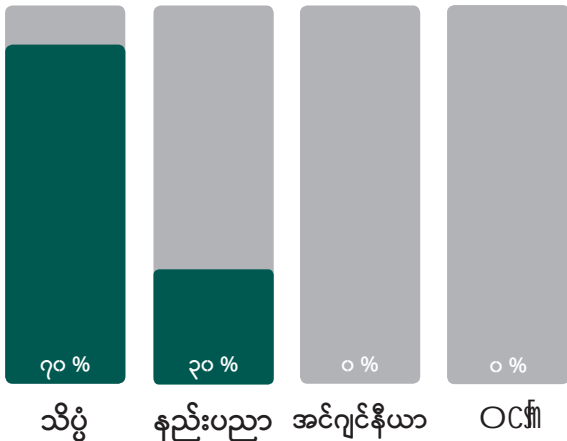
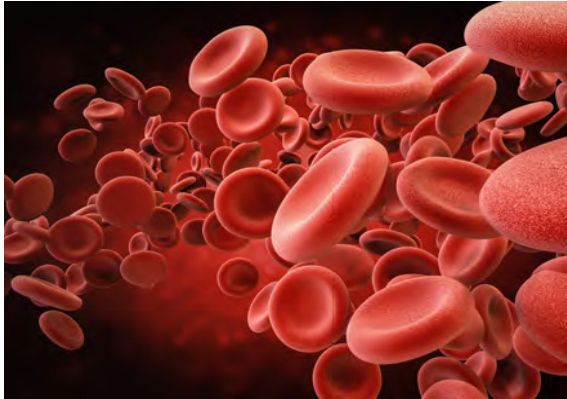




အကြောင်းအရာ

ပံ့ပိုးနိုင်မှုအားနည်းနေသည့် သွေး



ရုပ်ရှင်

အသိပညာဗဟုသုတရှာဖွေခြင်း - ပံ့ပိုးနိုင်မှုအားနည်းနေသည့်သွေး

အမျိုးအစား

ရုပ်ရှင်နှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းများနှင့် စာလုံးများ တွဲဖက်ခြင်း

ခေါင်းစဉ်

ဆေးပညာ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊ သွေးအမျိုးအစားများ၊

အနာဂတ်နည်းပညာများ၊ လူဦးရေစာရင်း

(အသက်အပိုင်းအခြား၊ လူဦးရေအမျိုးအစား) အပြောင်းအလဲ။

ဘာသာရပ်

ဇီဝဗေဒ၊ ပြည်သူ့နီတိ။

ဆက်စပ်အကြောင်းအရာများ

သွေး၊ သုတေသန၊ သဲပလုပ်ကောင်၊ ဟီမိုဂလိုဗင်၊ ခန္ဓာဗေဒ

အစားထိုးကုသခြင်း၊ အစားထိုးနည်းလမ်းများ။

ခက်ခဲမှုအဆင့်

အခြေခံ အဆင့်

ကြာမြင့်ချိန်

မိနစ် ၆၀ ခန့်



နိဒါန်း

ကျွန်ုပ်တို့၏ သွေးသည် သဘာဝမှ အံ့ဩဖွယ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အောက်စီဂျင်ကို သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးခြင်းအပြင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အင်္ဂါများအတွက်လည်း အရေးကြီးသော အာဟာရများကို ပံ့ပိုးပေးသည်။ သွေးမရှိဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်မရှင်နိုင်ပေ။ သို့ရာတွင် ယနေ့ခေတ် ဆေးပညာရပ်တွင် သွေးရှားပါးမှုကို အဘယ်ကြောင့် ပြောဆိုနေကြသနည်း။

ပထမဆုံးအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ တဖြည်းဖြည်း ကြီးရင့်လာသည်ကို ဖော်ပြရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ကျွမ်းကျင်သူများမှ လူဦးရေစာရင်း (အသက်အပိုင်းအခြား၊ လူဦးရေ အမျိုးအစား) အပြောင်းအလဲ ဟု ခေါ်ဆိုသည်။ အဆိုပါ လူမှုရေးသဘာဝဖြစ်စဉ်သည် မကြာခဏနှင့် လွန်ကဲစွာ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိပြီး အထူးသဖြင့် စက်မှုတိုးတက်သော တိုင်းပြည်များတွင် ဖြစ်သည်။ အရွယ်ရောက်သူများမှာ နောက်ဆုံးပေါ်ဆေးပညာရပ်များဖြင့် အသက်ရလာသည်နှင့်အတူ မွေးဖွားနှုန်းမှာ ကျဆင်းလာခဲ့သည်။ ထို့အပြင် အမျိုးသမီးငယ်အများအပြားနှင့် စုံတွဲများမှာ နောက်ကျကလေးယူရန် ဆုံးဖြတ်လာကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကလေးများနှင့် လူငယ်အရေအတွက် နည်းပါးလာသည်။ အဆိုပါ အခြေအနေသည် ရှောင်လွှဲ၍မရသော သွေးလှူဒါန်းသူများရှားပါးလာမှု မြင့်တက်လာမှုနှင့် လူမှုဝန်းကျင်၏ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်လာမှု အနေအထားသို့ မလွဲမသွေရောက်ရှိအောင် တွန်းပို့လျက်ရှိသည်။ သွေးလိုအပ်မှုမှာ မြင့်တက်လာပြီး ဆေးပညာဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာမှလည်း အစားထိုးနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်ကို အစွမ်းကုန် ရှာဖွေလျက်ရှိသည်။

