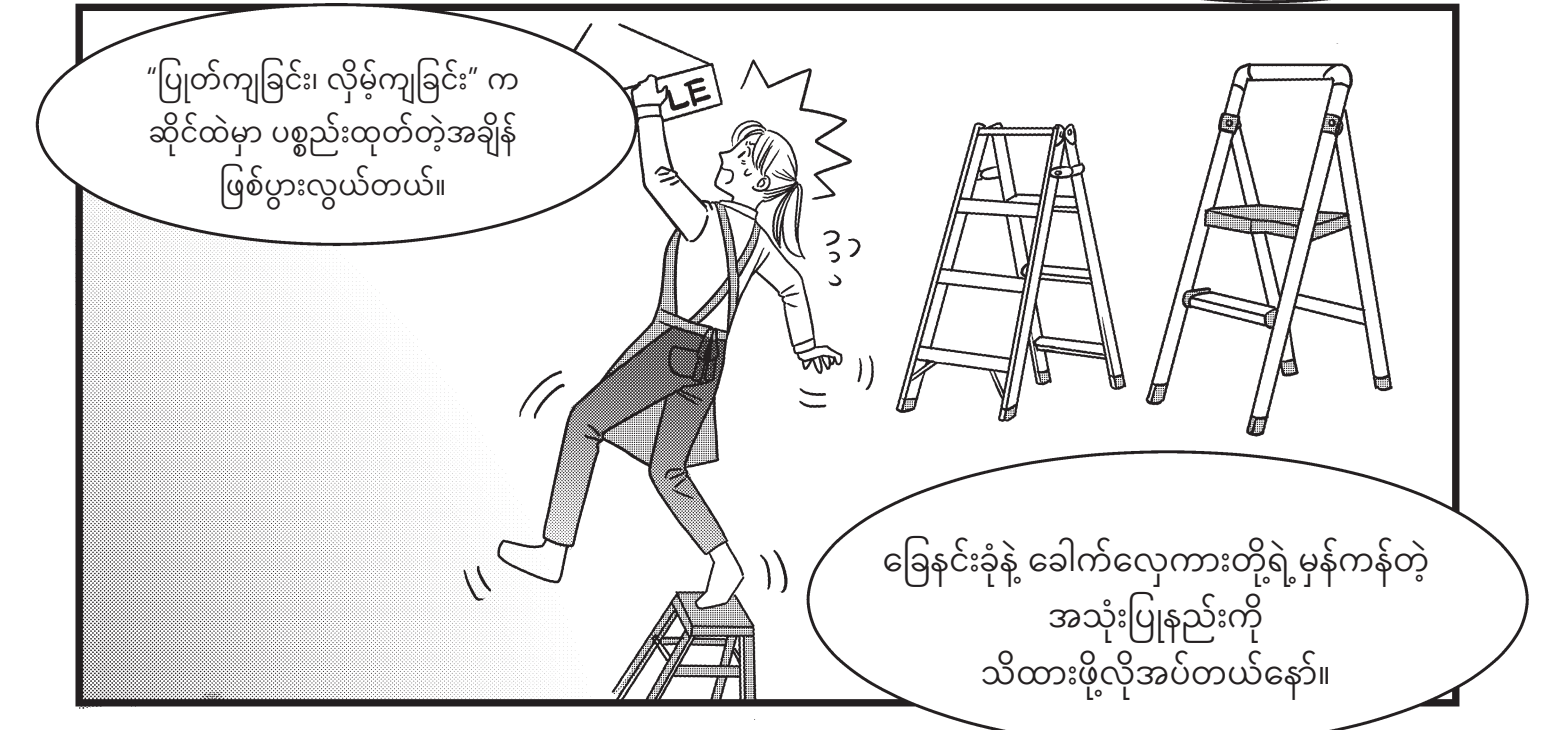


နောက်ထပ် အများဆုံးက
“လုပ်ဆောင်မှုတုန့်ပြန်ချက်၊ မသင့်လျော်သောလုပ်ဆောင်မှု”
ကြောင့် ခါးနာခြင်းနဲ့ ခြေထောက်အဆစ်လွဲခြင်းပါ။
လေးလံတဲ့ပစ္စည်းတွေကို သယ်တဲ့အချိန်မှာ
ဖြစ်လွယ်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ခါးနာတာက တစ်ခါဖြစ်ပြီးသွားပြီဆိုရင်
အမြဲဖြစ်သွားတတ်တာမို့ သတိထားပါ။

ဒဏ်ရာကြီးကြီးမားမားရပြီး
အလုပ်မလုပ်နိုင်ဖြစ်လာရင်
မိသားစုလည်း စိတ်ဆင်းရဲရပြီး
ဝင်ငွေဘက်မှာလည်း ဒုက္ခရောက်မယ်...။

အဲ့ဒါကြောင့်
ဒဏ်ရာမရစေအောင်
ဂရုစိုက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။



“ပြုတ်ကျခြင်း၊ လိုမ့်ကျခြင်း” က
ဆိုင်ထဲမှာ ပစ္စည်းထုတ်တဲ့အချိန်
ဖြစ်ပွားလွယ်တယ်။

ခြေနင်းခုံနဲ့ ခေါက်လှေကားတို့ရဲ့ မှန်ကန်တဲ့
အသုံးပြုနည်းကို
သိထားဖို့လိုအပ်တယ်နော်။



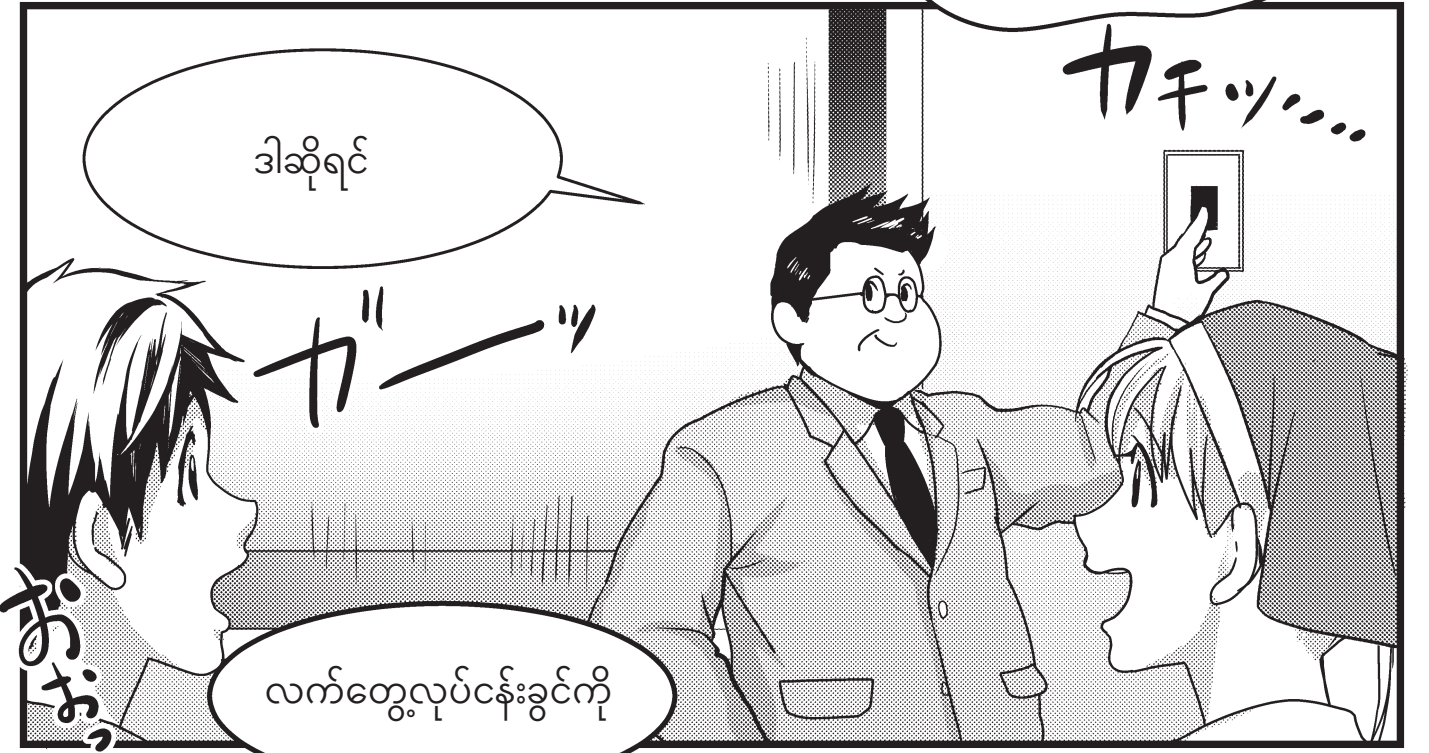
“ရှုခြင်း၊ ပွတ်တိုက်မိခြင်း” လည်း
များလား?



ဥပမာအားဖြင့်
ပစ္စည်းဖြည်တဲ့အချိန်

ဖြတ်စက်ဓား၊ ကတ်ထူပြားနဲ့
လက်ကို ဖြတ်ရှုမိတာမျိုး ရှိတာမို့
ရှုတတ်တဲ့ပစ္စည်းတွေ ကိုင်တွယ်ရင်လည်း
ဂရုစိုက်ရမယ်။

ကြောက်စရာကြီး...။



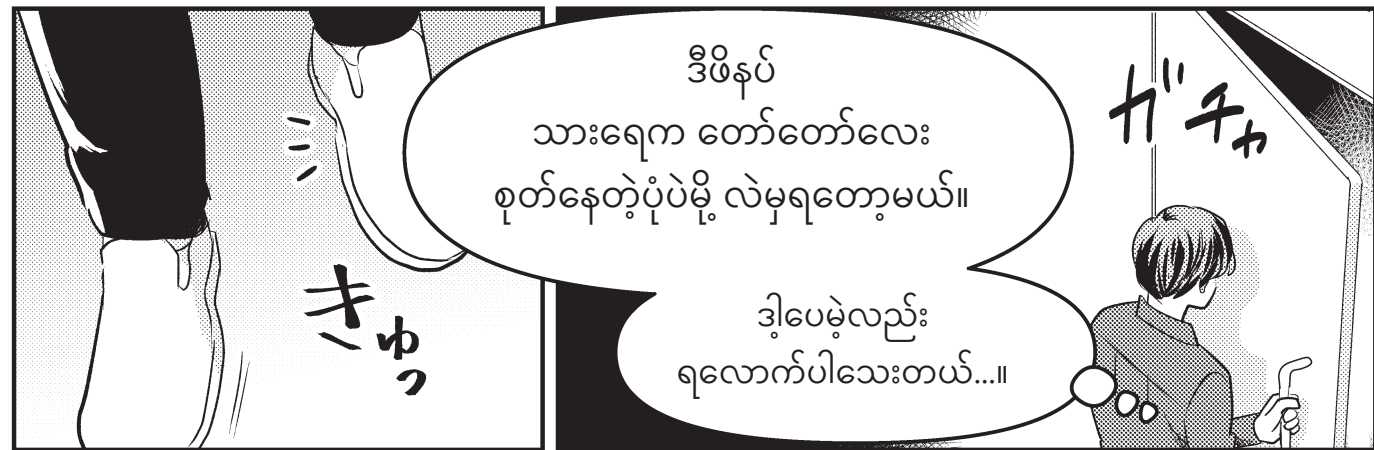
ဒါဆိုရင်

လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်ကို



ကြည့်ကြည့်ရအောင်!

