ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ပညာရေးသတင်းလွှာ

အတွဲ(၂၄)၊ အမှတ်(၂၀) ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ(၃၁)ရက်

ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးဒေါက်တာညွန့်ဇေ
နေပြည်တော်ရှိ အခြေခံပညာအထက်တန်းကျောင်း ဘောလုံးကွင်းများအား
လှည့်လည်ကြည့်ရှု

ပညာရေးဖြင့် ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်ကြီး တည်ဆောက်ခဲ့

ပညာရေးသတင်းလွှာ

၂

ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးဒေါက်တာညွန့်ဖေ နေပြည်တော်ရှိ အခြေခံပညာအထက်တန်းကျောင်း ဘောလုံးကွင်းများအား လှည့်လည်ကြည့်ရှု

နေပြည်တော် အောက်တိုဘာ ၂၇

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါက်တာညွန့်ဖေသည် ဒုတိယဝန်ကြီးများ နှင့်တာဝန်ရှိသူများ လိုက်ပါလျက် အောက်တိုဘာ ၂၇ ရက် နံနက် ၉ နာရီတွင် နေပြည်တော်ရှိ အခြေခံပညာအထက်တန်းကျောင်းများကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုကြသည်။

ရှေးဦးစွာ ဇေယျာသီရိမြို့နယ် အမှတ်(၁)အခြေခံပညာအထက်တန်းကျောင်းသို့ရောက်ရှိပြီး ဘောလုံးကွင်းနှင့်ပွဲကြည့်စင် ပြုပြင်ဆောက်လုပ်နေမှုအခြေအနေများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရာတွင် တာဝန်ရှိသူနှင့်ကျောင်းအုပ်ကြီးတို့က လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေမှု အခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းတင်ပြကြသည်။

ထိုသို့ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရာတွင် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေးလုပ်ငန်းများ အရည်အသွေးကောင်းမွန်ရေးနှင့် အချိန်မီပြီးစီးရေး ဆောင်ရွက်ရန်လိုပါကြောင်း၊ ဘောလုံးကွင်းအတွင်း ပြေးလမ်း၊ ပတ်လမ်း၊ ပွဲကြည့်စင်များ ခိုင်ခန့်ကောင်းမွန်ရန် လိုပါကြောင်း၊ ကျောင်းအတွင်းရှိ အရည်အသွေးမီအားကစားကွင်းကို အသုံးပြု၍ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာဖြင့် ပညာသင်ယူခွင့်အခွင့်အလမ်းများရရှိလာစေမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ အနာဂတ်သားကောင်းရတနာများဖြစ်သည့် ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးသည် အရေးကြီးပါကြောင်း၊ ဆရာဆရာမများအနေဖြင့် ကျောင်းများပြန်လည်ဖွင့်လှစ်နိုင်ရန် အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားရှိကြရမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ကျောင်းဥပဓိရုပ်ကောင်းမွန်ရေး၊ ကျောင်းဝန်းအတွင်း စိမ်းလန်းစိုပြည်သာယာရေး၊ ကျောင်းဆောင်၊ စာသင်ခန်းများအပြင် မုန့်စားတန်းအဆောင်များ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ရေးတို့အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် အညီဆောင်ရွက်ထားရန်လိုပါကြောင်း၊ သိပ္ပံခန်းနှင့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို ကျောင်းများအားလုံးတစ်ပြေးညီ ဖြည့်ဆည်းပေးမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ကျောင်းများ ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်နိုင်ရေး၊ ကျောင်းနေနှုန်းမြင့်မားရေးနှင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများ ပညာအရည်အသွေးတိုးတက်ရေးအတွက် အားလုံးဝိုင်းဝန်းလက်တွဲဆောင်ရွက်သွားကြရမည်ဖြစ်ပါကြောင်း စသည်ဖြင့် ပြောကြားကာ လိုအပ်သည်များကို ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။

ထို့နောက် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးသည် မိုးလုံလေလုံ အားကစားခန်းမကြီး အဆင့်မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်နေမှုများနှင့်ကျောင်းအတွင်း ပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရေးဆောင်ရွက်ထားရှိမှု အခြေအနေများကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသည်။

ထိုမှတစ်ဆင့် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးနှင့်တာဝန်ရှိသူများသည် ပုဗ္ဗသီရိမြို့နယ် အမှတ်(၂၀)အခြေခံပညာအထက်တန်းကျောင်းနှင့် အမှတ်(၃)အခြေခံပညာအထက်တန်းကျောင်းများသို့သွားရောက်၍ ကျောင်းဘောလုံးကွင်းများ၊ ပွဲကြည့်စင်များ၊ ပြေးလမ်းများ ပြုပြင်တည်ဆောက်နေမှုများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးကာကျောင်းအတွင်း အသက် ၁၂ နှစ်နှင့်အထက် အခြေခံပညာအလယ်တန်း၊ အထက်တန်းကျောင်းသား ကျောင်းသူများအား ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံပေးနေမှုကို သွားရောက်ကြည့်ရှုအားပေးခဲ့ကြကြောင်း သိရသည်။

(ပညာရေး)

တက္ကသိုလ်ဒဂုရိကောလိပ်၊ ကောလိပ်များနှင့်ကျောင်းများတွင် အသစ်ခန့်အပ်မည့် ဆရာ ဆရာမများအား အရည်အသွေးမြှင့်တင်ရေး မွမ်းမံသင်တန်းများပွင့်လှစ်ရေးနှင့် ကျောင်းများပြန်လည်ပွင့်လှစ်ရေး အစည်းအဝေးကျင်းပ

နေပြည်တော် အောက်တိုဘာ ၂၉

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန တက္ကသိုလ်ဒဂုရိကောလိပ်၊ ကောလိပ်အသီးသီးတွင် အသစ်ခန့်အပ်မည့် နည်းပြ၊ သရုပ်ပြ အသစ်များအား အရည်အသွေးမြှင့်တင်ရေးမွမ်းမံသင်တန်းများဖွင့်လှစ်ရေး အစည်းအဝေးကို အောက်တိုဘာ ၂၉ ရက် နံနက် ၉ နာရီတွင် နေပြည်တော်ရှိ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန ရုံးအမှတ်(၁၃)ရှိ အစည်းအဝေးခန်းမ၌ ကျင်းပရာ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၊ ဒုတိယဝန်ကြီးများ၊ အမြဲတမ်းအတွင်းဝန်၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များနှင့် ပါမောက္ခချုပ်များ တက်ရောက်ကြသည်။

ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါက်တာညွန့်ဖေက အမှာစကားပြောကြားရာတွင် အောက်တိုဘာ ၂၅ ရက်နေ့က ကျင်းပသော ပြည်ထောင်စုအစိုးရအဖွဲ့အစည်းအဝေး အမှတ်စဉ် (၂/၂၀၂၁)တွင် နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က နိုင်ငံတော်တည်ဆောက်ရာတွင် လူစွမ်းအားအရင်းအမြစ်သည် အရေးကြီးပါကြောင်း၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် အရည်အသွေးပြည့်ဝသည့် ပညာရေးဝန်ထမ်းများကို လေ့ကျင့်မွေးထုတ်သွားရန် လိုအပ်ကြောင်းဖြင့် လမ်းညွှန်မှာကြားခဲ့ပါကြောင်း၊ သို့ဖြစ်ရာ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနက တက္ကသိုလ်နည်းပြ၊ သရုပ်ပြ အသစ်များကို မကြာမီခန့်ထားပြီး တာဝန်ကျရာ တက္ကသိုလ်ဒဂုရိကောလိပ်၊ ကောလိပ်အသီးသီးတွင် ၂၀၂၁ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ ၈ ရက်နေ့မှစတင်၍ ဆရာ ဆရာမ အရည်အသွေးမြှင့်တင်ရေးမွမ်းမံသင်တန်းကို ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနက ချမှတ်ထားသော ကိုဗစ်-၁၉ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများနှင့်အညီ တစ်လကြာဖွင့်လှစ်ရန်စီစဉ်ထားရှိပြီးဖြစ်ပါကြောင်း။

အဆိုပါ သင်တန်းများတွင် နံနက်ပိုင်း၌ ပါမောက္ခချုပ်၊ ဒုတိယပါမောက္ခချုပ်၊ စီမံဘဏ္ဍာဌာနမှူးများက နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်း ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေ၊ ဝန်ထမ်းစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို ပို့ချပေးမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ရန်ကုန်ပညာရေးတက္ကသိုလ်နှင့် စစ်ကိုင်းပညာရေးတက္ကသိုလ်တို့ကပြုစုရေးသား၍ သက်ဆိုင်ရာ တက္ကသိုလ်များသို့ ဖြန့်ဝေထားပြီးဖြစ်သော သင်ပြနည်းပညာဘာသာရပ်၊ ပညာရေးသဘောတရားနှင့်စီမံခန့်ခွဲမှုပညာဘာသာရပ်နှင့် ပညာရေး စိတ်ပညာဘာသာရပ်တို့ကို ပညာရေးတက္ကသိုလ်များ၏နည်းပြသင်တန်းတက်ရောက်ထားသော ဝါရင့်ပါမောက္ခ၊ တွဲဖက်ပါမောက္ခများက လူကိုယ်တိုင်သင်ကြားပေးမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ ပညာရေးတက္ကသိုလ်မှ ဆရာမများကလည်း အွန်လိုင်းမှဖြည့်ဆည်းသင်ကြားမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ မွန်းလွဲပိုင်းတွင် သက်ဆိုင်ရာဘာသာရပ်ဌာနအသီးသီး၌ ပါမောက္ခများ၊ ဝါရင့်တွဲဖက်ပါမောက္ခများက ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာမွမ်းမံသင်တန်းများ ပို့ချမည်ဖြစ်ပါ

ကြောင်း၊ သင်တန်းတက်ရောက်မှု အခြေအနေကို ပါမောက္ခချုပ်များက ကြီးကြပ်ကာ သက်ဆိုင်ရာတိုင်းဒေသကြီး၊ ပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့နှင့် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန လေ့လာဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ရေးအဖွဲ့တို့သို့ အပတ်စဉ်သတင်းပို့စေလိုပါကြောင်း၊ ပညာရေးတက္ကသိုလ်များက လေ့ကျင့်ပို့ချပေးသော သင်ပြန်းဆိုင်ရာနည်းပြသင်တန်းများသို့ သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာဝန်ကြီးဌာနမှ နည်းပညာတက္ကသိုလ်များနှင့် ကွန်ပျူတာတက္ကသိုလ်များတွင် အသစ်ခန့်အပ်ထားသော ဆရာဆရာမများလည်း တက်ရောက်ကြမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ဆရာဆရာမများသည် နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းများဖြစ်သည်နှင့်အညီ မည်သည့်အစိုးရတက်တက် စာသင်ကြားရေးတာဝန်များကို ကျေပွန်စွာထမ်းဆောင်ကြရမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ နိုဝင်ဘာလမှစတင်ကာ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား ကျောင်းသူများအား ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင်လည်း ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် စနစ်တကျ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ကြရမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ကိုဗစ်-၁၉ကပ်ရောဂါကြောင့် ရပ်တန့်နေခဲ့သည့် ပညာရေးကဏ္ဍကို ပြန်လည်အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရာတွင် အားလုံးတက်ညီလက်ညီ ပိုင်းဝန်းပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ကြရန် တိုက်တွန်းမှာကြားခဲ့ပါသည်။