ပြင်သစ်မှ သုတေသီများသည် အဆိုပါနယ်ပယ်၌ စူးစမ်းရှာဖွေမှုကို စတင်လျက်ရှိသည်။ ၎င်းတို့သည် သဲပလုပ်ကောင်မှ အရေးပါသည့် ဒြပ်ဖြစ်သည့် ဟီမိုဂလိုဗင်ကို ခွဲထုတ်ပြီး လူသားများအတွက် အသုံးပြုနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းလျက်ရှိသည်။ အလားအလာကောင်းသော စမ်းသပ်မှုများစွာကို ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့သော်လည်း အဆိုပါ သွေးအစားထိုးအရာနှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းသော ရလဒ်ကို မရရှိသေးပေ။ အဆိုပါ သဲပလုပ်ကောင်များမှ ဟီမိုဂလိုဗင် ခွဲထုတ်ရန် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည့် အကြောင်းရင်းမှာ ၎င်းတို့သည် ရေအောက်၌သော်လည်းကောင်း၊ လေထဲ သို့မဟုတ် သဲပေါ်တွင် အသက်ရှူနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ သုတေသီများမှ လူသားများတွက် အသုံးပြုနိုင်လျှင် တီထွင်မှုအသစ်တစ်ရပ် ဖြစ်လာမည်ဟု ယုံကြည်ထားသည်။

အခြားသော နည်းလမ်းများမှာ ကျွဲနွားတိရစ္ဆာန်များမှ သွေးများထုတ်ယူခြင်း သို့မဟုတ် ဓာတ်ခွဲခန်းမှ သွေးအတု ထုတ်လုပ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သုတေသနများကို အရှိန်မြှင့် လုပ်ဆောင်လျက်ရှိသည်။ အဆိုပါ နည်းလမ်း ၂ မျိုးလုံးအား လက်ရှိအချိန်တွင် အသုံးပြုခြင်းမရှိသေးပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စမ်းသပ်မှုများမှ သံသယကင်းသည့် အဖြေများ မဖော်ထုတ်နိုင်သေး၍ ဖြစ်သည်။ လှူဒါန်းထားသော သွေးများကို ထာဝရသိမ်းဆည်းထားရန် မဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ သွေးအမျိုးအစားတိုင်းကိုလည်း လိုသလို အခြားသွေးတစ်မျိုးဖြင့် ရောနှောခြင်း ပြုလုပ်၍ မရနိုင်ပေ။ သို့ဖြစ်၍ သွေးလိုအပ်မှု မြင့်တက်လာခြင်းအား အစားထိုးနည်းလမ်းများအား အတည်ပြုခြင်းမပြုနိုင်မှီအချိန်အထိ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လက်ရှိအချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ တာဝန်မှာ လူဦးရေစာရင်း (အသက်အပိုင်းအခြား၊ လူဦးရေအမျိုးအစား) အပြောင်းအလဲကို အရင်းခံရန်၊ သွေးလှူဒါန်းမှုကို တတ်နိုင်သမျှ ပြုလုပ်ရန်နှင့် သင့်တော်သော အစားထိုးနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

အဓိကရည်မှန်းချက်များ

- သွေးအား အရေးကြီးသည့် “ကုန်ကြမ်း” အဖြစ် သိရှိရန်နှင့် လူသားများအတွက် ၎င်း၏ အရေးပါမှုကို နားလည်ရန်။
- လူဦးရေစာရင်း (အသက်အပိုင်းအခြား၊ လူဦးရေအမျိုးအစား) အပြောင်းအလဲနှင့် ၎င်း၏ အကျိုးဆက်များကို နားလည်ရန်။
- လူများစွာသည် သွေး သို့မဟုတ် ကိုယ်အင်္ဂါ လှူဒါန်းမှုအပေါ် မှီခိုနေကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အသိပညာ ဖြန့်ဖြူးရန်။
- သွေးတုထုတ်လုပ်ရန်ဖြစ်နိုင်ပြီး စိတ်ဝင်စားဖွယ် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း နားလည်ရန်။
- သွေးအမျိုးအစား အမျိုးမျိုးရှိကြောင်း နားလည်ရန်။



အကြံပြုထားသော သင်ခန်းစာ အစီအစဉ်

- သွေးနှင့်ပတ်သက်သည့် ယနေ့သင်ခန်းစာကို အစပျိုးသင်ကြားပေးရန်ဖြစ်သည်။ သွေးအား “ကုန်ကြမ်း” အဖြစ် သိရှိရုံဖြင့် သွေးအမျိုးအစားနှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်း၏ ဇီဝဗေဒသဘောတရားကို သတ်မှတ်နိုင်ရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။
- ပညာရေးဆိုင်ရာ ရုပ်ရှင်ကို ပြသခြင်း။
- ရုပ်ရှင်ပြီးချိန်၌ ကျောင်းသား/သူများအား လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက် ဝေပေးခြင်း။
- စာလုံးတွဲဖက်မှုနှင့် မေးခွန်းများကို ဖြေကြားစေခြင်း။
- စာလုံးတွဲဖက်မှုကို အတန်းတွင်း၌ ဆွေးနွေးမှုပြုလုပ်ပြီး အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့တွဲဖက်နိုင်ကြောင်းကို ရှင်းပြခြင်း။
- တွဲဖက်ရန်စာလုံးများကို သင်ပုန်းတွင် ရေးသား၍ ကျောင်းသားများအား တွဲဖက်မှုပြုလုပ်စေခြင်း။
- ထို့နောက်မေးခွန်းများကို ဆက်၍ ဆွေးနွေးပါ။ မေးခွန်း ၆ မှာ လွတ်လပ်စွာ ဆွေးနွေးနိုင်ရန် ထုတ်လုပ်ထားသည့် မေးခွန်းဖြစ်သည်။

ဆရာ/ဆရာမအတွက် စာလုံးတွဲဖက်မှု အဖြေများ