ဖြစ်စဉ် 1





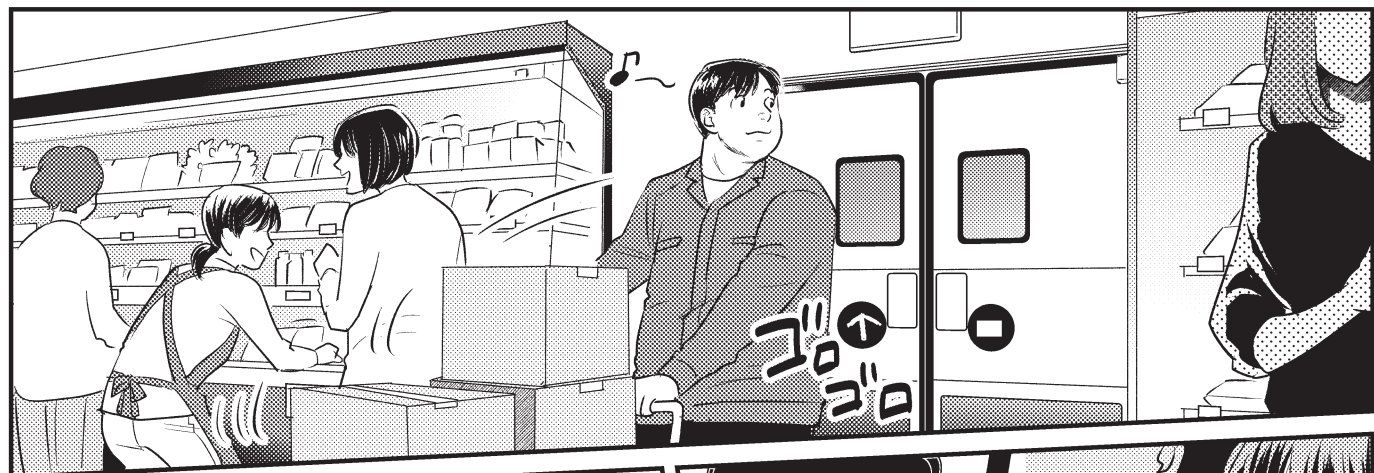
ပြေ ပြေပါတယ်!

ဟုတ်ကဲ့ သွားပြီးပြန်လာပါမယ်!

ဒီနေရာက ရပြီမို့လို့ ရောင်းတဲ့နေရာမှာ ပစ္စည်း ထုတ်လာပေးပါ။

ဟာ

ဖိနပ်သားရေက စုတ်နေတယ်...။

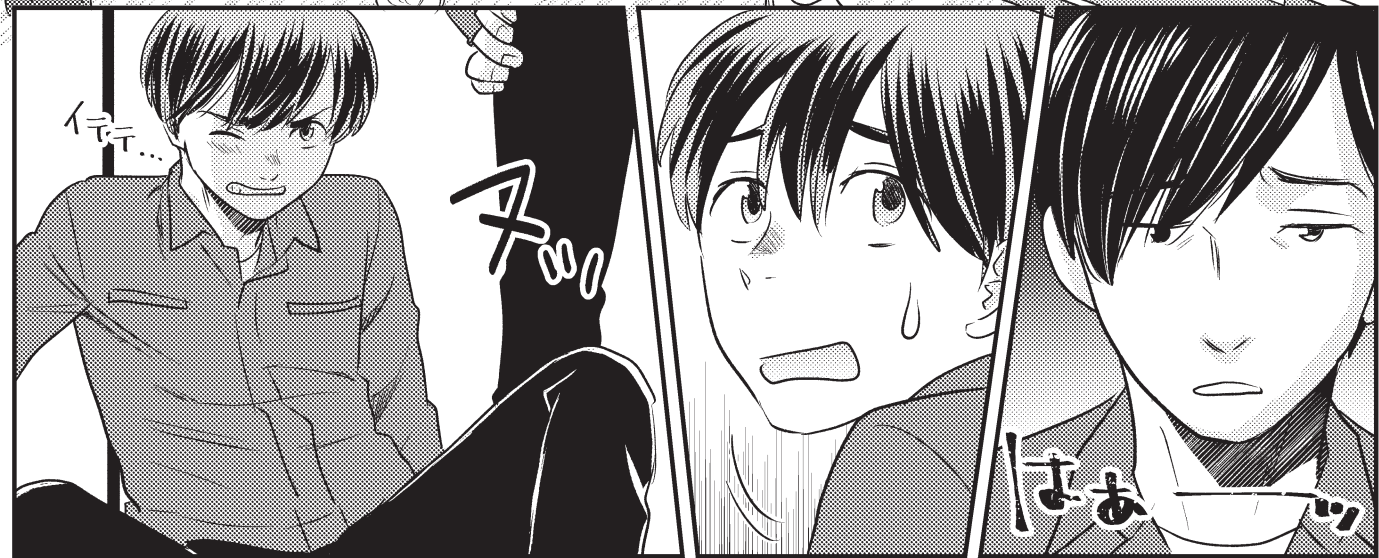


အာ...!!!

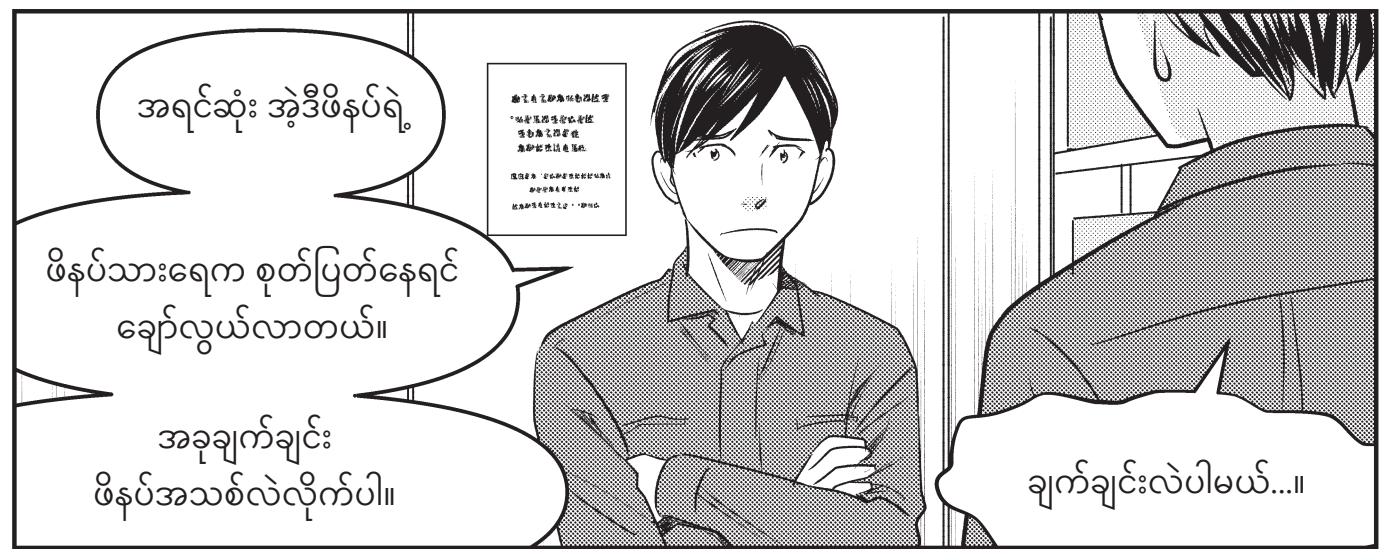


အယ်! အဆင်ပြေရဲ့လား??

ပြေ ပြေ ပြေပါတယ်။



တောင်းပန်ပါတယ်...။

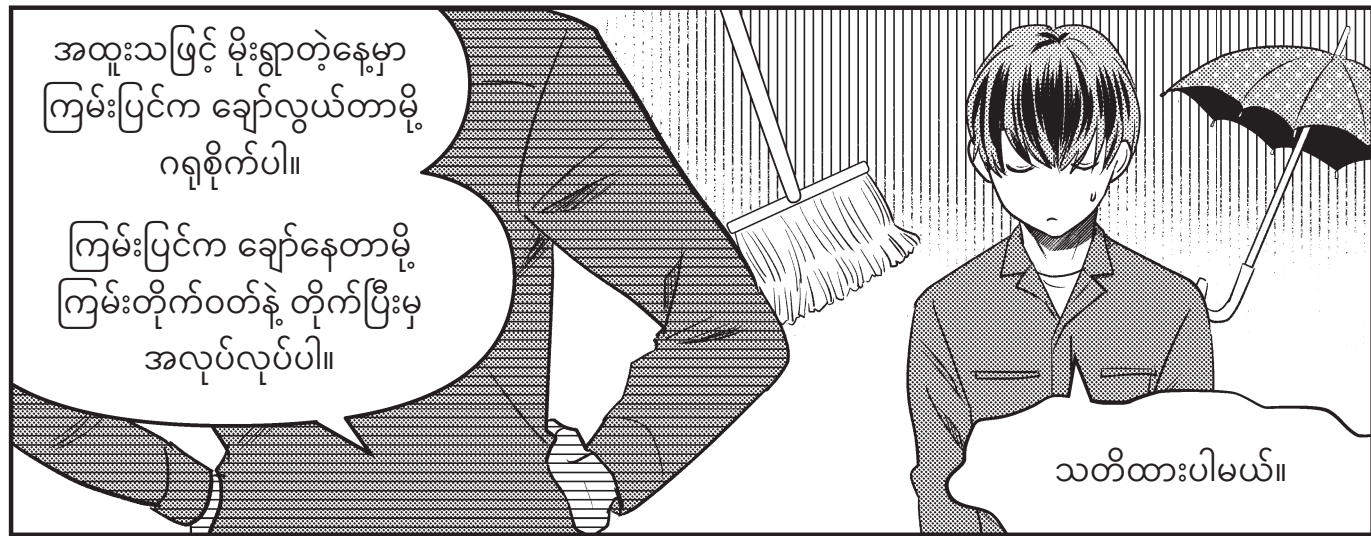


အရင်ဆုံး အဲ့ဒီဖိနပ်ရဲ့

ဖိနပ်သားရေက စုတ်ပြတ်နေရင် ချော်လွယ်လာတယ်။

အခုချက်ချင်း ဖိနပ်အသစ်လဲလိုက်ပါ။

ချက်ချင်းလဲပါမယ်...။



အထူးသဖြင့် မိုးရွာတဲ့နေ့မှာ
ကြမ်းပြင်က ချော်လွယ်တာမို့
ဂရုစိုက်ပါ။

ကြမ်းပြင်က ချော်နေတာမို့
ကြမ်းတိုက်ဝတ်နဲ့ တိုက်ပြီးမှ
အလုပ်လုပ်ပါ။

သတိထားပါမယ်။



ပြီးတော့ ဆိုင်ထဲမှာ
ဆင်နားရွက်တံခါးကို ဘယ်ဘက်ကနေ ဖြတ်ရမှာဖြစ်ပြီး
တော့ တံခါးကို ဖြေးဖြေးချင်း ဖိတာက
စည်းမျဉ်းမလား?