ထို့နောက် ဒုတိယဝန်ကြီးဒေါက်တာဇော်မြင့်၊ အမြဲတမ်းအတွင်းဝန် ဒေါက်တာစိုးဝင်းနှင့် အဆင့်မြင့်ပညာဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာသိန်းဝင်းတို့က ဆွေးနွေးပြောကြားကြသည်။

ဆက်လက်၍ နံနက် ၁၁ နာရီတွင် မကြာမီအသစ်ခန့်အပ်မည့် အခြေခံပညာ ဆရာဆရာမများအား အရည်အသွေးမြှင့်တင်ရေးမွမ်းမံသင်တန်းဖွင့်လှစ်ရေး၊ ကျောင်းများပြန်လည်ဖွင့်လှစ်ရေးနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အစည်းအဝေးကိုကျင်းပရာ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၊ ဒုတိယဝန်ကြီးများ၊ အမြဲတမ်းအတွင်းဝန်၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များ၊ ပညာရေး တက္ကသိုလ် ပါမောက္ခချုပ်များ၊ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ကျောင်းအုပ်ကြီးများ၊ ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းဒေသကြီး ပညာရေးမှူးများ တက်ရောက်ကြသည်။

ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက မကြာမီအသစ်ခန့်အပ်မည့် အခြေခံပညာ ဆရာ ဆရာမများသည် နိုဝင်ဘာလ ၈ ရက်နေ့မှ စတင်ကာ ရန်ကုန်ပညာရေးတက္ကသိုလ်၊ စစ်ကိုင်းပညာရေးတက္ကသိုလ်နှင့် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ၂၅ ကျောင်းတွင် ဆရာဆရာမအရည်အသွေးမြှင့်တင်ရေးမွမ်းမံသင်တန်းများ တက်ရောက်ရမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းဒေသကြီး၊ ခရိုင်ပညာရေးမှူးများက ဝန်ထမ်းစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို ရှင်းလင်းဆွေးနွေးမည်ဖြစ်ကာ ပညာရေးတက္ကသိုလ်များနှင့် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်များမှ ဆရာကြီးဆရာမကြီးများက သင်ပြန်းပညာဘာသာရပ်နှင့် သက်ဆိုင်ရာ မူလတန်းအလယ်တန်း အထက်တန်း ဘာသာရပ်များကို ကိုယ်တိုင်လေ့ကျင့်ပို့ချပေးရန် စီစဉ်ထားပါကြောင်း၊ အသက် ၁၂ နှစ်အထက် ကျောင်းသားကျောင်းသူများအား ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရေး၊ စာသင်ကျောင်းများ ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းရေး၊ ကျောင်းဥပဓိရုပ်ကောင်းမွန်ရေး၊ စိမ်းလန်းစိုပြည်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ ကျောင်းများပြန်လည်ဖွင့်လှစ်ရေးနှင့်ကလေးများကို အမှန်တကယ်စာတတ်မြောက်အောင် သင်ကြားပေးရေးကိစ္စရပ်များကို ပိုင်းဝန်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် မှာကြားပါသည်။

ထို့နောက် ဒုတိယဝန်ကြီးဦးဇော်ဝင်း၊ အမြဲတမ်းအတွင်းဝန်၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များက အသီးသီးဆွေးနွေးပြောကြားခဲ့ကြကြောင်း သတင်းရရှိသည်။ (ပညာရေး)

ပညာရေးသတင်းလွှာ

၅

'ဆရာဟူသည်' စာအုပ်အကြောင်း တစ်စုံတစ်ခေါင်း

ခင်နှင်းရည်(ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

၂၀၀၄ ခုနှစ် အောက်တိုဘာ ၁ ရက်က ထွက်ရှိခဲ့သော စာအုပ်ဖြစ်သည့် ကျော်ဇောနိုင်၏ "ဆရာဟူသည်" စာအုပ်ကို တွေ့ရှိဖတ်ရှုခဲ့ပါသည်။

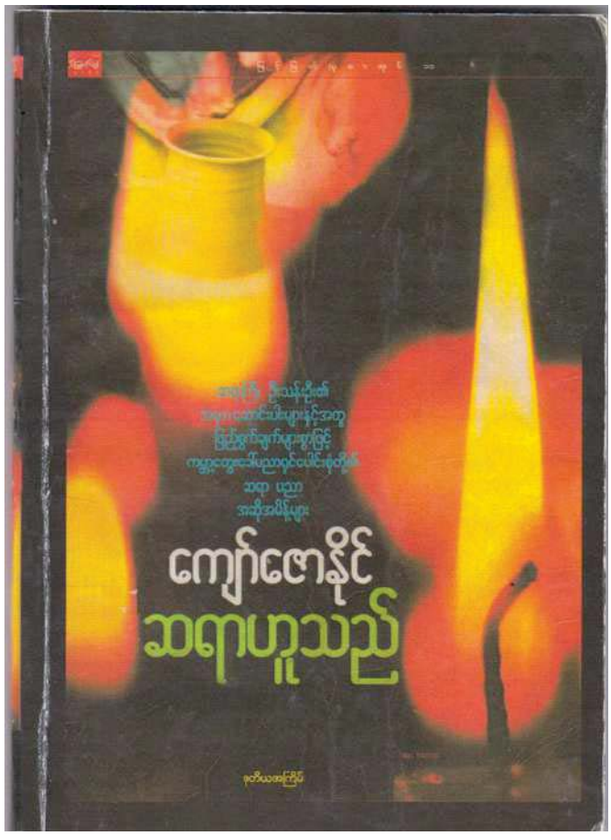
ပြုစုသူ ကျော်ဇောနိုင်သည် မြန်မာနိုင်ငံ ဝိဇ္ဇာသိပ္ပံပညာရှင်အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ပြီး ၂၀၀၂ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ ၅ ရက် ဆရာများနေ့ကို ဂုဏ်ပြုပွဲပြုလုပ်ပြီးနောက် ဆရာဟူသည် စာအုပ်ကို ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ထို့နောက် ၎င်း စာအုပ်ကို ဒုတိယအကြိမ် ဝိဇ္ဇာသိပ္ပံပညာရှင်ဥက္ကဋ္ဌ ဆရာကြီး ဦးသန်းဦး၏ တိုက်တွန်းမှုကြောင့် ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေပြီးသော စာအုပ်ကို ပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်၍ ၂၀၀၄ ခုနှစ်တွင် ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

စာရေးသူသည် ဆရာဟူသည်စာအုပ်ကို ဆရာကြီး ဦးသန်းဦး၏ အမှာစာဆောင်းပါးနှင့်အတူ ကမ္ဘာ့တွေးခေါ် ပညာရှင်ပေါင်းစုံတို့၏ ဆရာ၊ ပညာအဆို အမိန့်များကို စုဆောင်းပြီး အင်္ဂလိပ်-မြန်မာနှစ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် ဆရာနှင့်ပတ်သက်သည့် အဆို အမိန့်များဖြစ်သည့် ဆရာကြီးပါမောက္ခ ဦးထွန်းကြွယ်၏အဆို အမိန့်ဖြစ်သော "ဆရာဆိုတာ ဥစ္စာဓနပစ္စည်း ဆင်းရဲပေမယ့် ပညာနဲ့အတွေးအခေါ်မှာတော့ အမြဲတမ်းပြည့်စုံကြွယ်ဝချမ်းသာနေသူများဖြစ်သည်"စသည့် ဆရာ၊ ပညာနှင့် ပတ်သက်သည့် ယူဆချက်တစ်ခုဖြစ်သော "အတွေးအခေါ် ခေါင်းပါးဆင်းရဲနေလျှင် ဆရာဟုမခေါ်ဆိုထိုက်ကြောင်း" ကိုလည်း မှတ်သားရပါသည်။

ဆရာနှင့်ပတ်သက်၍ စာဆို၏အယူအဆကိုလည်း သိမှတ်ရသည်။ ဆရာသည် မိမိ၏တပည့်များအား မိမိတတ်ကျွမ်းရာကို မခြွင်းမချန် သင်ကြားပြသပေးနိုင်သလို၊ လောကပါလတရားနှင့်အညီ နေတတ်ရန်လည်း ပဲ့ပြင်ဆုံးမနိုင်ခဲ့ပြီး မကောင်းမှုကို မပြုလုပ်မကြံဆရန် တားမြစ်နိုင်ခဲ့သလို ကောင်းမှုကောင်းရာပြုဖို့လည်း လမ်းညွှန်ပြသပေးနိုင်သူများလည်းဖြစ်ပါသည်။

အာစရိယ ဆရာဟူသည် သွန်သင်ဆုံးမ၍ မှန်ကန်သော တရားလမ်းကြောင်းကို လမ်းညွှန်ပြသနိုင်သူဖြစ်ပါသည်။ "ဆရာဟူသည်"စာအုပ်သည် ဆရာများ Mentors and Teachers ၏ဘဝကို ဖော်ညွှန်းထားသည့် အဆိုအမိန့် စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအဆိုအမိန့်များကို အသစ်ဖြန့်ဝေပေးလိုစိတ်ဖြင့် စာရေးသူ ကျော်ဇောနိုင်က ဘာသာပြန်ဆို၍ ရေးသားထားသော စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။

ဘာသာပြန်သူ ကျော်ဇောနိုင်က ကလေးငယ်တို့၏ ဘဝသည် မိဘနှင့်ထိတွေ့မှုနည်းပြီး ဆရာဆရာမနှင့် ထိတွေ့ချိန်က ပို၍များသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာ ဆရာမတို့၏ပဲ့ပြင်သွန်သင်မှု၊ သင်ကြားပြသမှုစွမ်းရည်များသည် လူငယ်တို့၏



အနာဂတ်ကို ထုဆစ်ပေးနိုင်သူများဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

ပညာရေးကဏ္ဍ၏အဓိက အရေးပါဆုံးပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဆရာ ဆရာမများဖြစ်ကြပြီး ဆရာဆရာမများသည် ကျွန်တော်တို့အားလုံး၏ အနန္တကျေးဇူးရှင်များပင်ဖြစ်သည်။

စာရေးသူ၏ "ဆရာဟူသည်" စာအုပ်သည် ဆရာတို့နှင့်ပတ်သက်၍လည်းကောင်း၊ ပညာရေးကဏ္ဍနှင့် ပတ်သက်၍လည်းကောင်း ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးမှ တွေးခေါ်ပညာရှင်များ စာပေပညာရှင်များ၊ သိပ္ပံပညာရှင်များအစရှိသည့် ပညာရှင်အသီးသီးတို့၏ အတွေးအမြင်များ၊ အဆိုအမိန့်များကို စုစည်းဖော်ပြထားသော စာအုပ်ဖြစ်သည်။