ပြီးတော့ အလျင်စလိုဖြစ်နေ
လည်းပဲ မပြေးရဘူး။

ဟုတ်ပါတယ်...။



အနောက်ဖက်မှာ
လူတွေက
အလုပ်များနေကြတယ်။

ကိရိယာနဲ့ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတွေကို
သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာမှာ
ထားပါ။

လူတွေအားလုံးက
အသုံးပြုနေတဲ့ နေရာဖြစ်တာမို့
4S ကို သေသေချာချာလုပ်ဆောင်
ပေးပါ။



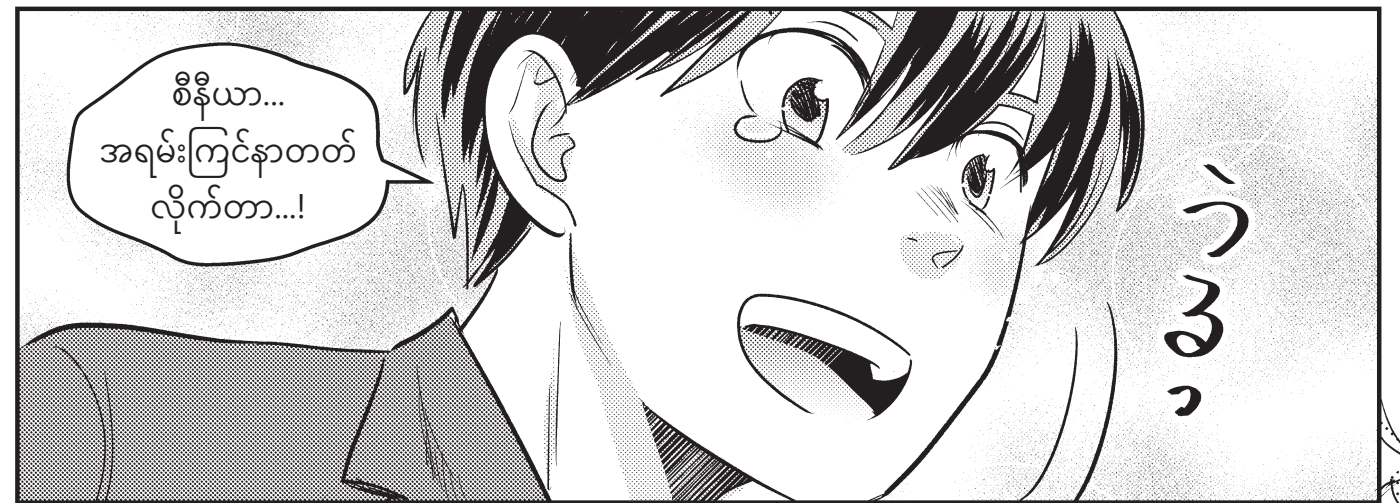
ဟုတ်ကဲ့...။

ငါ့အတွက်...



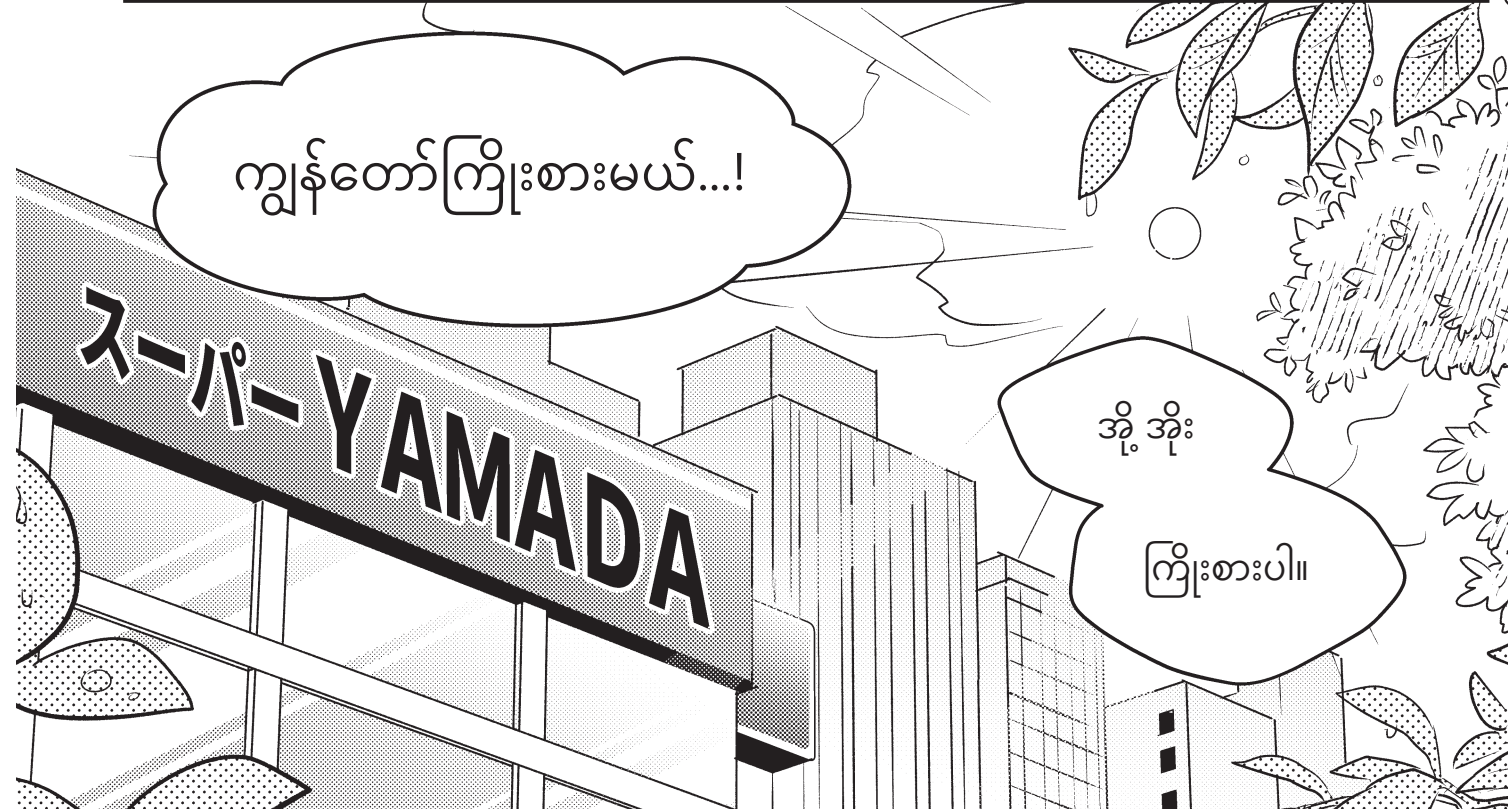
အဲ့လောက်လည်း
စိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့။
စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကို
လိုက်နာတာက
အလုပ်လုပ်နေတဲ့ လူအားလုံးရဲ့
ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို
ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့အတွက်ပါ။

နောက်တစ်ကြိမ် မနက်ခင်းအစည်းအဝေးမှာ
လည်း ပြောမှာမို့လို့
အားလုံးအတူတူ ဂရုစိုက်သွားရအောင်။



စိန်နီယာ...
အရမ်းကြင်နာတတ်
လိုက်တာ...!

ဟဲဟဲ



ကျွန်တော်ကြိုးစားမယ်...!

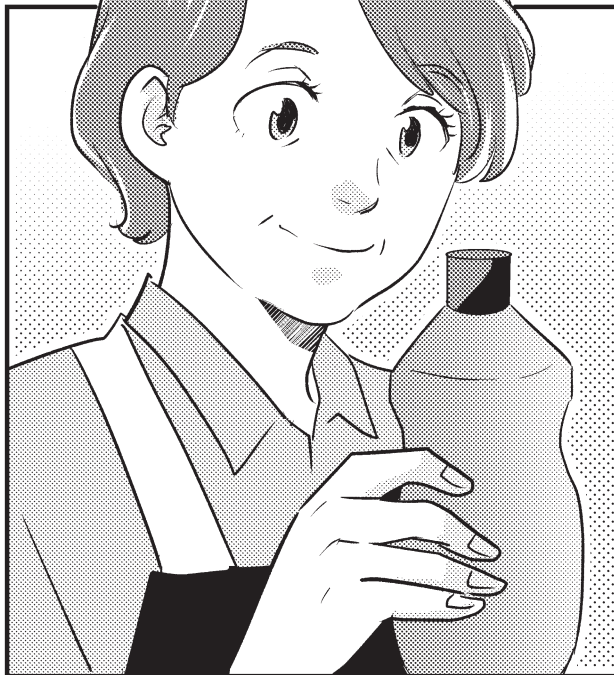
အို အို

ကြိုးစားပါ။

ဖြစ်စဉ် 2



တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အလုပ်မှာလည်း ကျွမ်းကျင်လာပြီ။



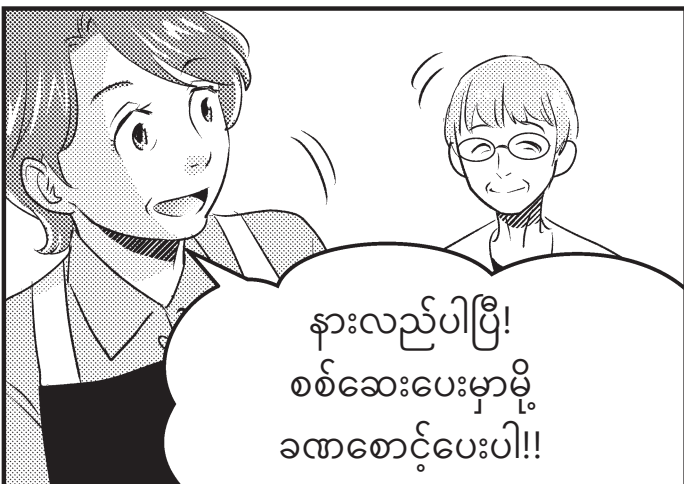
စိတ်မရှိပါနဲ့။

ဟုတ်ကဲ့။



ဒီပုလင်းရဲ့ ပြန်ဖြည့်စရာ ရှိပါသလား?