၂၀၀၂ ခုနှစ် အောက်တိုဘာ ၅ရက် ကမ္ဘာ့ဆရာများနေ့ အထိမ်းအမှတ်အနေဖြင့် ကမ္ဘာ့ဆရာ၊ မြတ်ဆရာများသည် "လောကကိုပညာဖြင့် အလှဆင်သူ၊ သောကကို ကရုဏာဖြင့် ဖြေဖျောက်သူ အများအကျိုးကို ကိုယ်ကျိုးစွန့်၍ ဆောင်ရွက်တတ်သူဆရာဟူ"၏ ဖော်ပြပါရှိပါသည်။

"ဆရာဟူသည်"အဆိုအမိန့်များထဲမှ ပထမဦးစွာ ဆရာတော်ကြီးများ၏အဆိုအမိန့်များကို တင်ပြလိုပါသည်။

"ရွေးရွေးမေတ္တာ၊ ကရုဏာနှင့်၊ နာနာကျင်ကျင်၊ အပြစ်မြင်တိုင်း၊ ဝမ်းတွင်းမသို၊ ဟုတ်တိုင်းဆို၍၊ ကျိုးလိုစိတ်က၊ ဆုံးမတတ်သူ၊ ဆရာဟူလော့"

မာယဒေဝကျမ်းပြု ဆရာတော်

"အတတ်လည်းသင်၊ ပဲ့ပြင်ဆုံးမ၊ သိပ္ပံမချုန်၊ ဘေးရန်ဆီးကာ၊ သင့်ရာအပ်ဖို့၊ ဆရာတို့၊ ကျင့်ဖို့ ဝတ်ငါးဖြာ"

သင်္ဂဇာဆရာတော်

အလားတူ ကမ္ဘာ့ပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သည့် ဟင်နရီ ဘရွတ်ခ်အဒမ် ဆိုသူကလည်း "**ဆရာဆိုသည်မှာ အနန္တ ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်သည်။ သူ၏သြဇာသက်ရောက်မှုသည် မည်သည့်အခါမှ အဆုံးသတ်သွားမည် မဟုတ်ပေ။**"

ဟင်နရီ ဘရွတ်ခ်အဒမ်

"A teacher affects eternity, he can never tell where his influence stops."

Henry Brook Adams

ဟုဖွင့်ဆိုထားသည်ကို လေ့လာမှတ်သားရပါသည်။

"ဆရာဟူသည်" အဆိုအမိန့်များက ဆရာဆိုတာ အနန္တကျေးဇူးရှင်ဖြစ်သည်။ တပည့်အပေါ်မှာ ဆရာများ၏ သြဇာသက်ရောက်မှုသည် မည်သည့်အခါမှ အဆုံးသတ်သွားမည် မဟုတ်ဘဲ သြဇာထာဝရ ရှင်သန်သက်ရောက်နေမည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။

ယနေ့ကမ္ဘာမှာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာရပ် အများအပြားရှိသည့်အနက် ဆရာအတတ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာရပ် Teaching Profession ဆိုသည်မှာလည်း သက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု အတတ်ပညာတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအတတ်ပညာတစ်ရပ်နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး 'သီယိုဒို ဘရမ်မဲလ်' ပညာရှင်ကြီးက "သက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုပညာရပ်အားလုံးထဲတွင် ဆရာအတတ်သည် အကြီးမြတ်ဆုံးဟု ယူဆရပေမည်" ဟု အဆိုအမိန့်ပြုထားခဲ့ပါသည်။ ၎င်းအဆိုအမိန့်ကို ကမ္ဘာတွင်လည်း ယခုထိလက်ခံထားကြဆဲဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူ ကျော်ဇောနိုင်၏"ဆရာဟူသည်"စာအုပ်သည် ကမ္ဘာ့တွေးခေါ်ပညာရှင်ပေါင်းစုံ၏အဆိုအမိန့်များကို ဖတ်ရှုမှတ်သားရသဖြင့် အာစရိယဂိုဏ်းဝင် ဆရာများသည် တပည့်များကို တတ်သိလိမ္မာအောင်၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့အောင်၊ အမူအကျင့်စရိုက်မှန်ကန်အောင်၊ အဘက်ဘက်မှ ကျွမ်းကျင်အောင် သင်ပြပေးသူ အနန္တကိုဏ်းဝင်ဆရာများ၏တန်ဖိုးကို သိရှိရပါသည်။

ထို့ပြင် ဆရာများသည် မိမိတို့ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုထက် တပည့် တို့၏လိမ္မာရေးခြားရှိစေရန်အတွက် စေတနာရှေ့ထားပြီး အကြင်နာတရားလက်ကိုင်ထားသည့် ဆရာတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးအဆုံးမရှိ မြတ်ဆရာများဂုဏ်ကို အစဉ်ထာဝရ ရိုသေလေးစား အားထားဂုဏ်ယူနေကြမည်မှာ မလွဲဧကန် အမှန်ပင်ဖြစ်၍ စာရေးသူစုဆောင်းတင်ပြသည့် "ဆရာဟူသည်" စာအုပ်အကြောင်း တစေ့တစောင်းကို အလေးအမြတ်တန်ဖိုးထားအပ်သည့် စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ငြိမ်းချမ်းစေဖို့ ကြိုးစားခို့

ဖြိုးဆက်(ရေစကြို)

တော တောင်ရေ ပင်လယ်ကမ်းနဲ့
နယ်မြေတစ်ဝန်း စိမ်းလန်းသာ။
အဖိုးတန် ဘဏ္ဍာများက
ခမ်းနားလျက်ပါ ။

ပိုင်ဆိုင်မှု ကျယ်ဝန်းကာ
ရွှေမြန်မာ ဂုဏ်ရှိန်ဖြိုး။
ဆက်လက်စွာ တည်တံ့ကောင်းဖို့
စုပေါင်းသယ်ပိုး။

စည်းလုံးပါ မြန်ပြည်အကျိုး
ရှေ့သို့တိုး ကြိုးစားကွယ်။
တို့ရွှေပြည် ကာကွယ်ကြပါလို့
ထိန်းသိမ်းရမယ်။

ကောင်းမြတ်သော အတွေးရယ်
နှလုံးသားဝယ် ကမ္ဘည်းထား။
နိုင်ငံအပေါ် သစ္စာစောင့်လို့
ဖြောင့်မတ်စေသား။

ငြိမ်းချမ်းရန် ဆန္ဒများဖြင့်
တို့လှုပ်ရှား တာဝန်ကျေ။
နိုင်ငံတော် စီမံချက်ကိုလည်း
လိုက်နာလျက်နေ။

ဘက်စုံအတွက် စဉ်းစားလေ
မြန်မာမြေ မြတ်နိုးပေး
ယဉ်ကျေးမှု တို့ရိုးရာ
မင်္ဂလာ ကျက်သရေလွှမ်းအောင်
ကြိုးပမ်းစို့လေး။ ။

ပညာရေးသတင်းလွှာ

၇

Inspirational Quotes on Learning and Education

DAE Resource Sharing Team

1. **“The way we talk to our children becomes their inner voice.”**

(Peggy O’Mara)

“လက်ဦးဆရာ မည်ထိုက်စွာ၊ ပုဗ္ဗစရိယ မိနှင့်ဖဆိုသည့်အတိုင်း မိဘဆရာတို့၏ အပြု အမူအပြောအဆိုတို့သည် ကလေးတို့၏ယဉ်ကျေးမှုဖြစ်လာပေသည်။”

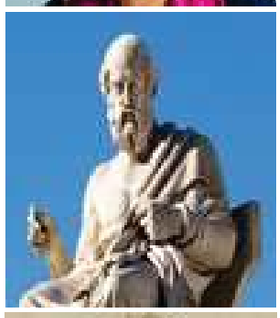
(ပက်ဂီ အိုမာရာ)

2. **“Look closely at the present you are constructing. It should look like the future you are dreaming.”**

(Alice Walker)

“သင်တည်ဆောက်နေသော ပစ္စုပ္ပန်သည် သင့်အနာဂတ်အိပ်မက်ပင်ဖြစ်လိမ့်မည်။”

(အဲလစ် ဝေါ်ကာ)



3. **“Never discourage anyone who continually makes progress, no matter how slow.”**

(Plato)

“သင်အမှားပြုလုပ်မိမည်ကို ကြောက်ရွံ့နေမည်ဆိုလျှင် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုလည်း ရှိလာမည်မဟုတ်ပေ။”

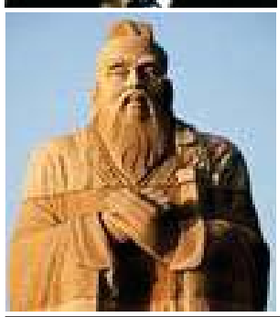
(ပလေတို)

4. **“If you’re not prepared to be wrong you’ll never come up with anything original.”**

(Ken Robinson)

“စဉ်ဆက်မပြတ်တိုးတက်အောင် ကြိုးစားနေသူသည် မည်မျှနှေးကွေးနေစေကာမူ လက်မလျှော့သင့်ပေ။

(ကန် ရော်ဘင်ဆင်)



5. **“He who learns but does not think, is lost! He who thinks but does not learn is in great danger.”**

(Confucius)

“စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုမရှိဘဲ သင်ယူသူသည် ဘဝပျောက်သူဖြစ်သည်။ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု ရှိသော်လည်း လေ့လာသင်ယူမှုမရှိသူသည် အန္တရာယ်များသည်။”

(ကွန်ဖြူးရှပ်)

Source: https://www.flexlearnstrategies.net/quote/

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပြုမီဒီယာအရင်းမြစ်များကို – http://www.dae.edu.mm, https://memr.moe.edu.mm, https://www.youtube.com/channel/UChGaOLaNOD0wsfLTS18_OWg (DAE-Myanmar School Education Lessons) တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