あら ないわ



နားလည်ပါပြီ! စစ်ဆေးပေးမှာမို့ ခဏစောင့်ပေးပါ!!

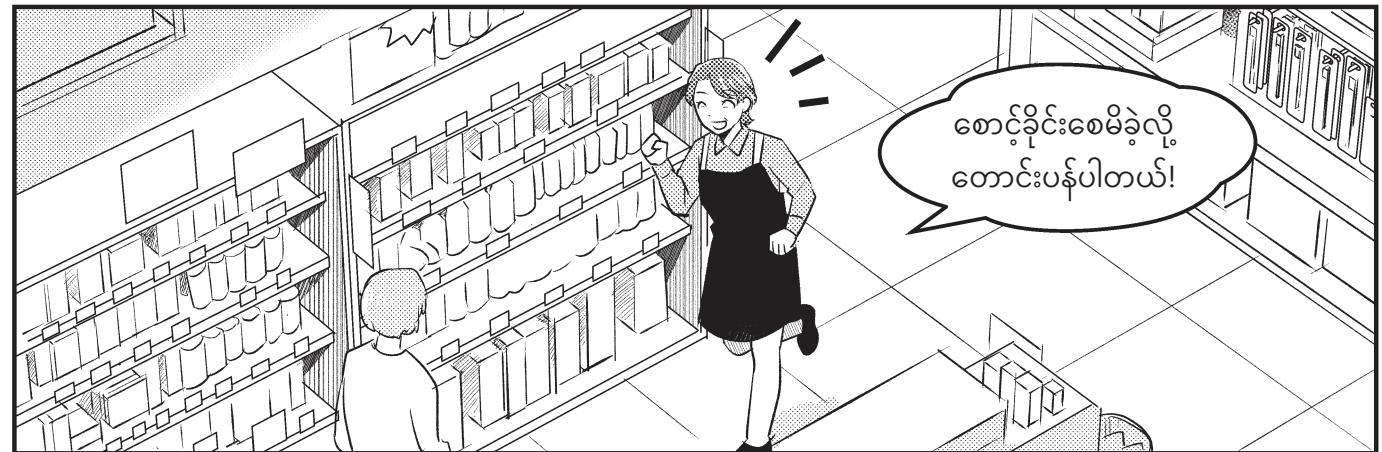


မန်နေဂျာ ဒီ ခေါင်းလျှော်ရည် ပြန်ဖြည့်စရာ ပစ္စည်းက ဘယ်မှာရှိပါသလဲ?

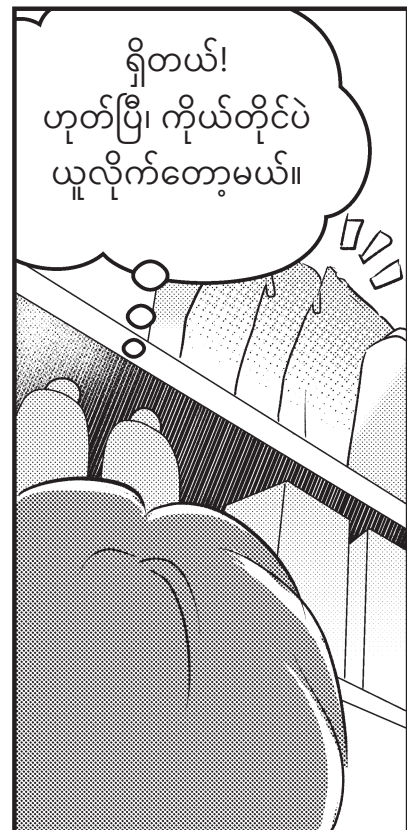


အင်း စင်ပေါ်မှာ မရှိဘူးလား? အခုသွားကြည့်မှာမို့လို့ ခဏစောင့်ပေးပါနော်။ ပြီးတော့ စတိုးဆိုင်ထဲမှာ မပြေးနဲ့နော်။

ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။



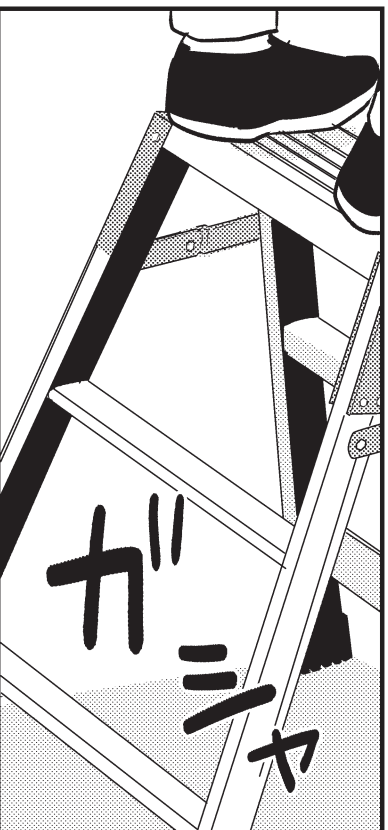
စောင့်ခိုင်းစေမိခဲ့လို့ တောင်းပန်ပါတယ်!