ပညာရေးသတင်းလွှာ

၅

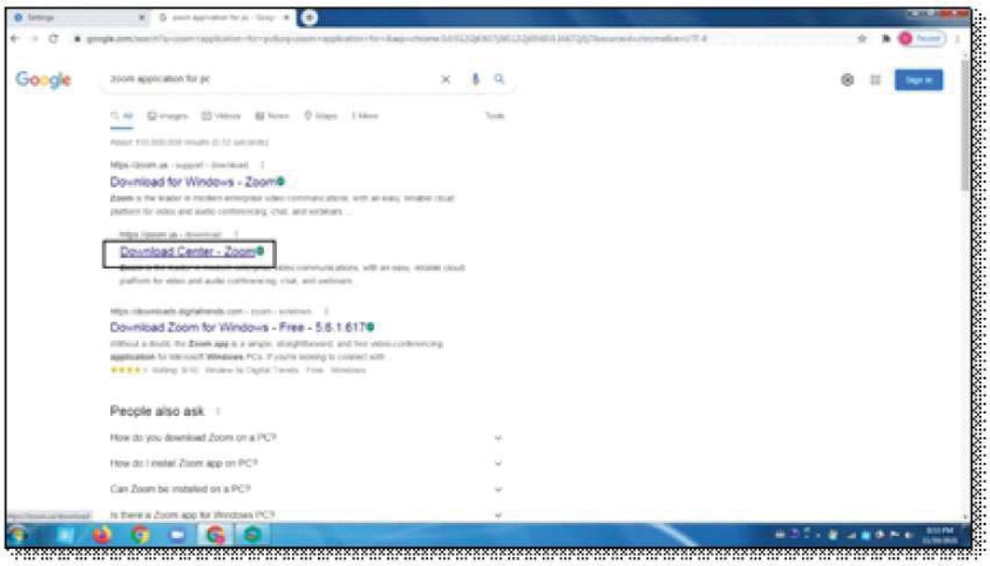
Zoom Application ကို Install လုပ်ခြင်း

အိုင်တီလင်း

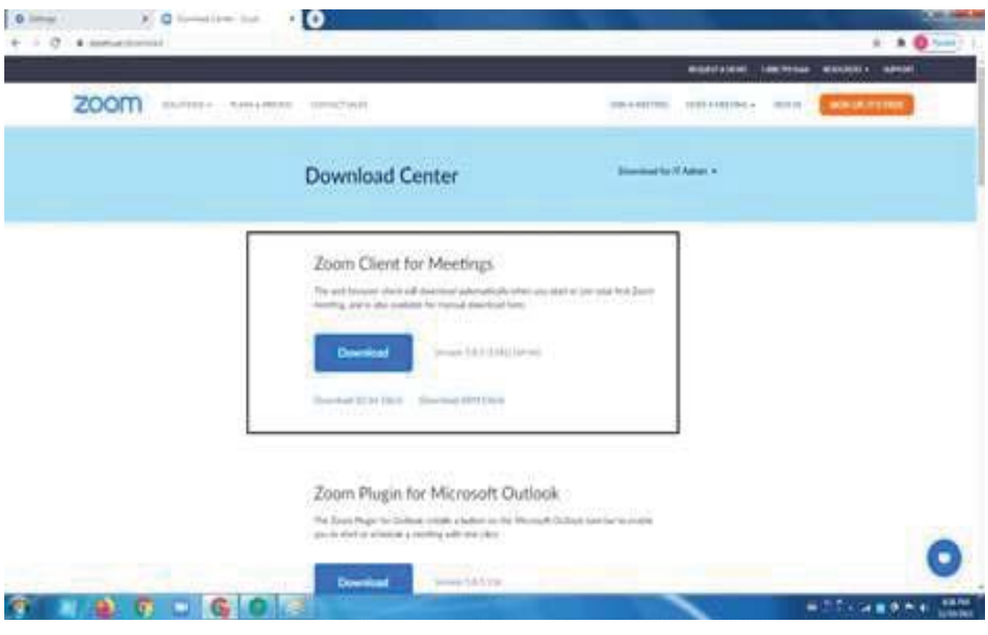
ပထမဆုံး Zoom ဆိုတာ ဘာလဲ။ ဘယ်လိုအသုံးပြုရမလဲ။ လေ့လာကြည့်ရအောင်။ Zoom သည် ဗီဒီယို(သို့မဟုတ်) အသံသီးသန့်(သို့မဟုတ်) နှစ်မျိုးလုံးပါဝင်သော တိုက်ရိုက်ချိတ်ဆက်လုပ်ဆောင်နေစဉ် အခြားသူများနှင့်တွေ့ဆုံရန် cloud ကိုအခြေခံသော ဗီဒီယိုကွန်ဖရင့် ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဗီဒီယိုကွန်ဖရင့်၊ ဝဘ်အစည်းအဝေးများ၊ မည်သည့်စာသင်ကြားခြင်းများကိုမဆို ရုပ်နီးရုပ်ဝေးအင်တာနက် ရရှိသည့်နေရာတိုင်းမှ ကြည်လင်ပြတ်သားသော အရည်အသွေးဖြင့် Face to Face ဆွေးနွေးနိုင်ခြင်း၊ သင်ကြားနိုင်ခြင်း စသည့်တို့ကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ အစည်းအဝေးပွဲများ၊ သင်ခန်းစာများ အကြောင်းကိုလည်း မှတ်တမ်းတင်ထားပြီး ပြန်လည်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

Zoom Application ကို ထည့်သွင်းခြင်း

Zoom Application ကို ကွန်ပျူတာ (PC) နှင့် Phone များတွင် ထည့်သွင်းနိုင်သည်။ ပထမဦးစွာ ကွန်ပျူတာ (PC)တွင် Zoom Application ကို ထည့်သွင်းနည်းကို ပြောပြသွားပါမယ်။ မိမိကွန်ပျူတာတွင်ပါရှိသော Internet Browser (Chrome, Firefox, Internet Explorer) ကိုဖွင့်ပါ။ Browser ပေါ်လာရင် Search Box ထဲတွင် Zoom Application for PC ကိုရိုက်ပြီး Enter နှိပ်ပါ။ ကျလာသော Box ထဲတွင် Download Center ကို နှိပ်ပါ။



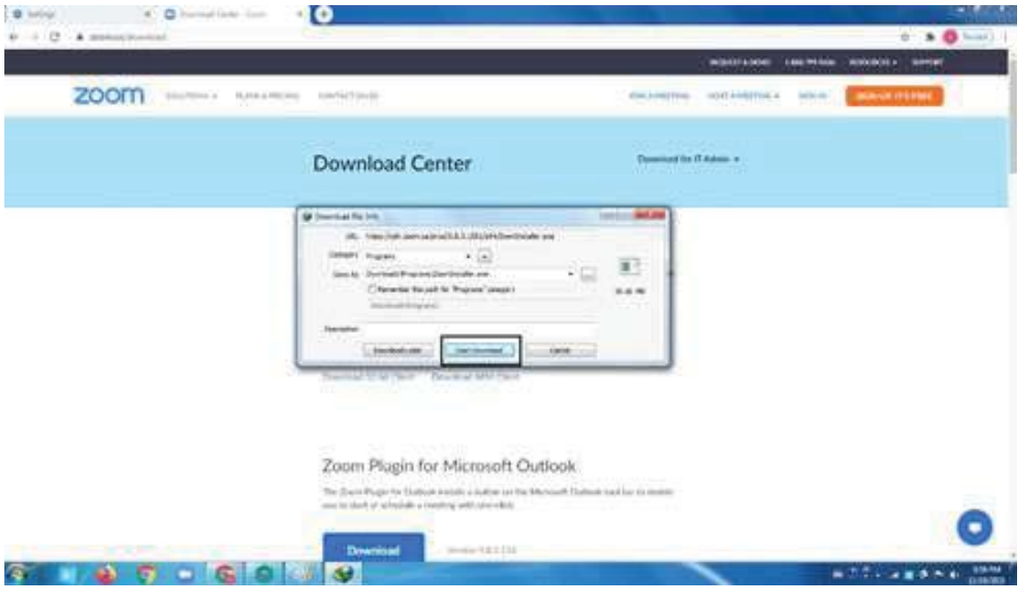
Download Center Box ကို Zoom Client for Meetings မှာ Download ကိုနှိပ်ပါ။



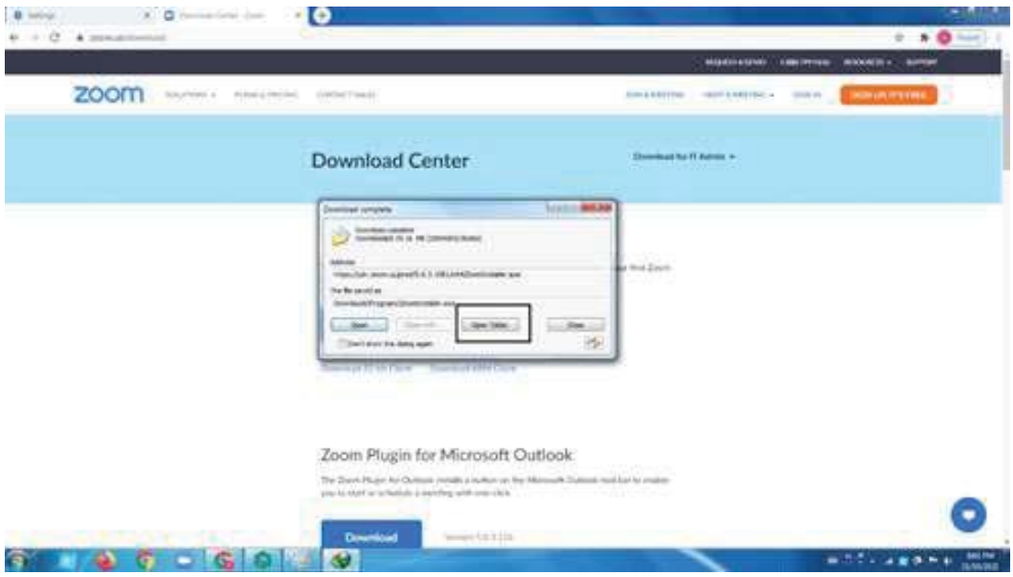
ပညာရေးသတင်းလွှာ

၉

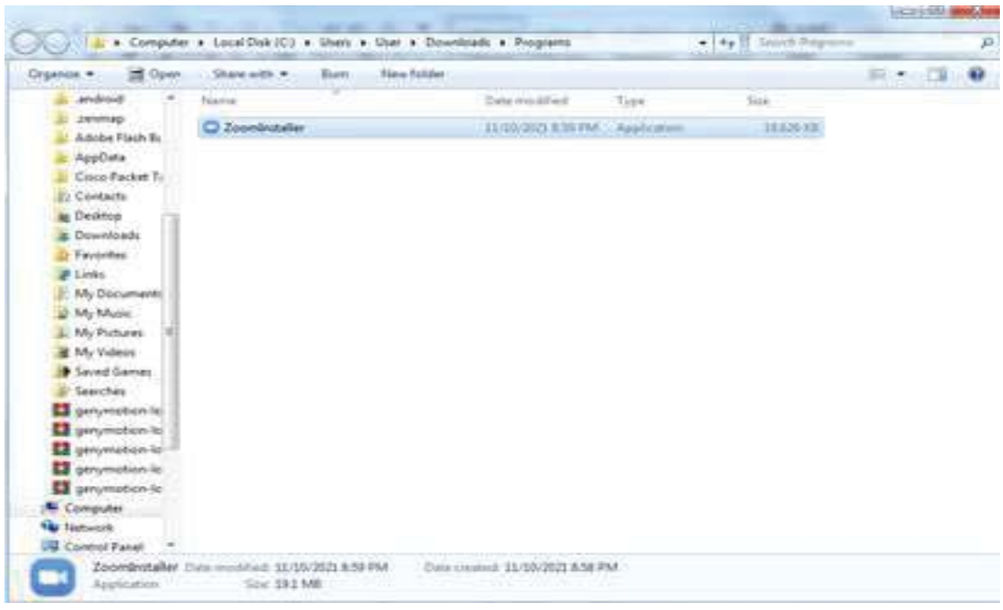
Download Box ပေါ်လာရင် Start Download ကိုနှိပ်ပါ။