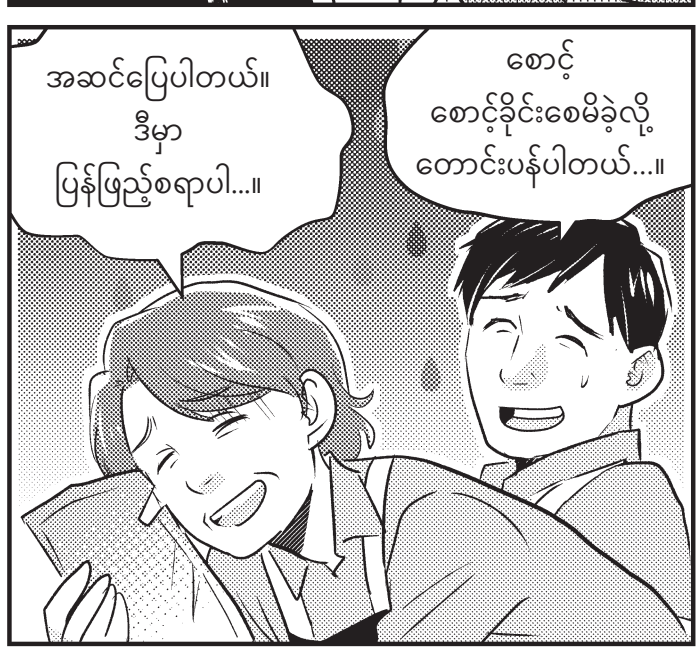
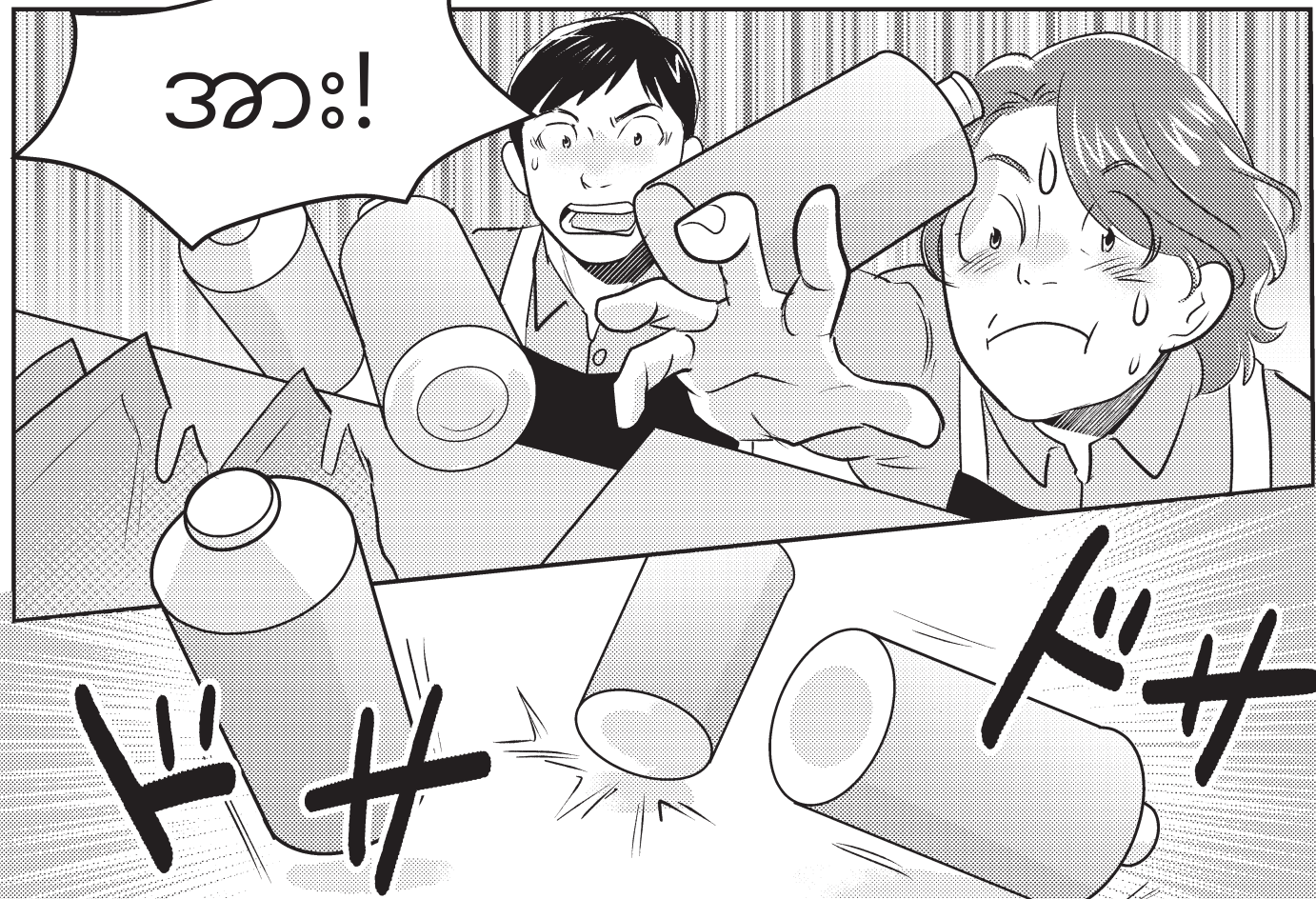
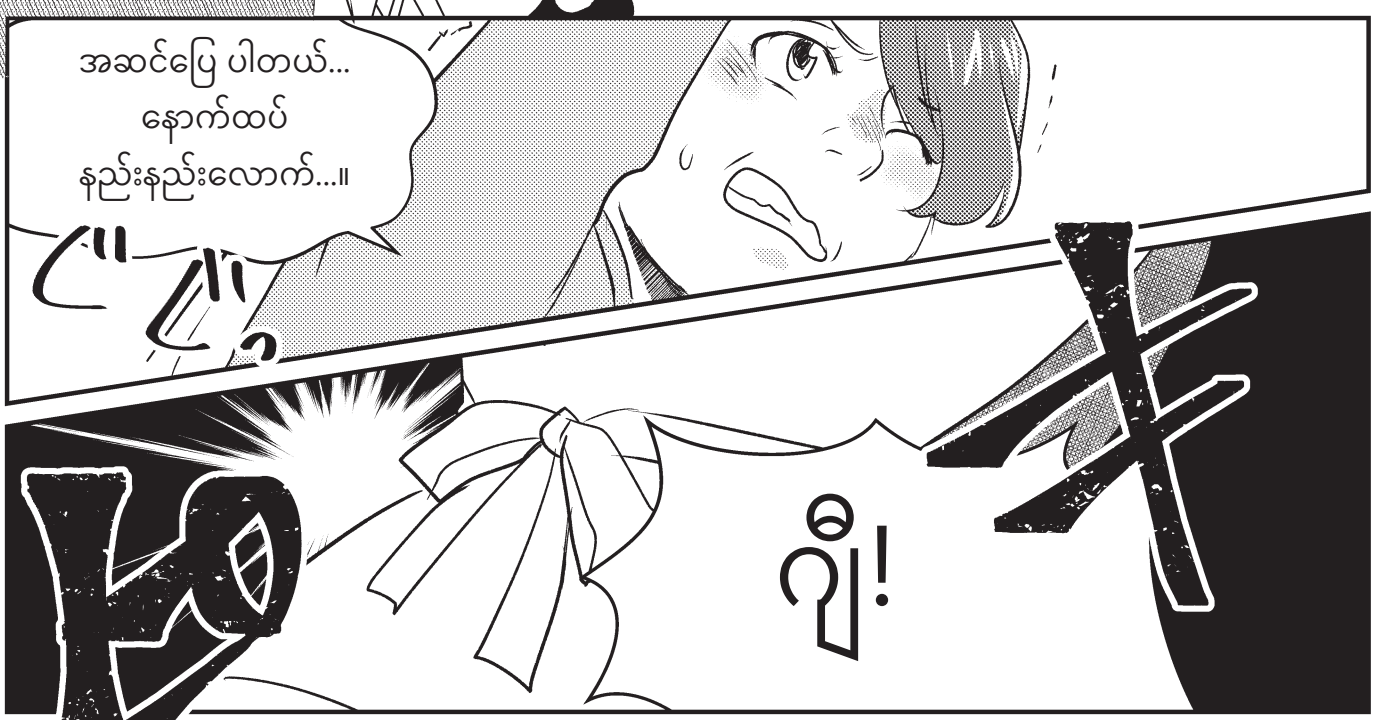
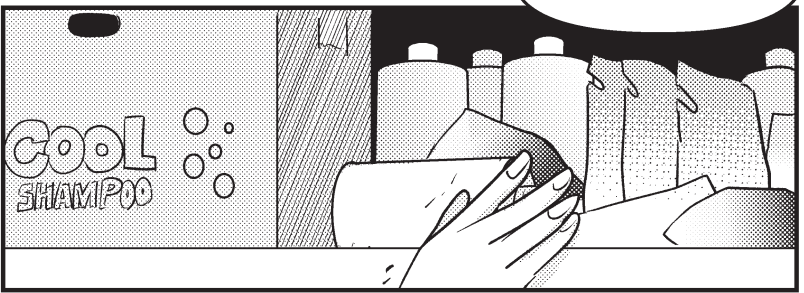
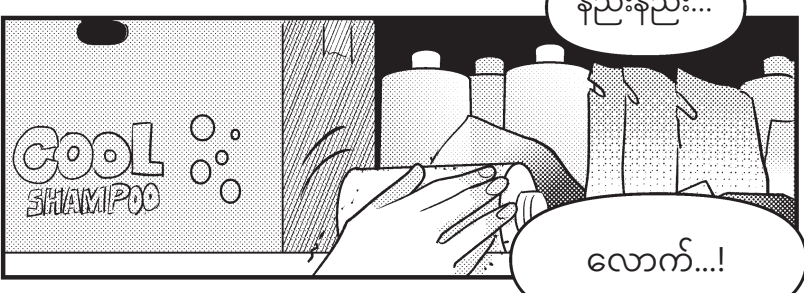
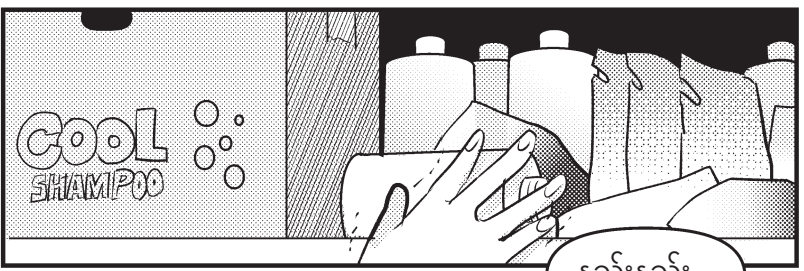
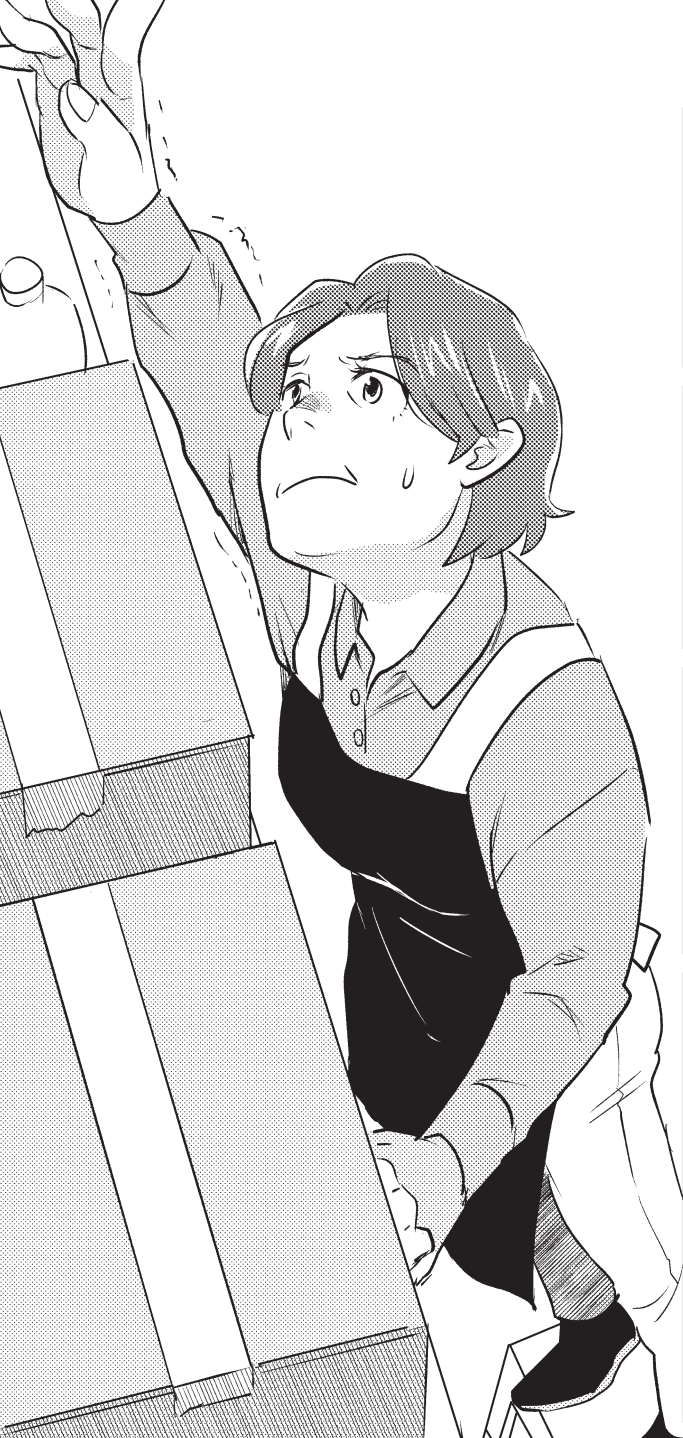