Download Complete ပေါ်လာရင် Open folder ကိုနှိပ်ပါ။

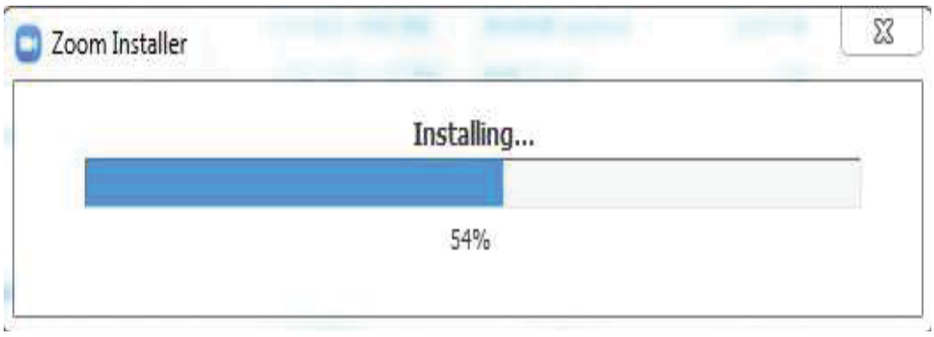


Download ဆွဲထားတဲ့ Zoom Installer file ဖွင့်လာရင် exe file ကို Double Click နှိပ်ပါ။



ပေါ်လာသော Box ထဲမှ Run ကိုနှိပ်ပါ။

ခုဆိုရင် Zoom ကို ကွန်ပျူတာ (PC) ထဲသို့ Install သွင်းနေပါပြီ။



ကွန်ပျူတာမှာ Zoom ကို Installation ပြုလုပ်ပြီးရင် အောက်ပါပုံအတိုင်း တွေ့မြင်ရပါမယ်။

ID နှင့် Password ရရှိရင် Zoom Meeting ကိုနှိပ်ပြီး အစည်းအဝေးများ၊ စာသင်ကြားခြင်းများကို တက်ရောက်နိုင်ပြီဖြစ်ပါတယ်။

ပညာရေးသတင်းလွှာ

၁၁

"ကကြီး ခခွေး၊ မတတ်သေး၊ လူရေးညံ့တော့သည်"

ဒေါက်တာထွန်းတင့်

မြန်မာဘာသာတွင် ကကြီး၊ ခခွေးဟူသောဗျည်းအက္ခရာနှစ်လုံးကို အစပြု၍ ဗျည်းအက္ခရာ သုံးဆယ့်သုံးလုံးရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်။ ထိုဗျည်းအက္ခရာများကို ကျနသေချာမတတ်သေးလျှင် မြန်မာတစ်ယောက်အဖို့ လူရေးလူရာ လူကိစ္စ၊ လူအရည်အသွေးညံ့နေသည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ထိုဗျည်းအက္ခရာများကို ကျနသေချာ မတတ်သေးလျှင် မြန်မာဗျည်းများ မြန်မာသရများကို တိုးတက်လေ့လာတတ်မြောက်သင့်သည်ဟု မှတ်ယူရမည်။

လ။ ။ လသည် မြန်မာဗျည်းအက္ခရာ သုံးဆယ့်သုံးလုံးတွင် နှစ်ဆယ့်ရှစ်လုံးမြောက်ဗျည်းအက္ခရာဖြစ်သည်။ အမည်သီးခြားမမှည့်ဘဲ လဟုပင်ခေါ်သည်။ အဝဂ်ဗျည်းအက္ခရာရှစ်လုံးတွင် တစ်လုံးအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ ယောသဗျည်းဖြစ်သည်။ သံထင်ဗျည်းဟုလည်းကောင်း၊ သံပြင်းဗျည်းဟုလည်းကောင်း ခေါ်သည်။ လသည် ပါဠိဘာသာတွင် ဒန္တဇအက္ခရာ၊ သွားဌာန်ဖြစ်အက္ခရာဖြစ်သည်။ မြန်မာဘာသာတွင်မူ သွားရင်းဖြစ်အက္ခရာဟု သတ်မှတ်သည်။ မုဒ္ဓဇအက္ခရာဟုခေါ်နိုင်သည်။ လကို သက္ကတဘာသာတွင် သရတစ်ပိုင်းဗျည်း တစ်ပိုင်းအက္ခရာ အဖြစ်သတ်မှတ်သည်။ ပုဂံခေတ်ကျောက်စာများတွင် က ခ ပ ဖ မ တို့တွင် လဆွဲလျက်သုံးသည်ကို တွေ့ရသည်။ လသည် သရသဘောသက်ရောက်သည်။ က၊ ခ ကို လဆွဲလျှင် ယခုခေတ်က ယပင့်၊ ခ ယပင့်နှင့်တူသည်။ (က္လ၊ ခ္လ- ကျ၊ ချ)။ ပ ၊ ဖ၊ မ ကိုလဆွဲလျှင် ယခုခေတ် ပရရစ်၊ ဖရရစ်၊ မရရစ် နှင့်တူသည်။ (ပ္ပ၊ ဖ္ဖ၊ မ္မ- ပြ၊ ဖြ၊ မြ)။ မကိုလဆွဲလျှင် မယပင့်အဖြစ်လည်းပြသည်။ (မ္လ-မျ)။ ယခုအခါမြန်မာ ဘာသာအချို့ ဒေသိယစကားတို့တွင် ကျောင်း၊ ကျီ စသည်ကို လည်းကောင်း၊ ကြီးစသည်ဖြင့် သုံးဆဲဖြစ်သည်။ လနှင့်ပတ်သက်၍ ဒုတိယကျော်အောင် စံထားဆရာတော်က ဝေါဟာရထွေပကာသနီကျမ်းတွင် "လအက္ခရာ၌ကား တစ်ပါးသော အက္ခရာနှင့် သံယုတ်ဖြစ်၍လည်းကောင်း၊ သဒိသဒ္ဒေါဘော်ဖြစ်၍ လည်းကောင်း အောက်၌တည်သော်လည်း ဗျမြင်ဆွဲ(ဗျမျှင်းဆွဲ) အက္ခရာ၊ ယအက္ခရာကို အောက်၌ဆွဲသောအခါ ပင့်၍ရေးသကဲ့သို့ နောက်၌တည်သော အမှီသရနှင့်စပ်သာအောင် နောက်အမြီးကိုပင့်ချိ၍ ရေးသား၏။ ထိုသို့သော်လည်း အတင့်အတယ်၊ သာရူပရှိအောင်သာရေးကုန်၏။ အသွင်မဖောက်ပြဲ" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ယ ရ လ ဝ သ ဟ ဠ ဟူသော အဝဂ်ခုနစ်လုံးကား အနာမိက၊ အံဟူသော နိဂ္ဂဟိတ်တို့ကား သနာမ်ကဟူ၍ ဆရာတို့ မိန့်သည်ကိုထောက်၍ ယ ရ လ ဝ စသည်တို့ကား အမည်မဟုတ်၊ ရွှတ်သံမျှသာဟူ၍သော်လည်း ယူသင့်၏။ ထိုရွှတ်သံကိုခွဲ၍ အမည်ဖြစ်၏ဟူ၍လည်းကောင်း ယူသင့်တာဟူ၍ ရှင်းပြထားပါသည်။ လသည် စုတ်ချက်နှစ်ချက်ဆွဲ အက္ခရာဖြစ်သည်။

ဝ။ ။ ဝသည် မြန်မာဗျည်းအက္ခရာ သုံးဆယ့်သုံးလုံးတွင် နှစ်ဆယ့်ကိုးလုံးမြောက်ဗျည်း အက္ခရာဖြစ်သည်။ အမည်သီးခြားမရှိ ဝ ဟုပင်ခေါ်သည်။ လုံးလုံးဝန်းဝန်းသဏ္ဌာန်ကြောင့် ဝလုံးဟုလည်းခေါ်သည်။ ဒုတိယကျော်အောင်စံထားဆရာတော် အဆိုအရ အနာမိကဟုမှတ်ရသည်။ အဝဂ် အက္ခရာရှစ်လုံးတွင် တစ်လုံးအပါအဝင် ဖြစ်သည်။ ယောသဗျည်းဖြစ်သည်။ သံထင်ဗျည်းဟုလည်းကောင်း သံပြင်းဗျည်းဟုလည်းကောင်းခေါ်သည်။ ဝကို ပါဠိဘာသာတွင် (ဗ္ဘ)နှင့်ဆင်သော အသံထွက်သဖြင့် သွားနှုတ်ခမ်းဌာန်ဖြစ် အက္ခရာဟုဆိုသည်။ ဒွိဇအက္ခရာဖြစ်သည်။ မြန်မာဘာသာတွင်မူ နှုတ်ခမ်းဌာန်ဖြစ်အက္ခရာ - ဩဋ္ဌဇအက္ခရာဖြစ်သည်။ ဝသည် သရတစ်ပိုင်းဗျည်း တစ်ပိုင်းဖြစ်သည်။ အခြားဗျည်းအက္ခရာများနှင့် သံယုတ်ဖြစ်နိုင်သည်။ က္ခ ဂ္ဂ ဂ္ဃ ဆ္ဇ ဇ္ဈ ဈ္ဈ ဥ္ဉ စသည်။ ဝ နှင့် ပတ်သက်၍ ဒုတိယကျော်အောင်စံထားဆရာတော်က ဝေါဟာရထွေပကာသနီကျမ်းတွင် "ဝ အက္ခရာ၌ကား သံယုတ်ဖြစ်ခါ အထက်၌လည်းကောင်း၊ အောက်၌လည်းကောင်း ယှဉ်ရာသောကြောင့် အောက်၌ဆွဲသော အခါသာ အသွင်ဖောက်သည်ဖြစ်၏" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ "ဝ" ဆွဲသော အရာကို ဝ အက္ခရာ၏အသွင် ပီပြင်အောင် အဝန်းညီစွာသာ မရေးဘဲ အထက်အဖို့ကို ချွန်စေငယ်စေ၍ လည်းကောင်း၊ အောက်အထက်အတန်ငယ် လျားယောင်ရှည်ယောင်ပြု၍ လည်းကောင်း ရေးမှတ်ခြင်းသည် ဝ အက္ခရာ၏ အသွင်မပျက် အဝန်းညီစွာရေးလျှင် အောက်ကြောင်း အက္ခရာ၌တင်သော လုံးကြီးတင်အရေးနှင့် လွဲရာခဲ့သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဝဆွဲမဟုတ်ယိုယွင်းကျန်၍ ထည့်သကဲ့သို့ လည်းကောင်း ထင်ဖွယ်ရှိသောကြောင့်လည်းကောင်း အတန်ငယ်လျားစေခြင်း အထက်အဖို့ချွန်စေ ညွှန့်စေခြင်း ထိုအညွှန့်ဖြင့် ယှဉ်ဖက်ဗျည်းကို စပ်ထိစေ၍ ရေးလေသည် ဟူ၍ယူသင့်၏" ဟူ၍လည်းကောင်း ရှင်းပြထားပါသည်။

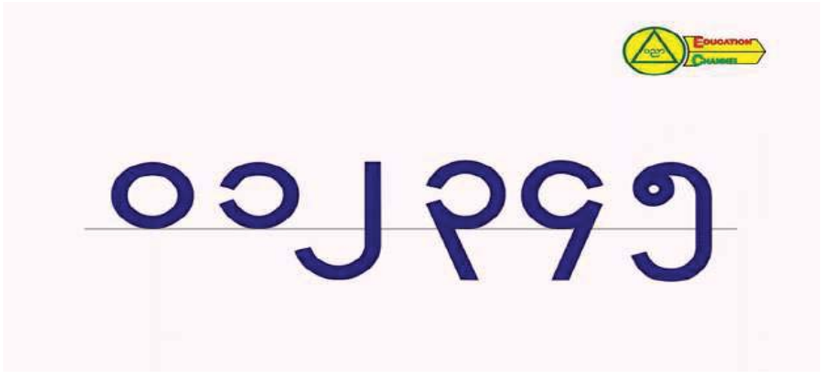
ယခုအခါတွင် ဝ ဆွဲကို ဝ ၏ပုံမပျက်စေဘဲ ဝိုင်းဝိုင်းရေးရန် ပြဋ္ဌာန်းထားသည်။ ဝ သည် စုတ်ချက်တစ်ချစ်ဆွဲ အက္ခရာဖြစ်သည်။

ပညာရေးသတင်းလွှာ

၁၂

စာတတ်မြောက်ရေး အခွင့်အလမ်းသစ် ပန်တီးခြင်း

သူရိန်



ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပဒေသရာဇ်စနစ်နှင့် ကိုလိုနီနယ်ချဲ့စနစ်၏ ဆိုးမွေတစ်ရပ်အဖြစ် နိုင်ငံသားအများပြည်သူတို့အတွင်း စာမတတ်သူဦးရေ ထုထည်ကြီးမားစွာ ရှိနေခဲ့သည်။ ဤဆိုးမွေကြောင့် မြို့ပေါ်ဒေသများထက် ကျေးလက်ဒေသတို့၌ စာမတတ်သူဦးရေများပြားလာသလို အမျိုးသားဦးရေထက် အမျိုးသမီးဦးရေက ပိုမိုများပြားနေကြောင်းကို လွတ်လပ်ရေးရပြီး နောက်ပိုင်းကာလတွင် လေ့လာသိရှိခဲ့ရပါသည်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံအတွင်း စာမတတ်သူဦးရေ ထုထည်ကြီးမားစွာ ရှိနေခြင်းသည် ထိုနိုင်ငံ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို များစွာအဟန့်အတားဖြစ်စေပါသည်။

ထိုသို့သော အကြောင်းကြောင့်လည်း "အခြေခံပညာကို လူတိုင်းသင်ယူနိုင်ခွင့်ရရှိစေရမည်"ဟူသော နိုင်ငံတော်၏ပညာရေးမူဝါဒနှင့်အညီ အခြေခံပညာ၏အရင်းခံပခာနဖြစ်သော စာဖတ်တတ်မှု၊ စာရေးတတ်မှုနှင့် တွက်ချက်တတ်မှု(Literacy and Numeracy) ဟူသည့် "အ" သုံးလုံးကျေရေး (သို့မဟုတ်) အခြေခံစာတတ်မြောက်ရေးသည် နိုင်ငံသားတိုင်းအတွက် အမျိုးသားရေးတာဝန်ပင် ဖြစ်လာပေတော့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ စာတတ်မြောက်ရေးလှုပ်ရှားမှုများကို ပြန်ပြောင်းကြည့်မည်ဆိုပါက လွတ်လပ်ရေးပြီးစအခါက လူထုပညာရေးအက်ဥပဒေကို ပြဋ္ဌာန်းပြီး "အ" သုံးလုံးကျေသင်တန်းများ ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။ ၁၉၅၂ ခုနှစ်မှစ၍ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းပညာရေးစီမံကိန်းကိုဖော်ဆောင်၍ အစိုးရမူလတန်းကျောင်းမရှိသော ဒေသများတွင် ကလေးငယ်များ ကျောင်းနေနိုင်ရေးနှင့် စာတတ်မြောက်ရေးအတွက် ပံ့ပိုးမှုများ ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

ထို့နောက် ၁၉၆၇ ခုနှစ်တွင် မိတ္ထီလာခရိုင်၊ မိတ္ထီလာမြို့နယ် အရှေ့စံပြကျေးရွာ၌ နွေရာသီ "အ"သုံးလုံးကျေမျက်ဖွင့်သင်တန်းကို စေတနာဝန်ထမ်းလုပ်အားပေးများဖြင့် ဖွင့်လှစ်ပို့ချခဲ့ကြသည်။ လုပ်ငန်းဖော်ဆောင်မှုများအနေဖြင့် ပဏာမရှေ့ပြေးဆောင်ရွက်မှုတစ်ရပ်အဖြစ် စံနမူနာပြုဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ၁၉၆၅ ခုနှစ်မှ ၁၉၆၈ ခုနှစ်အတွင်း သက်ကြီး စာမတတ်သူပပျောက်ရေးလုပ်ငန်း "အ"သုံးလုံးကျေသင်တန်းများကို နိုင်ငံနှင့်အဝန်း စေတနာဝန်ထမ်းများဖြင့် စမ်းသပ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပြန်သည်။ ဤသို့ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာတွင် စာမတတ်သူ စာသင်သားများလေ့လာသင်ယူနိုင်ရေးအတွက် သက်ကြီးမြန်မာဖတ်စာအုပ်များကို အသုံးပြု၍ လည်းကောင်း၊ သက်ကြီးစာပဒေသာ စာစဉ်များကို အသုံးပြု၍လည်းကောင်း၊ အခြေခံစာတတ်မြောက်ရေးအခြေခံစာစဉ် အဆင့်(၁)အဆင့် (၂)နှင့် အဆင့်(၃)တို့ကို အသုံးပြု၍လည်းကောင်း အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲကာ အသုံးပြုခဲ့ကြပါသည်။

ခေတ်ကာလပြောင်းလဲလာသည်နှင့်အမျှ အဆိုပါအခြေခံစာစဉ်များကို ပေါင်းစည်းမွမ်းမံကာ အခြေခံစာတတ်မြောက်ရေး မြန်မာစာနှင့် အခြေခံသင်္ချာအဖြစ် စာတတ်မြောက်ရေးစာစဉ်များကိုခွဲခြားပြုစုကာ ယနေ့ထက်တိုင် စာတတ်မြောက်ရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာတွင် အသုံးပြုသင်ကြားပို့ချပေးလျက်ရှိပါသည်။ လူထုလှုပ်ရှားမှုအဖွင့်ဖြင့် ဆောင်ရွက်လာခဲ့သော အခြေခံစာတတ်မြောက်ရေးလုပ်ငန်းများသည် ယခုအခါ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါကိုဗစ်-၁၉ ဖြစ်ပွားမှုကူးစက်ခံရခဲ့သည့်အတွက် ယခင်ကလို မြို့ပြကျေးလက်ဒေသများသို့သွားရောက်ကာ သင်ကြားသူများသည် သင်ယူသူများအကြားလက်ပွန်းတတီး သင်ကြားပို့ချခြင်းများမဖြစ်နိုင်တော့ဘဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြားသတ်မှတ်အကွာအဝေးတစ်ခုမှ တွေ့ဆုံဆက်ဆံရသည့် အခြေအနေသို့ဆိုက်ရောက်လာခဲ့ပေသည်။ ၂၀၂၀ပြည့်နှစ် နှစ်ဆန်းပိုင်းမှစတင်၍ မြန်မာနိုင်ငံတွင်း ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရမှုများရှိလာခဲ့ရာမှ ၂၀၂၁ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလအတွင်း ကူးစက်မှုနှုန်း ၄ရာခိုင်နှုန်းနီးပါးခန့်အထိ လျော့ကျလာသည်ကို မြင်တွေ့နေကြရပြီဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ကမ္ဘာ့ကပ်ဘေးကြုံနေကြစဉ်ကာလနှင့်ကပ်ဘေးအလွန်ကာလများတွင် ပြည်သူ့အကျိုးပြုလုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်သော အခြေခံစာတတ်မြောက်ရေးလုပ်ငန်းကို ပြန်လည်အသက်သွင်းလုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်နှင့် သင်ကြားသင်ယူမှုပို့ဆောင်ရွက်လာစေရန်အလို့ငှာ နောက်ဆုံးအသုံးပြုသင်ကြားနေသော အခြေခံစာတတ်မြောက်ရေး မြန်မာစာနှင့် အခြေခံသင်္ချာဖတ်စာအုပ်များကို ရုပ်မြင်သံကြားသင်ခန်းစာများအဖြစ် အသွင်သစ်ဖန်တီးကာ ရိုက်ကူးထုတ်လုပ်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်နေကြပြီဖြစ်ပါသည်။ ရိုက်ကူးထုတ်လုပ်ပြီးသော သင်ခန်းစာအပိုင်းများအလိုက် https://www.youtube.com (DAE-Myanmar School Education Lessons)တို့တွင်လည်းကောင်း၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန မြန်မာ့ပညာရေးရုပ်သံ(Myanmar Education Channel)မှလည်းကောင်း ထုတ်လွှင့်ပြသနေပြီး သင်ယူမှုအခွင့်အလမ်းသစ်များဖန်တီးလုပ်ဆောင်နေကြပြီဖြစ်သည်။ သို့ပါ၍ ယခုအခါ စာမတတ်သူများအနေဖြင့် ယခင်ကလို အခြေခံစာတတ်မြောက်ရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချိန်ကြုံကြိုက်မှသာ သင်ယူခွင့်ရခြင်းမျိုးမဟုတ်တော့ဘဲ မိမိအိမ်တွင် ပင်အချိန်မရွေးသင်ယူလာနိုင်ကြပြီဖြစ်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ပညာရေးသတင်းလွှာ

၁၃

"အစာလည်း ဆေး၊ ဆေးလည်း အစာ"

နှမ်းပြူး(ဘောဂဗေဒ)