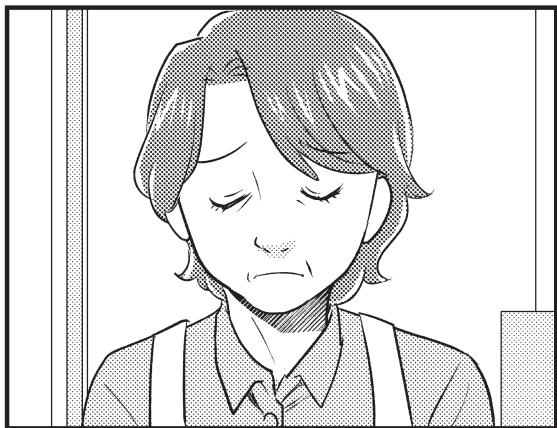
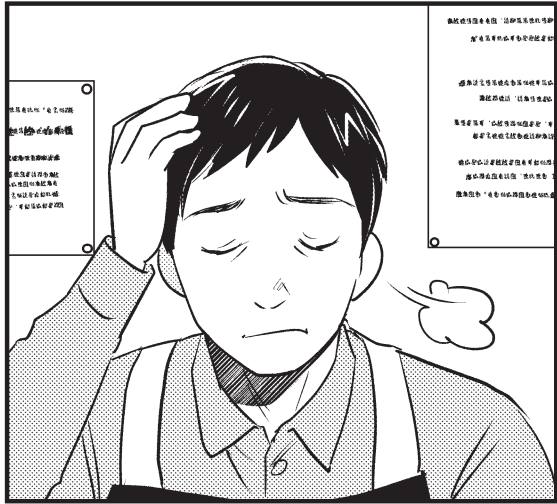
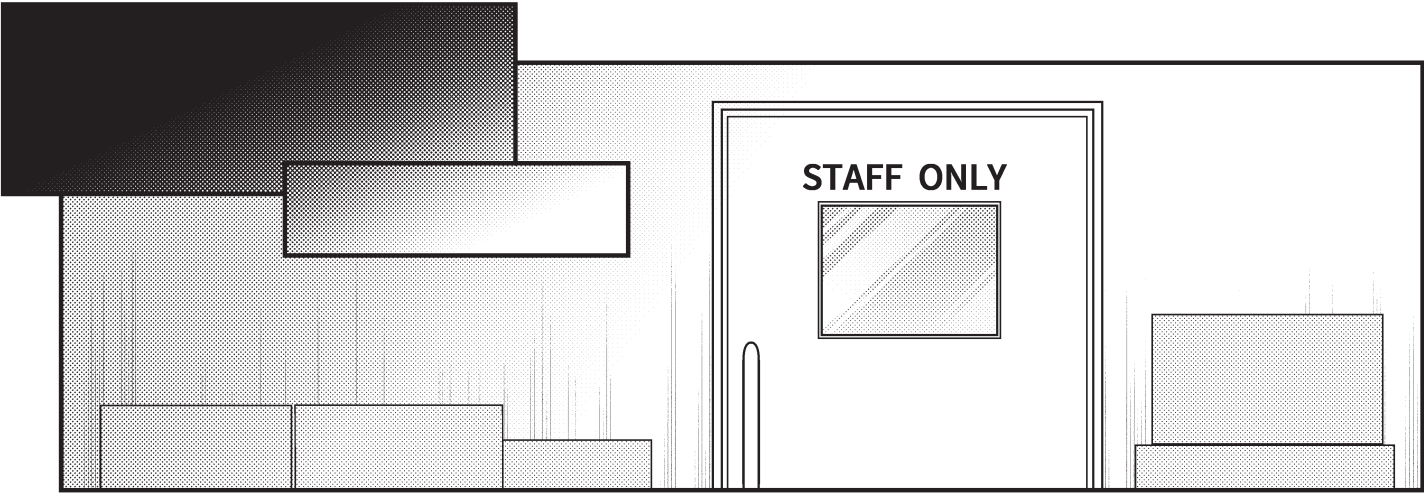
ရှိတယ်! ဟုတ်ပြီ၊ ကိုယ်တိုင်ပဲ ယူလိုက်တော့မယ်။



ဒါပေမဲ့ လက်ကမမီဘူး။ ငြိမ်းစင်တစ်ခုခုနဲ့ ယူရမှာ...။ အ!





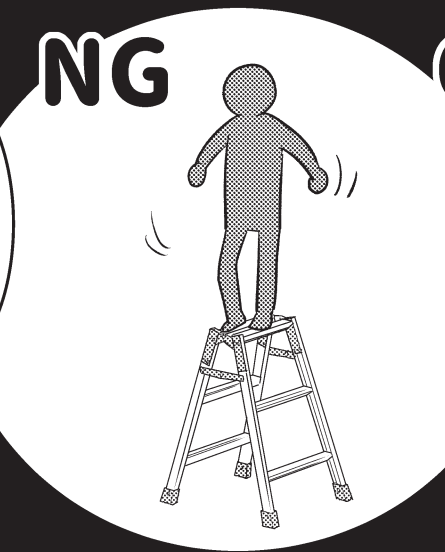


စင်မြင့်ပေါ်တက်တဲ့အလုပ်မှာ ခေါက်လှေကားကို မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးပြုပေးပါ။

အသုံးပြုတဲ့အခါ သင့်လျော်တဲ့ အမြင့်ရှိတဲ့ ခေါက်လှေကားကို ရွေးပြီး ဒုက္ခမရောက်စေရအောင် မှန်ကန်တဲ့ အနေအထား မှာ ထားရမယ်။

ဟုတ်တယ်နော်...။

ဘုတ်ပြားထိပ်ပေါ် မတက်ဘဲ အပေါ်ကနေ 2 ဆင့် မြောက်မှာ နေပြီး အလုပ်လုပ်ပါ။



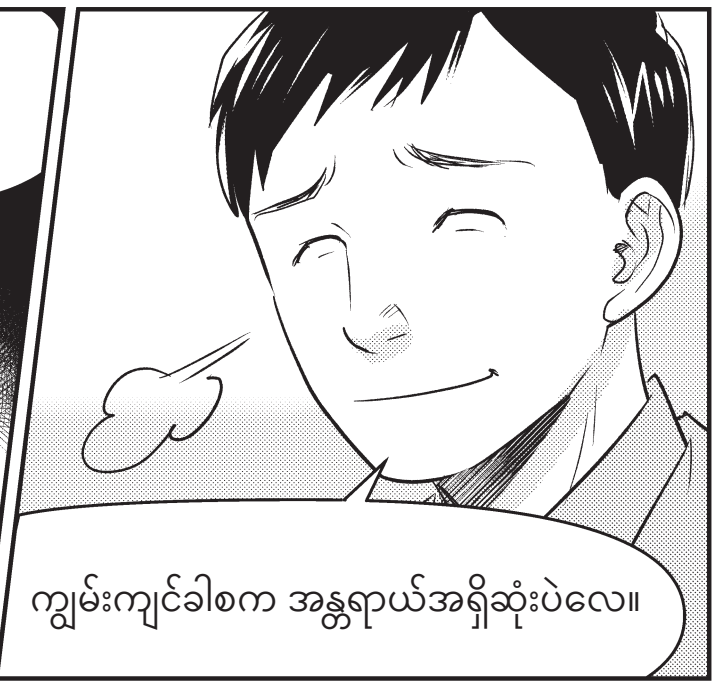
ပြီးတော့ သပ်သပ်ရပ်ရပ်မရှိ တာကို တွေ့ရင် သပ်သပ်ရပ်ရပ်လုပ်ပါ။ 4S က အရေးကြီးတယ်လေ။

ゴキチャア

ဟုတ်တယ်နော်...။



ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

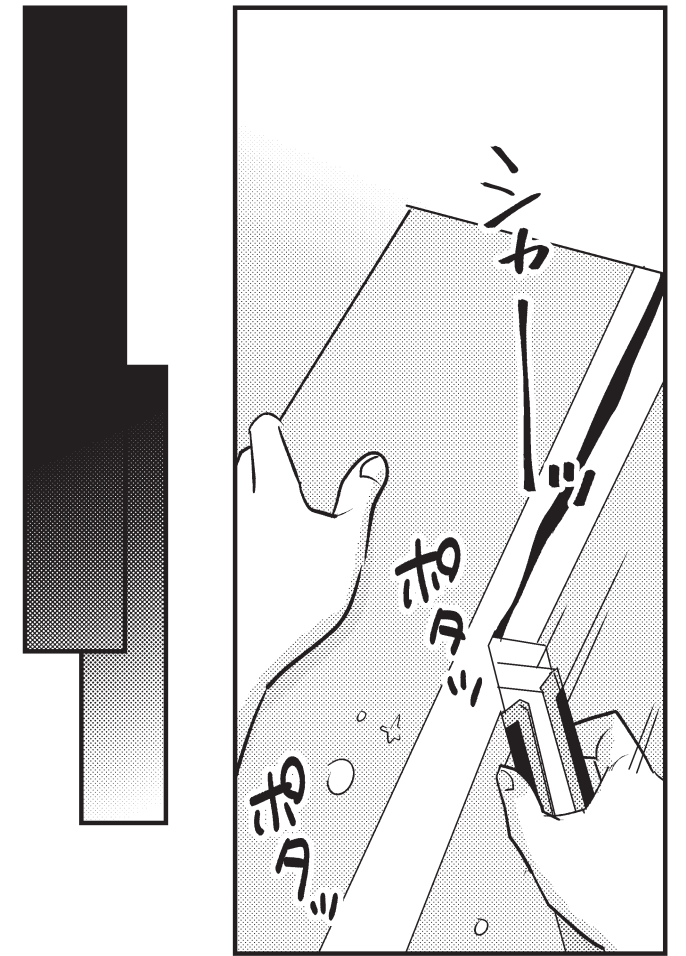
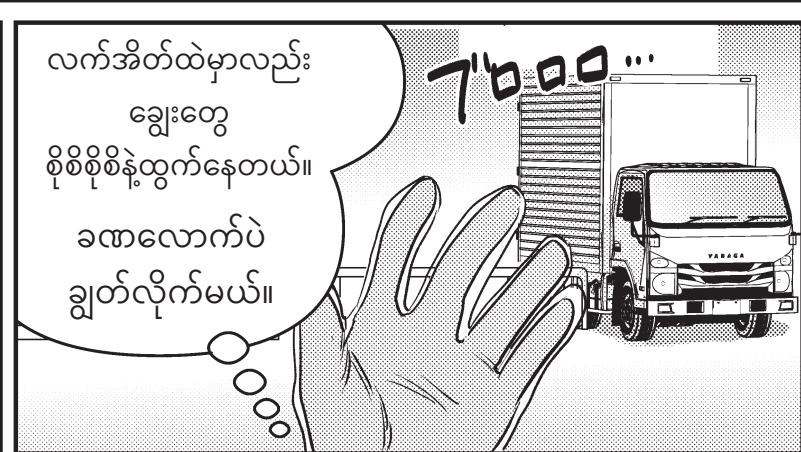


ကျွမ်းကျင်ခါစက အန္တရာယ်အရှိဆုံးပဲလေ။



...ဟုတ်ကဲ့!