"ပူစီနံ(ပူဒီနာ)" အကြောင်းသိကောင်းစရာ

သင့်လျော်တဲ့အစားအစာက အာဟာရဖြစ်စေတဲ့ ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သလို၊ သင့်လျော်တဲ့ဆေးကလည်း အာဟာရ ဖြစ်စေတဲ့ အစားအစာတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းအတွက် ကျန်းမာရေးက အရေးအကြီးဆုံးပါ။ ကျန်းမာရေးအတွက် အာဟာရ ပြည့်ဝစွာပါရှိတဲ့ သဘာဝအစားအစာများကိုသာ မှီဝဲစားသုံးသင့်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးသောက်စရာမလိုဘဲ စားပေးဖို့လိုတဲ့ အစားအစာတွေရဲ့ အကျိုးအာနိသင်များကို ဖတ်ရှုလေ့လာမိသလောက် ပြန်လည်မျှဝေပေးချင်ပါတယ်။ သဘာဝဆေးဖက်ဝင် "ပူစီနံ"အကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။ တချို့က ပူစီနံပင်ကို "ပူဒီနာပင်" လို့လည်း ခေါ်ကြပါတယ်။ ဆေးဖက်ဝင် ပူစီနံပင်ကို အမျိုးမျိုး အသုံးပြုကြပါတယ်။

ပူစီနံကို အများအားဖြင့် ဒဲပေါက်၊ စမူဆာ စတာတွေနဲ့တွဲစားလေ့ရှိသလို အသုပ်သုပ်တဲ့အခါ ထည့်သုံးလေ့ ရှိပါတယ်။ အတို့အမြှုပ်အဖြစ်လည်း စားသုံးကြပါတယ်။ ပူစီနံရွက်ကို Mint tea အဖြစ် သောက်သုံးကြပါသေးတယ်။ ခုနောက်ပိုင်း Detox water လို့ခေါ်တဲ့ သစ်သီးစိမ်ရည်လုပ်တဲ့အခါမှာလည်း ပူစီနံကိုထည့်သုံးလာကြပါတယ်။

ပူစီနံကို ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အပြင် ဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုလို့ရပါတယ်။ ပူစီနံက ညအိပ်မပျော်တဲ့သူတွေအတွက် အကောင်းဆုံး သဘာဝဆေးတစ်လက်ဖြစ်ပါတယ်။ ညအိပ်မပျော်ရင် အိပ်ခါနီးမှာရေနွေးထဲကို ပူစီနံအရွက်ထည့်ပြီး ခပ်နွေးနွေး လေး တစ်ခွက် သို့မဟုတ် နှစ်ခွက်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်စေပါတယ်။ အမျိုးသမီးများသွေးမပေါ်ခင် ဖြစ်တတ်တဲ့နာကျင်မှုကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။ လေချုပ်ခြင်း၊ အစာမကြေ ရင်ပြည့် ရင်ကယ်ဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းဗောဝမ်းရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ လေထိုးလေအောင့်ခြင်းနဲ့ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းတို့မှ ပျောက်ကင်းစေပြီး အစာအိမ်၊ အူသိမ်၊ အူမနဲ့ အူလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာ ရောဂါဝေဒနာတွေကို ကောင်းစွာ ကုသပေး နိုင်ပါတယ်။ ပူစီနံအရည်ကို သောက်ခြင်းဟာ အဆီလည်းကျစေပါတယ်။ ပူစီနံရွက်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှအဆိပ်အတောက်များကို ဆီးအဖြစ် ဖယ်ရှားသုတ်သင်ပေးလို့ ဆီးရွင်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ပန်းနာရင်ကျပ်သမားတွေရဲ့ လက်စွဲတော် အစားအစာလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ပူစီနံရွက် ၂၀၀ ဂရမ်ကို ရေ ၃လီတာနဲ့ရောစပ်ပြီး အပူချိန် ၃၇°C တွင် ပြုတ်ထားတဲ့ရေကို ခပ်နွေးနွေးတွင် ရေချိုးပေးခြင်းဖြင့် အကြောဆွဲခြင်းနဲ့ ဒူလာပါဒရက်ရောဂါဝေဒနာတွေကို သက်သာလာစေနိုင်ပါတယ်။ အရက်အသောက်များလို့ အသည်းပျက်စီးနေသူတွေအနေနဲ့ ပူစီနံရွက်ကို နေ့စဉ်စားပေးပါက အသည်းကို အားတိုးစေပါတယ်။ ပူစီနံကို ပုံမှန်စားပေးခြင်းက အာရုံကြောအားကောင်းစေပါတယ်။ သွေးသန့်စေပြီး ကာမအားကို တိုးပွားလာစေပါတယ်။ အသက်အရွယ်ကြီးလာခြင်းနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်းကြောင့်ဖြစ်တတ်တဲ့ သတိမေ့ခြင်းကို ကာကွယ်ပေး နိုင်သလို သက်သာစေနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ပူစီနံရွက်ဖြင့် ငွေကုန်ကြေးကျမများဘဲ အသားအရေထိန်းသိမ်းနိုင်ပါတယ်။ ပူစီနံရွက်တွင် Antibacterial အစွမ်းသတ္တိများ ပါရှိခြင်းကြောင့် မျက်နှာပေါ်ရှိ ဝက်ခြံ၊ တင်းတိတ်နဲ့အမည်းစက်များကို သက်သာလာစေနိုင်ပါတယ်။ မကြာခဏ ဝက်ခြံပေါက်တဲ့ အသားအရေပိုင်ရှင်များက ကြိတ်ချေထားတဲ့ ပူစီနံရွက်ကို အုတ်ဂျုံဖြင့် ရောနယ်လိမ်းပေးကာ မိနစ် ၂၀ အကြာတွင် ရေနွေးနွေးဖြင့် သန့်စင်ဆေးကြောပေးနိုင်ပါတယ်။ မျက်နှာပေါ်တွင် အမည်းအစက်ပြောက်ရှိသူများအတွက် ပူစီနံရွက်ခြောက်ကို မန်ကျည်းသီး အနှစ်၊ ရေအနည်းငယ်ဖြင့် ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖျော်ကာ အမည်းအစက်အပြောက်များပေါ်သို့ လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အသား အရေညက်ညောလိုသူများက ပူစီနံရွက်နဲ့ ဗာဒံစေ့တို့ကို ကြိတ်ချေကာ ရေနွေးနည်းနည်းရော၍ ရရှိလာတဲ့အနှစ်ဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး ကို လိမ်းပြီးခြောက်သွားတဲ့အခါ ရေနွေးဖြင့် ရေချိုးသန့်စင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ပူစီနံရွက်ပြုတ်ဖြင့် ရေချိုးပေးခြင်းဖြင့် အသားအရေ ခြောက်သွေ့ခြင်းမှ ကင်းဝေးကာ စိုပြည်လှပလာပါလိမ့်မယ်။

ဒါတင်မကသေးပါဘူး။ ပူစီနံရွက်ဟာ ရေကိုသန့်စေတဲ့ အစွမ်းသတ္တိရှိလို့ သောက်ရေသန့်လုပ်ရာမှာလည်း အသုံးပြုလေ့ ရှိပါတယ်။ ပူစီနံရဲ့ထူးခြားကောင်းမွန်တဲ့ရနံ့နဲ့အရသာကြောင့် အချို့နိုင်ငံတွေမှာ ပူစီနံရွက်ရဲ့ သတ္တုရည်ကိုအသုံးပြုပြီး ပျားရည်၊ သကြားလုံး၊ ဂျယ်လီ၊ ပီကေ၊ သွားတိုက်ဆေး၊ အချိုရည်နဲ့ ရေခဲမုန့်တို့ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ ပူစီနံရွက်နဲ့ဖော်စပ်ထားတဲ့ သွားတိုက်ဆေး

ပညာရေးသတင်းလွှာ

၁၄

နဲ့ခံတွင်းသန့်စင်ဆေးရည်ဟာ လူကြိုက်များ ရေပန်းစားလျက်ရှိပါတယ်။ ပူစီနံရဲ့ထူးခြားတဲ့ရနံ့နဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့အစွမ်းသတ္တိကြောင့် ခရင်(မ်)၊ လိုးရှင်း၊ ခေါင်းလျှော်ရည်၊ မျက်နှာသန့်စင်ဆေးရည်၊ အလှဆီ၊ ဆပ်ပြာ စတဲ့ အလှကုန်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ရေမွှေးများ ထုတ်လုပ်ရောင်းချလျက်ရှိကြပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ပူစီနံရွက်မှ ရရှိတဲ့အဆီက ကျန်းမာရေးအတွက် များစွာအထောက်အကူပြုပါတယ်။ Wheeling Jesuit တက္ကသိုလ်က သုတေသနတစ်ခုရဲ့အဆိုအရ ပူစီနံရွက်ဟာ လူကိုပိုမိုတက်ကြွစေခြင်း၊ စွမ်းဆောင်ရည်ကောင်းမွန်စေခြင်း၊ စိတ်အားထက်သန်စေခြင်းတို့နဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ပူစီနံရွက်ဟာ အာရုံကြောမကြီးစနစ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်လို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် အလုပ်ထဲမှာ ပူစီနံရွက်ဆီလေး တစ်ပုလင်းလောက်ဆောင်ထားပြီး မူးဝေလာတိုင်းရှူခြင်းဖြင့် တက်ကြွလန်းဆန်းစေနိုင်ပါတယ်။ ကွန်ပျူတာ အကြည့်များသူတွေ ပူစီနံရွက်ဆီကို ဆောင်ထားသင့်ပါတယ်။ စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်းနဲ့ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာအမျိုးမျိုးတို့အတွက် ပူစီနံရွက်ဆီကို နားထင်နဲ့ ဇက်ပိုးတွေမှာ ပွတ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ဝေဒနာများ သက်သာလာစေပါတယ်။ လည်ချောင်းနာရောဂါများနဲ့ အသံဝင်၊ အသံကွဲ၊ အသံပြာခြင်းတို့အတွက် ပူစီနံရွက်ဆီအနည်းငယ်ကို ရေနွေးဖြင့်ရောစပ်၍ ပလုတ်(အာလုတ်)ကျင်းပေးနိုင်ပါတယ်။ အဆီကို သောက်၍မရပါ။ (External Use အတွက်သာဖြစ်ပါတယ်။) ပူစီနံရွက်ဆီ ၅ ဂရမ်ကို၊ အရက် ၉၅ ဂရမ်ဖြင့်ရောစပ်၍ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ဒူလာရောဂါကြောင့် အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲခြင်းနဲ့ ကိုယ်လက်ယားယံခြင်းတို့ကို သက်သာစေပါတယ်။ ခါးနာ၊ ဒူးနာနဲ့ ပုရွက်ဆိတ်၊ ခါချဉ်၊ ခြင်၊ ပျား စတဲ့ အင်းဆက်တွေကိုက်လို့ ရောင်ရမ်းနာကျင်ပါက ပူစီနံပင်ကနေထုတ်ထားတဲ့အဆီ (peppermint oil) ကို လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။ ပူစီနံရွက်ဆီကို Aroma အဖြစ် အရေပြားပေါ်လိမ်း၍ အသာအယာနှိပ်ပေးရုံမျှဖြင့် အေးမြစေကာ ချွေးထွက်လွန်ခြင်းကို သက်သာလာစေပါတယ်။ ကြွက်တက်ခြင်း၊ အဆစ်လွဲခြင်းတို့ကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ Aroma Oil Cream အဖြစ် အရေပြားကို လိမ်းရာမှာ အစက် ၃၀ ထက်ပို၍ မသုံးသင့်သလို၊ ပူစီနံရွက်ဆီဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ နို့တိုက်မိခင်များနဲ့ ရင်ခွင်ပိုက်ကလေးငယ်များအတွက် မသင့်လျော်ဘူးလို့လည်း ဆိုထားပါတယ်။

ပူစီနံဟာ အသုံးဝင်တဲ့နေရာများသလို ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကျိုးတွေလည်းများပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဆေးဖက်ဝင်အပင်အမျိုးအစားပေါင်းများစွာရှိတဲ့အနက် ပူစီနံရွက်ဟာ တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပြီး အနာရောဂါတွေကို သူမတူအောင် ကုသနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ပူစီနံရွက်ခြောက်ကို လက်ဖက်ရည်ကြမ်းခတ်၍ သောက်သုံးခြင်းဖြင့် အစာခြေစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေကာ အစာအိမ်ရောင်ခြင်း၊ နာခြင်းတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ Thymol နဲ့ Carvacol ဓာတ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ Maryland တက္ကသိုလ်၊ ဆေးဝါးဆိုင်ရာဌာနရဲ့အဆိုအရ ပူစီနံရွက်ဟာ အစာအိမ်ကြွက်သားတွေကို တည်ငြိမ်စေခြင်းဖြင့် သည်းခြေရည် စီးဆင်းမှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါတယ်။ အသည်းနဲ့သည်းခြေအိတ်ကို လည်းကောင်းကျိုးပြုပါတယ်။ ပူစီနံထဲရှိ ဗီတာမင်စီနဲ့ဗီတာမင်အေတို့က ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများအဖြစ် စွမ်းဆောင်ပေးလို့ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဗီတာမင်အေ၊ သံဓာတ်နဲ့ မဂ္ဂနီစီယမ်တွေ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်လို့ ခုခံအားစနစ်ကို မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။ ဗီတာမင်စီဓာတ်ပါဝင်မှုများတဲ့အတွက် သွားဖုံးနာခြင်း၊ သွေးထွက် ခြင်း၊ သွားဖုံးပြည်တည်ခြင်းတွေမှာ ပူစီနံကိုချေထားတဲ့အရည် သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။ ပူစီနံရွက်ထဲရှိ သဘာဝဓာတုဓာတ်ပေါင်းစုက ဘက်တီးရီးယားနဲ့ မှိုပိုးတွေကိုသေစေတာကြောင့် ခံတွင်းရောဂါအမျိုးမျိုးနဲ့ ခံတွင်းရနံ့ဆိုးတွေကို ပျောက်ကင်းစေလို့ တစ်ပတ်ကို အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ် ပူစီနံကို မှန်မှန်ဝါးပေးသင့်ပါတယ်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်းမှာ ပူစီနံရွက်ကို ရှူပေးရင်သက်သာပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ပွင့်စေနိုင်ပါတယ်။ ပူစီနံရွက်ထဲရှိ မန်သောလ် (Menthol) ဓာတ်ဟာ ပူရှိန်းရှိန်းအာနိသင်ရှိတာကြောင့် သွေးထဲက အဆီခဲတွေကို ဖယ်ရှားပေးတဲ့အတွက် အဝလွန်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးလို့ ကိုယ်အလေးချိန်မှန်ပြီး ပိန်စေနိုင်ပါတယ်။ ချွဲသလိပ်တွေကို ချေဖျက်ပေးနိုင်ပြီး လည်ချောင်းနာတာကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

ပူစီနံရွက်ထဲမှာ Anti-Spasmodic, Anti-Fungal နဲ့ Rosmarinic Acid (ခေါ်) Anti-Inflamma- tory အစွမ်းသတ္တိတွေက သဘာဝပိုးသတ်ဆေးအဖြစ် မှိုပိုးများကိုသေစေနိုင်တဲ့အစွမ်းရှိလို့ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ၊ အအေးမိတုပ်ကွေးနဲ့

ပညာရေးသတင်းလွှာ အယ်ဒီတာအဖွဲ့

ဒေါ်ကြည်ကြည်ခ ဥက္ကဋ္ဌ အဖွဲ့ဝင်များ

ဦးမြတ်ထွန်း ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ဒေါက်တာနှင်းယုလွင်၊ ဒေါ်အိုဖြိုးဝင်း၊

ဒေါ်ခင်နှင်းရီ အတွင်းရေးမှူး ဦးစိုးအောင်

ပညာရေးသတင်းလွှာ
ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့

ဥက္ကဋ္ဌ
ဒေါက်တာဇော်ဝင်း

ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ
ဦးသန့်ဇင်ထွန်း

အတွင်းရေးမှူး
ဒေါ်ကြည်ကြည်ခ

အဖွဲ့ဝင်များ
ဦးမြတ်ထွန်း
ဦးမျိုးဇော်
ဦးဇော်ဝင်း

တာဝန်ခံအယ်ဒီတာ
ဒေါ်ခင်နှင်းရီ

ကွန်ပျူတာ
ဦးသိန်းဝင်းကို
ဒေါ်ဖြူဖြူဝင်း

ဖြန့်ချိရေး
ဦးသိန်းဝင်းကို

တန်ဖိုး
အခမဲ့ ဖြန့်ဝေသည်။

ချောင်းဆိုးခွဲကျပ်ရောဂါတွေကို သက်သာစေနိုင်ကြောင်း၊ နားတွင်ရောင်ရမ်းခြင်းနဲ့ အနာများကို ကျက်စေနိုင်ကြောင်း အိန္ဒိယဆေးပညာရှင်များကဆိုပါတယ်။ ဒီအဆိုပြုချက်ကို The World's Healthiest Foods နဲ့ အနောက်ဗာဂျီးနီးယားတက္ကသိုလ်တို့ကလည်း အတည်ပြုထောက်ခံထားကြပါတယ်။

ပူစီနံမှာ ကယ်လ်စီယမ်နဲ့မဂ္ဂနီစီယမ်တို့ အလုံအလောက်ပါရှိလို့ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြင့်မားစေကာ အရိုးကို သန်စွမ်းစေပါတယ်။ မဂ္ဂနီစီယမ်အစွမ်းကြောင့် သွေးထဲရှိသကြားပမာဏကိုထိန်းညှိပေးခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်းကိုပုံမှန်ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဇီဝဖြစ်စဉ်ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်း၊ ကြွက်သားနှင့်အာရုံခံအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းကို ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်စေခြင်း စတဲ့ကောင်းကျိုးတွေပေးပါတယ်။ အမျှင်ဓာတ်အမြောက်အများပါလို့မကောင်းတဲ့ ကိုလက်စထရောနဲ့ LDL ကိုလျှော့ချပေးပြီး၊ ကောင်းတဲ့ကိုလက်စထရောနဲ့ HDL ကိုမြှင့်တင်ပေးတဲ့အတွက် နှလုံးရောဂါကိုမဖြစ်စေနိုင်ပါ။ Omega-3 Fatty Acids တို့စုဝေးရာ အရင်းအမြစ်ဖြစ်လို့ ကင်ဆာရောဂါတွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ Phytonutrient (ခေါ်) Perillyl Alchol ပါရှိလို့ ကင်ဆာအဖုအကျိတ်ကြီးထွားလာမှုကို နှေးကွေးစေကာ အထူးသဖြင့် အဆုတ်၊ အူမကြီးနဲ့ အရေပြားကင်ဆာတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်လို့ ဆေးသုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။

ကျန်းမာရေးအတွက် ဘက်ပေါင်းစုံမှဆေးစွမ်းတစ်လက်အဖြစ်အထောက်အကူပြုတဲ့ ပူစီနံကိုစားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ရရှိမယ့်သိမှတ်စရာဗဟုသုတများကို မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်။

ကိုးကား - ဟာကြူလီ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေး၊ ဆရာဦးရွှေသုဝဏ်၊ MyFood Myanmar၊ သုတစွယ်စုံ၊ နတ်စည်တော်(Shwemom)-healthy-juicing.com၊ OnDoctor–Dr သီတာနွယ်(အမရပူရ)၊ DrMyanmar-Dr. Thinzar Wynn၊ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ၊ Wikipedia

× × × × ×

ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ

ကျောင်းပြင်ပနှင့်တစ်သက်တာပညာရေးဦးစီးဌာနက လစဉ်ပုံမှန်ထုတ်ဝေလျက်ရှိသော ပညာရေးသတင်းလွှာတွင် သတင်း၊ ဆောင်းပါး၊ ကဗျာ၊ ကာတွန်း အစရွေးအဖြင်စသည်ဖြင့် ရေးသားဖော်ပြလိုပါက စာမူများအား အောက်ပါလိပ်စာသို့ ဆက်သွယ်ပေးပို့နိုင်ပါကြောင်း ပိတ်ခါအပ်ပါသည်–

ဖုန်း – ၀၁-၅၀၃၆၂၉၊ ၀၆၇၃-၄၃၀၅၀၅၊ ၀၉-၄၂၈၃၀၃၂၅၄
ဖက်စ် – ၀၁-၅၀၃၆၂၉၊ ၀၆၇၃-၄၃၀၅၀၅
Email – onlinenews426@gmail.com

ပုံနှိပ်သူ –

ပညာရေးသတင်းလွှာ

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးဒေါက်တာညွန့်မေ နေပြည်တော်ရှိ အခြေခံပညာအထက်တန်းကျောင်း ဘောလုံးကွင်းများအား လှည့်လည်ကြည့်ရှု

ကြိုးစားလို့ သင်ယူပါ

ခင်နှင်းရည်(ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

- ကောင်းမြတ်သော မြတ်ပညာ ကြိုးစားလို့ သင်ယူပါ။
- ဘဝလမ်း ဖြောင့်နေဖို့ တို့ကျောင်းသားများ ကြိုးစားစို့။
- အတ္တမာန်စွဲ ဘေးဖယ်ကာ ရိုးသား ကြိုးစား သင်ယူပါ။

ဒေသမရွေး သွားကြမယ်

မြိုးထက်(ရေစကြို)

- နိုင်ငံတော် တိုးတက်ရေး ရင်မှာတွေး ပျော်ရွှင်မယ်။
- ကျောင်းဆရာ ဂုဏ်ပုဒ်ဖက် ရွေ့ဆက်ပါမယ်။
- ပန်းကလေးများ ပွင့်ဖို့ရယ် ပျိုးထောင်ကွယ် ကျောင်းတော်သို့
- ဒေသမရွေး သွားကြမယ် သင်ကြားပေးဖို့။

ထုတ်ဝေသူ – ကျောင်းပြင်ပနှင့်တစ်သက်တာပညာရေးဦးစီးဌာနက အခမဲ့ထုတ်ဝေဖြန့်ချိသည်။