ဖြစ်စဉ် 3





ခက်ခဲပေမဲ့လည်း
မြန်မြန်လုပ်မှရမယ်။

フッ

ရတယ်၊
အဆင်ပြေပါတယ်။



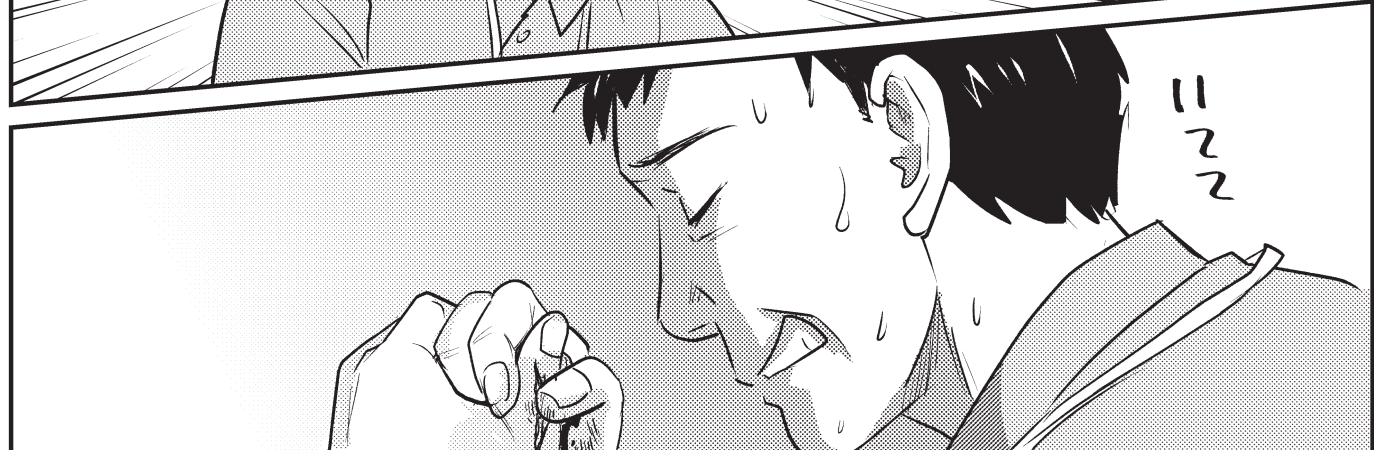
အယ်
လက်အိတ် မဝတ်ဘူး
လား...?

くらっ



アッ!!!

အဆင်ပြေရဲ့လား?



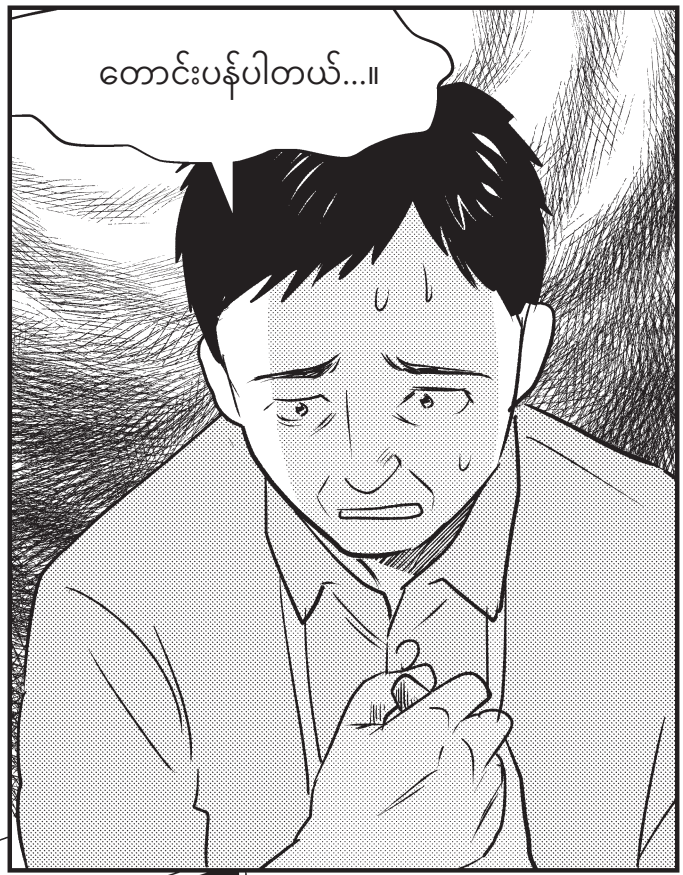
フッ



ဒဏ်ရာက တအားနက်မယ့်
ပုံမပေါ်ပေမယ့်လည်း...။

ခဏလောက် အနားယူတဲ့
အခန်းမှာ နားလိုက်ပါလား။

ホッ



တောင်းပန်ပါတယ်...။



အနားယူခန်း



ဒဏ်ရာက အရမ်းကြီးတာတော့
မဟုတ်ပါဘူး။

အဆင်ပြေသွားပါပြီ။

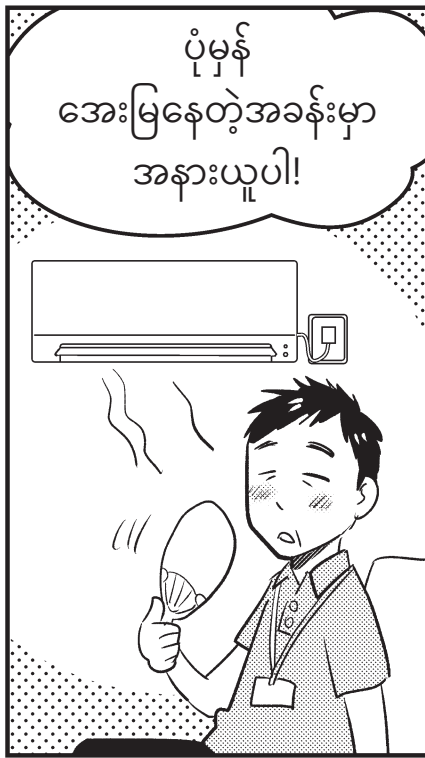


ဒီနေ့က ဒဏ်ရာမကြီးကြီးမားမားမဖြစ်လို့
တော်သေးပေမယ့်လည်း...
နေမကောင်းဖြစ်နေရင် မနိုင်ဝန်ထမ်းဘဲ
အရင်ဦးဆုံး သတင်းပို့ပါ။

ဒီနေ့လိုမျိုး စိုထိုင်းဆလည်းမြင့်မားပြီး
ပူတဲ့နေ့မှာ အပူရှုပ်တာက
အများဆုံးဖြစ်တတ်ကြတယ်။



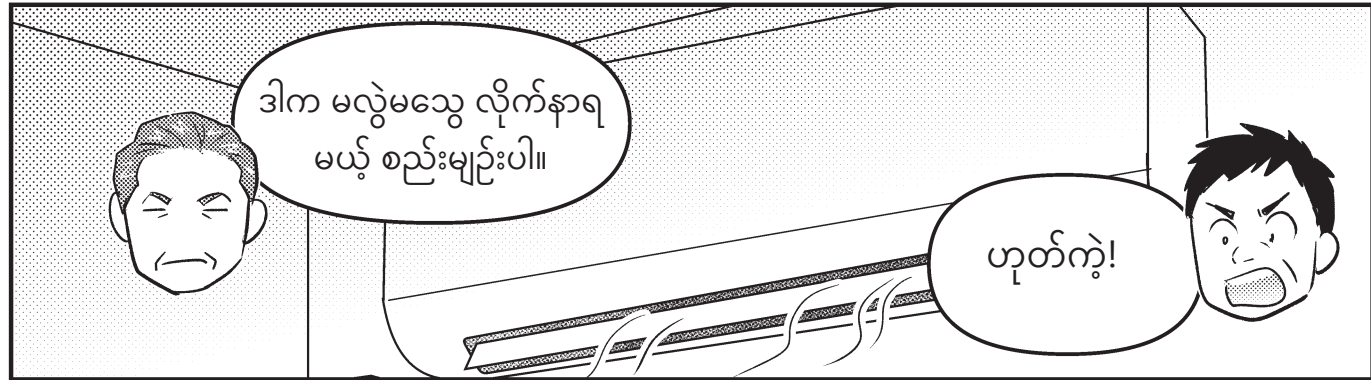
ရေနံ့ဆားဓာတ်ကို
ဖြည့်တင်းပါ!



ပုံမှန်
အေးမြနေတဲ့အခန်းမှာ
အနားယူပါ!



နေထိုင်မကောင်း
ဖြစ်ရင်
ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါ!



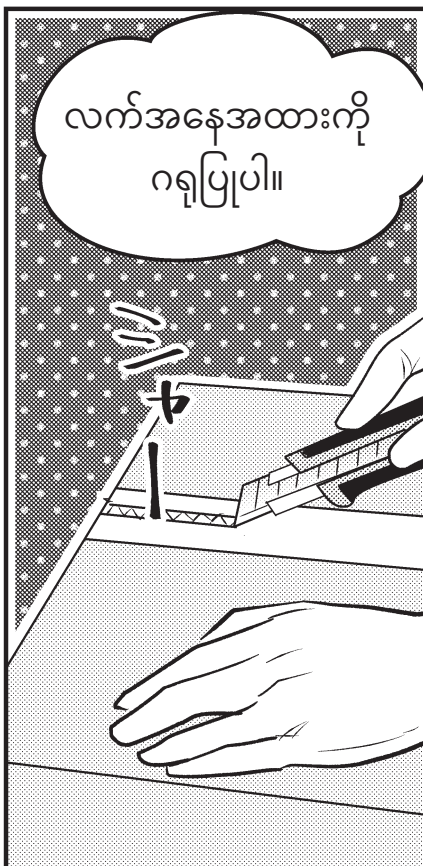
ဒါက မလွဲမသွေ လိုက်နာရ
မယ့် စည်းမျဉ်းပါ။

ဟုတ်ကဲ့!



ပြီးတော့
ဖြတ်စက်ဓားက
ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အသုံးပြုနိုင်တဲ့
အကျွမ်းတဝင်ဖြစ်နေတဲ့ ကိရိယာ
ဖြစ်ပေမဲ့လည်း
ကိုင်တွယ်တဲ့အခါ
ဂရုပြုဖို့ လိုအပ်တယ်။

ဓားအစွန်းကို
နည်းနည်းလောက်ပဲ ထုတ်ပါ။

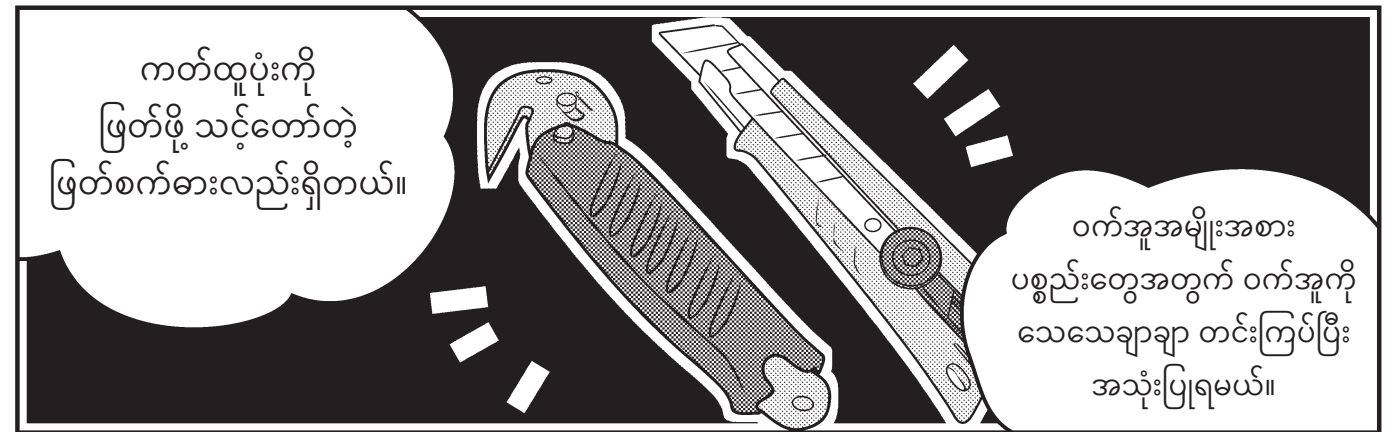


လက်အနေအထားကို
ဂရုပြုပါ။



သင့်လျော်တဲ့ အနေအထားနဲ့
ဖြည်းဖြည်းချင်း ဂရုတစိုက် အသုံးပြုပါ။

ဒီအရာတွေကို အခြေခံအဖြစ်
မှတ်ထားပါ။



ကတ်ထူပုံးကို
ဖြတ်ဖို့ သင့်တော်တဲ့
ဖြတ်စက်ဓားလည်းရှိတယ်။

ဝက်အူအမျိုးအစား
ပစ္စည်းတွေအတွက် ဝက်အူကို
သေသေချာချာ တင်းကြပ်ပြီး
အသုံးပြုရမယ်။



ဒါ့အပြင် အဲ့ဒီလက်အိတ်က
မချော်စေနိုင်ရုံသာမက

လက်ကိုကာကွယ်ပေးတဲ့အရာဖြစ်တယ်။
ကိုယ့်သဘောနဲ့ကို ချွတ်လို့မရဘူး။

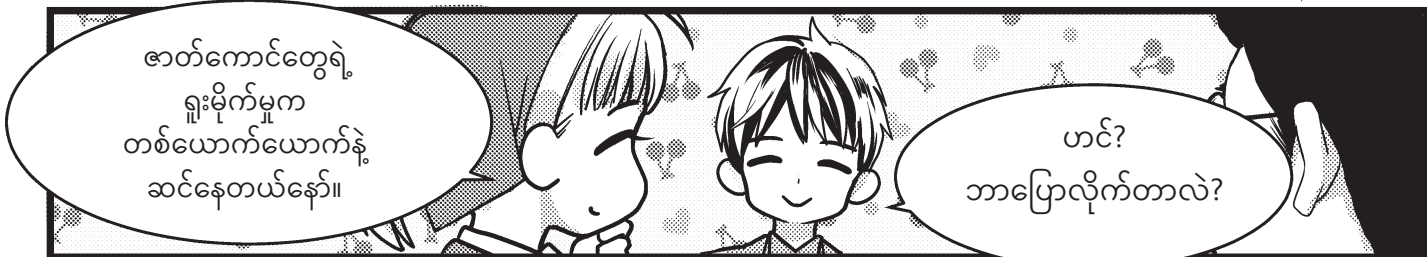
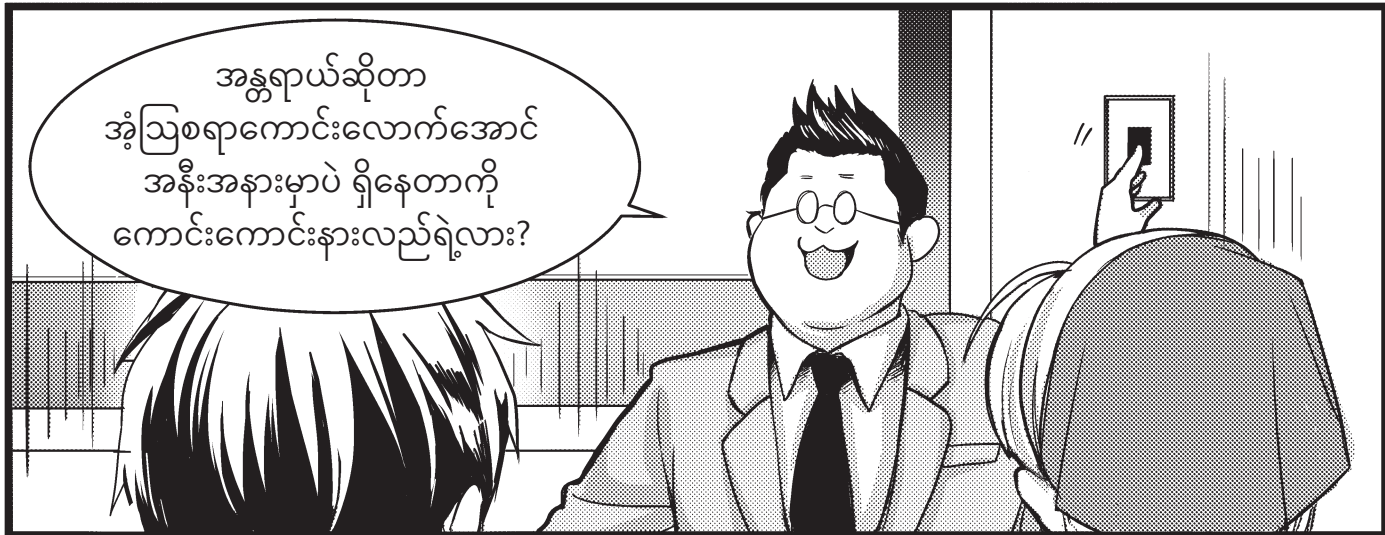


ဟုတ်ပါတယ်...။



မိမိကိုယ်တိုင်နဲ့ မိသားစုအတွက်
ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို ဂရုစိုက်ပါ!

ဟုတ်ကဲ့!



လက်လီစီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွင် သတိပြုစေလိုသည့် အချက်များ



1 စိုစွတ်သောကြမ်းပြင်နှင့် ရေနံ အစွန်းအထင်းများကို သတိပြုပါ



ရေနံနှင့် ရေနံသည် ချော်လွယ်သောကြောင့် ချော်မလွယ်စေသည့် ဖိနပ်ကို စီးခြင်း၊ 45 ကို မှတ်သားပါ။

2 ခေါက်လှေကားမှ လှိမ့်ကျခြင်းကို သတိပြုပါ



ခြေနင်းခုံနှင့် ခေါက်လှေကားကို မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးပြုပါ။

3 ဖြတ်စက်စားကို အသုံးပြုသည့် အလုပ်တွင် သတိပြုပါ



ဖြတ်စက်ကို ဆွဲထုတ်သည့်လားရာဖက်တွင် ခြေလက်များကို မထားပါနှင့်။

4 ပူသောနေရာ၌ အလုပ်လုပ်သည့်အခါ သတိပြုပါ



အေးမြသောနေရာ၌ အနားယူခြင်း၊ ရေ၊ ဆားဓာတ်ယူခြင်းကို ပုံမှန် လုပ်ဆောင်ပါ။

* အသေးစိတ်ကို "ကာတွန်းဖြင့်ဖော်ပြထားသော ဘေးကင်းလိုခြံရံရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးအခြေခံ (အထွေထွေသင်ကြားရေးစွဲညွှန်းများ)" တွင် ကိုက်ညီပါ။



လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ဆိုတာ အခြားသူရဲ့ ကိစ္စမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တိုင် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်နေရမယ့် အကြောင်းအရာ ဖြစ်တယ်။

စည်းမျဉ်းကို လိုက်နာတယ်ဆိုတာ "ခန္ဓာကိုယ်" "မိသားစု" "နေထိုင်မှုဘဝ" ကို ကာကွယ်တဲ့ကိစ္စလို့ မှတ်ထားစေချင်တယ်။



တစ်ခုခုဖြစ်ခဲ့ရင် ပြောရအောင်လို့ အလုပ်ခွင်မှာ နေ့တိုင်း ပြောဆိုဆက်ဆံဖို့လည်း အရေးကြီးတယ်လေ။



ဟုတ်တယ် ! စည်းမျဉ်းကိုလိုက်နာပြီး နေ့တိုင်းအကောင်းဆုံးကြိုးစားမယ် !

လက်လီစီးပွားရေးလုပ်ငန်း

ဤကဲ့သို့သော ကိစ္စများတွင်လည်း သတိထားပါ!
ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် သိကောင်းစရာများ!



1 ဆင်နားရွက်တံခါးကို အဖွင့်၊ အပိတ် လုပ်ချိန် တွင် တိုက်မိခြင်းများကို သတိပြုပါ!



2 လေးလံသောပစ္စည်းများကို သယ်မည့် အချိန်တွင် မှန်ကန်သော ကိုယ်ဟန်အနေထား ဖြင့် သယ်မပါ။



3 ညှော်သည်၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကိုလည်း ဂရုပြုပါ



အလုပ်ခွင်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းကို လိုက်နာကြပါစို့!



ရုပ်ပြဖြင့် သင်ယူခြင်း

အလုပ်ခွင်၌ အလုပ်လုပ်ရာတွင် မမြင်နိုင်သော အန္တရာယ်ကို သိရှိထားရအောင်!
ဘေးအန္တရာယ်ခန့်မှန်းရေးလေ့ကျင့်ခန်း (KYT)

Q မည်သည့်နေရာတွင် အန္တရာယ်ရှိကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်ကြပါစို့!



A ဤနေရာသည် အန္တရာယ်ရှိသော နေရာဖြစ်သည်!



- 1** လှည်းနှင့် ပစ္စည်းသယ် တွန်းလှည်းများကို နောက်ပြန်ဆွဲပါ။
- 2** ကတ်ထူပုံးကို ကြမ်းပြင် ပေါ်တွင် မထားပါနှင့် (4S) ။
- 3** ဒူးကိုကွေး၍ သယ်မပါ။



အခြားအန္တရာယ်ရှိသောနေရာများ ရှိ၊ မရှိ စဉ်းစားကြည့်ကြပါစို့!

ကာတွန်းဖြင့် ဖော်ပြထားသော
လက်လီစီးပွားရေးလုပ်ငန်း၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး

2021 ခုနှစ် မတ်လတွင် ထုတ်ဝေသည်
 ထုတ်ဝေသူ - ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန
 စီစဉ်သူ - Mizuho Information & Research Institute, Inc.
 ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူ - လက်လီလုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်၍
 ဘေးကင်းလုံခြုံမှုသင်ကြားရေးဆိုင်ရာသင်ထောက်ကူ ပြုစုခြင်း
 ထုတ်လုပ်သူ - Sideranch Inc.



ဤစာရွက်စာတမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ စုံစမ်းမေးမြန်းလိုပါက
အောက်ပါဌာနထံ မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။
ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန
အလုပ်သမားစံနှုန်းဌာန
ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဌာန
ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဌာနခွဲ