

မိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းနည်း

အောင်စိုင်း-မြန်မာမြန်မာ



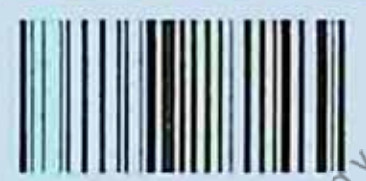
myyoe.com

mgyoe.com

ဦးနှောက်နှင့်မှတ်ဉာဏ်အကြောင်းမိတ်ဆက်၍
ဦးနှောက်အား ရွှင်လန်းကျန်းမာစေခြင်း၊
နိုးဖြားစိတ်ကြွစေခြင်းအပြင်
မှတ်ဉာဏ်ကောင်းစေသောဖြတ်လမ်းနည်းများကို
လေ့လာတင်ပြထားသည်။

မှတ်ဉာဏ်ကျောင်းသင်တန်း

အောင်လှိုင်-မြန်



AH0004

1,800.00 KS

mgyoe.com

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ။
 ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
 အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို
 ၂၀၁၃၊ ဇွန်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
 ရောင်းစွဲ ၁၈၀၀ ကျပ်



မှတ်ဉာဏ်ကောင်းနည်း
 အောင်လှိုင် - ရန်ကုန်၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၃၊
 စာမျက်နှာ ၂၁၈ မျက်နှာ၊ ၁၀ စင်တီ x ၁၆.၅ စင်တီ
 (၁) မှတ်ဉာဏ်ကောင်းနည်း



စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



မှတ်ဉာဏ်ကောင်းနည်း

အောင်လှိုင်

မြန်မာပြန်



mgyc.com

mgyc.com

ဇယား

၁။ ဦးနှောက်နှင့် မှတ်ဉာဏ် အကြောင်း မိတ်ဆက်ခြင်း	၁
၂။ ဦးနှောက်အား ရွှင်လန်း ကျန်းမာစေခြင်း	၂၃
၃။ ဦးနှောက်အား နိုးကြားတက်ကြွစေခြင်း	၁၁၇
၄။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းစေသည့် ဖြတ်လမ်းနည်းများ	၁၅၁
၅။ အချိန်တိုအတွင်း မှတ်ဉာဏ် နိုးထအောင် ပြုလုပ်ခြင်း	၁၈၂

[၁]

ဦးနှောက်နှင့် မှတ်ဉာဏ်အကြောင်း မိတ်ဆက်ခြင်း

မှတ်ဉာဏ် (Memory) သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ထူးခြားသော စွမ်းရည်များဖြင့် အလုပ်လုပ်ပေးနေသည့် ဦးနှောက်၏ အထူးတာဝန်ထမ်းဆောင်မှု တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

ဦးနှောက်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးအား ကြီးမားသော စွမ်းရည်အမျိုးမျိုးဖြင့် အလုပ်လုပ်ပေးနေသည်။

ဦးနှောက်၏ ထူးခြားသော အံ့ဩဖွယ်ကောင်းသော စွမ်းဆောင်ချက်များက ကျွန်ုပ်တို့အား စိတ်ခံစားမှု အမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း၊ အိပ်မက်မက်ခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက်များအား

မှတ်ဉာဏ်ထဲတွင် သိုမှီးသိမ်းဆည်းပေးနိုင်ခြင်း၊ ပြဿနာ အရပ်ရပ်အတွက် အဖြေရှာခြင်း စသည့် လုပ်ငန်းစဉ် အမျိုးမျိုးကို လုပ်ကိုင်ပေးနိုင်သည့် အရေးပါသော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် အသိပညာ၊ အတတ်ပညာ ပေါင်းစုံအား ထည့်ထားနိုင်သလောက် ဝင်ဆံ့သည့် ဗဟုသုတဘဏ်တိုက်ကြီးတစ်ခုလည်း ဆိုနိုင်ပါသည်။

မှတ်ဉာဏ်သည် ဦးနှောက်အား အခြေပြု၍ (သို့) မှီခို၍ ဖြစ်ပေါ်လာရသော - (အကောင်အထည်အဖြစ် လက်ဆုပ်လက်ကိုင် မပြနိုင်သည့်) အခြေအနေ တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်မရှိပါက မှတ်ဉာဏ်ဟူ၍လည်း မရှိနိုင်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသည့် အဖြစ်အပျက်များ၊ ဖြစ်ရပ်မှန် (သို့) စိတ်ကူးယဉ် ကိစ္စများအား မှတ်ဉာဏ်တွင် စွဲထင်စေရန် ဦးနှောက်က ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

ဦးနှောက်သည် အလေးချိန် "1-kg" မှ "1.5-kg" အထိ ရှိတတ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်ရှိ စွမ်းအင်တစ်ခုလုံး၏ ၄ ပုံ ၁ ပုံနီးပါးအား သုံးစွဲထားသည့် ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းများ ရှုပ်ထွေးစွာ ပါဝင်သော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

ဦးနှောက်သည် “အချက်အလက်ပေါင်းများစွာ

အား စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားစွာဖြင့် အလုပ်လုပ်ပေးနိုင်သည်” ဆိုသည့် ကွန်ပျူတာထက် ပိုမိုတိကျ မှန်ကန်စွာ အလုပ်လုပ်ပေးနိုင်သည်။

ဦးနှောက်၏ အတွင်းဘက်အား ဓာတ်ပုံရိုက်ယူစစ်ဆေးချက်များအရ ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်နေစဉ် အချိန်အတွင်းမှာပင် ဦးနှောက်တစ်ခုလုံး စဉ်ဆက်မပြတ် အလုပ်လုပ်နေသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။

အကယ်၍ ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုရပ် ထိခိုက်မှုရှိခဲ့ပါက ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ လုပ်ငန်းတာဝန်အရပ်ရပ် ၉၀% ခန့် ရပ်ဆိုင်းသွားနိုင်ပါသည်။

ဦးနှောက်ဆိုင်ရာ လက်တွေ့ သုတေသနပြုချက်များအရ ဦးနှောက်သည် အမိန့်ပေးစေခိုင်းခြင်း၊ ထိန်းချုပ်ခြင်းဟူသည့် အဓိကကျသော လုပ်ငန်းကြီး ၂ ရပ်ကို ဦးစီးဆောင်ရွက်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။

neurons (nerve cell)

အာရုံကြောဖွဲ့စည်းပုံစနစ် (nervous system) တစ်ခုဖြစ်လာအောင် ဖွဲ့စည်းပေးသည့် နာမ်ဆဲလ် (nerve cell) တစ်မျိုးဖြစ်သည်။

၎င်း neuron (= nerve cell) သည် ဦးနှောက်အတွင်း ဖျတ်လတ်နိုးကြားလျက် ရှိသည်။

nervous system

ကျွန်ုပ်တို့၏ လှုပ်ရှားသွားလာမှုများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်၌ ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း ... စသည် ဝေဒနာအမျိုးမျိုးအား ခံစားသိရှိနိုင်ခြင်း ... တို့ အတွက် နှစ်ကြောမျှင်များ၊ ဦးနှောက်နှင့် ကျောရိုးမကြီးတို့ပါဝင်သော အာရုံကြောဖွဲ့စည်းပုံစနစ်ကို ခေါ်သည်။

nerves

ဦးနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတို့ အကြားရှိ အာရုံခံအကြောမျှင်။

Spinal cord

ကျောရိုးမကြီးအတွင်းရှိ nerves အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအားလုံးနှင့် ဦးနှောက်အား ဆက်သွယ်ပေးထားသည်။

*

ဦးနှောက်၏အပိန်ပေးခြင်းနှင့်ထိန်းချုပ်နိုင်မှုစွမ်းရည်

ဦးနှောက်သည် အာရုံကြောဖွဲ့စည်းပုံ စနစ်၏ အမိန့်ပေးခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းများအတွက်

ဗဟိုအချက်အချာကျသည့် ဌာနတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနှောက်တွင် nerve cell (=neuron) နာမ့်ဆဲလ်ပေါင်း “၁၀၀-ဘီလီယံ” ကျော်ကျော် ပါရှိပြီး ၎င်းတို့က နိုးကြားဖျတ်လတ်လျက်ရှိကြသည်။

nerve cell များသည် စိတ်လှုပ်ရှားတက်ကြွ- နိုးကြားခြင်း၊ စိတ်ခံစားခြင်း အမျိုးမျိုးကို အသိပေးနိုင်ကြသည်။

nerve cell များသည် ဦးနှောက် (brain) နှင့် Spinal cord တို့၏ “မီးခိုးရောင်” ရှိသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းကို "grey matter" ဟုလည်းခေါ်သည်။

ထို့ပြင် ဦးနှောက်တွင် glial cells (=neuroglia) ဟု ခေါ်သည့် ဦးနှောက်နှင့် Spinal cord တို့အား ထောက်ပံ့ထားသည့် (Supporting tissue) တစ်ရှူးပေါင်း ‘၁-တြီလီယံ’ ကျော်ကျော် ပါရှိသည်။ ၎င်းကို "white matters" (ဦးနှောက်၏ အဖြူရောင်ရှိသော အစိတ်အပိုင်း) ဟု ခေါ်သည်။

* glial cells = neuroglia = supporting tissue

Grey matter = 'brain tissue'

'cells' များပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့် 'tissue' များ ဖွဲ့

စည်းဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

glial cell = neuroglia (ထောက်ပံ့ရေးတစ်ရှူး) သည် "neuron" ခေါ် "nerve cell" တစ်ခုစီကို ၎င်း၏ အပေါင်းအဖော်တစ်ရှူးများအဖြစ် cells (ဆဲလ်) အရေအတွက် '၁၀,၀၀၀' အထိ ဆက်သွယ်ထားသည်။ ထိုမှ တစ်ဆင့် 'မှတ်ဉာဏ်'အတွက် ထိရောက်သော ပံ့ပိုးမှုများ ဖြစ်ရန် ကွန်ရက်တစ်ခုသဖွယ် (တစ်ခုနှင့် တစ်ခု) ချိတ်ဆက်ပေးထားသည်။

ဦးခေါင်းခွံ (skull) ၏ အောက်ခြေနေရာတွင် 'brain stem' ခေါ် ဦးနှောက်၏ အလည်ခေါင်တည့်တည့်နေရာအား 'reptilian brain' ဟု ခေါ်သည်။

* brain stem = reptilian brain

အဆိုပါ 'brain stem' သည် ဦးခေါင်းခွံအောက် ဆက်၍ အောက်ဘက်သို့ ဆက်လက်ဆင်းသွားပြီး 'spinal cord' အဖြစ် ဖွဲ့စည်းသွားသည်။

'brain stem' သည် ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ကျွန်ုပ်တို့ ဖြစ်ပျက်ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ခေါ်သထွက်ခြင်း၊ ပုန်းအောင်းခြင်း၊ ပြေးလွှားခြင်း၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်း ... စသည့် စိတ်ခံစားမှုနှင့် ဆက်စပ်နေသော ကိစ္စများအား အမိန့်ပေး ထိန်းချုပ်မှု ပြုလုပ်

နိုင်သည်။

စိတ်ခံစားမှုပြင်းထန် မြင့်တက်နေစဉ် ခဏတာ အချိန်အတွင်း ကျွန်ုပ်တို့၏ 'brain stem' အတွင်း ဘက်၌ ကြောက်ရွံ့ခြင်း (သို့) ဒေါသထွက်ခြင်းများ အတွက် လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုများ လွှမ်းမိုးနေပါမည်။ ဥပမာအားဖြင့် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အတိုက်အခံ တုန်ပြန်ပြောဆိုနေရာမှ ပြင်းထန်သော ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မှုအထိ စိတ်ခံစားမှု မြင့်တက်လာခြင်းကြောင့် 'brain stem' အတွင်း ပြဿနာ ပိုမိုမြင့်တက်အောင် လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းခြင်း (သို့) ပြဿနာ ပြေလည်အောင် ထိန်းချုပ်ခြင်းများ ဖြစ်နေသည့် အခြေအနေကို ဆိုလိုပါသည်။

brain stem ၏ သဘာဝအရ ဒေါသထွက်လွယ်သူအတွက် ပိုမိုပြင်းထန်အောင် လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုများ လုပ်နိုင်သလို စိတ်တည်ငြိမ်အေးဆေး တတ်သူအတွက် လိုအပ်သလို ထိန်းချုပ်မှုများ လုပ်ပေးတတ်သည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနှောက်အား လိုအပ်သလို ထိန်းချုပ်မှု ပြုလုပ်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ကြောင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် လက်တွေ့ အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။

ဦးနှောက်အား ဝဲခြမ်း- ယာခြမ်းဟူ၍ နှစ်ခြမ်းခွဲ
ခြားလေ့လာနိုင်သည်။

ဦးနှောက်၏ ယာဘက်အခြမ်းသည် 'စိတ်ခံစားမှု
များ'နှင့် ပတ်သက်သော အလုပ်များကို ဆောင်ရွက်ပေး
ပြီး ဦးနှောက်၏ ဝဲဘက်အခြမ်းက ကျိုးကြောင်း ဆင်
ခြင်သုံးသပ်ခြင်း၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သော
လုပ်ငန်းများအား ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

ဦးနှောက်၏ ဝဲ-ယာ တစ်ခြမ်းချင်းစီ၌ အစိတ်
အပိုင်း ၄ ရပ်စီ ထပ်မံ ပါရှိသည်။ ယင်းတို့မှာ ၁။
အရှေ့ခြမ်း၊ ၂။ နားထင်အနီး ဦးခေါင်း၏ ဘေးဘက်
အခြမ်း၊ ၃။ ဦးခေါင်း၏ ကျောဘက် (သို့) နောက်ဘက်
အခြမ်းနှင့် ဦးခေါင်းအရှေ့ခြမ်းကြားတွင်ရှိနေရာ ၄။
ဦးခေါင်း၏ ကျောဘက်နေရာ ... ဟူသော အစိတ်
အပိုင်း ၄ ရပ် ဖြစ်သည်။

- * frontal lobe = အရှေ့ခြမ်းနေရာ
- * temporal lobe = ဘေးဘက်နေရာ
- * parietal lobe = အရှေ့နှင့် အနောက်ကြား
နေရာ
- * occipital lobe = အနောက်ခြမ်း (သို့)
ကျောဘက်နေရာ

frontal lobe နှင့် temporal lobe တို့သည်
မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများနှင့် အများဆုံးပတ်သက်

လျက်ရှိသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝတစ်သက်တာ အတွင်း နေ့စဉ် အသေးစိတ်သော လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာ၌ မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများနှင့် အများဆုံးပတ်သက်လျက်ရှိသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝတစ်သက်တာ အတွင်း နေ့စဉ် အသေးစိတ်သော လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာ၌ မှတ်ဉာဏ် (memory) ကို အထူးအားကိုးနေရသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်လိုလို (သို့) မကြာခဏ ကြုံတွေ့ရသည့် လုပ်ငန်းများဖြစ်သော သွားတိုက်၊ မျက်နှာသစ်၊ ရေချိုး၊ ထမင်းစား စသည့် လုပ်ငန်းများနှင့် လုပ်ငန်းအတွက် အစည်းအဝေးကျင်းပခြင်းကိစ္စများ၌ မှတ်ဉာဏ်မပါဘဲ ပြီးမြောက်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

ဥပမာအားဖြင့် အရေးကြီးသော အစည်းအဝေးသို့ တက်ရောက်ရန် ဘယ်အချိန်အိပ်ရာမှ ထပြီး ဘယ်လို သွားကို သန့်ရှင်းအောင်တိုက်ရန် အစီအစဉ်အတွက် မှတ်ဉာဏ်ဖြင့်သာ အဆင်ပြေအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာ အမျိုးမျိုးအတွက် အမြဲတစေ မှတ်ဉာဏ် (သတိ) ကောင်းနေမည် မဟုတ်ပါ။ သို့သော်လည်း မှတ်ဉာဏ်အား မိမိဖြစ်စေ ချင်သည့် ပုံစံအတိုင်း အလိုအလျောက် ကောင်းမွန်လာ

စေရန် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် မှတ်ဉာဏ်သည် လိုသလို ကြီးထွားသန်မာတောင့်တင်း အောင် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်သည့် ကြွက်သားများနှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူသည်။

မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတာဝန်များသည် အလိုအလျောက် အလုပ်လုပ်ပေးနိုင်သည့် သဘောရှိ ခြင်းကြောင့် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကောင်းမွန်အောင် လေ့ ကျင့်ပေးနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဦးနှောက်၏ အမိန့်ပေး စေခိုင်းနိုင်မှုနှင့် လိုသလို ထိန်းချုပ်နိုင်မှုစွမ်းရည်များ အား မြှင့်တင်ပေးနိုင်ခြင်းဖြင့် မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်း များ လွယ်ကူချောမွေ့လာမည်ဖြစ်သည်။

မှတ်ဉာဏ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက် များဖြစ်သော ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု၊ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ် တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုတို့အပြင် စဉ်းစားတွေးခေါ် အဖြေ ရှာနိုင်မှု၊ စာပေ- ပညာရပ်များအား စူးစိုက်လေ့လာ၍ လက်တွေ့ ပြန်လည်အသုံးချနိုင်မှုတို့အတွက် အဓိက အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လျက်ရှိသည်။



မှတ်ဉာဏ်အလုပ်လုပ်ပုံ

သိပ္ပံပညာရှင်တို့အနေဖြင့် မှတ်ဉာဏ်၏ နူးညံ့ သိမ်မွေ့စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းများအား ယနေ့ကာလ

အထိ ပြည့်ပြည့်ဝဝ နားလည်နိုင်မှု မရှိသေးပေ။ သို့သော်လည်း မှတ်ဉာဏ်၏ အလုပ်လုပ်ပုံအား အဆင့် ၃ ဆင့် ခွဲ၍ အကောင်းဆုံး ဖော်ပြပေးနိုင်ပါသည်။

Stage 1:

ကျွန်ုပ်တို့ သတင်းအချက်အလက်များအား လေ့လာမှတ်သားရာ၌ အားလုံးအား အမှတ်ရနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် စက္ကန့် ၃၀-၄၀ အတွင်း အချက်အလက် ၇ ခု ခန့်ကိုသာ မှတ်မိနိုင်ပါသည်။ သတင်းအချက်အလက် (သို့) အကြောင်းအရာများအား မှတ်ဉာဏ်တွင် စွဲထင်ကျန်ရစ်နေစေရန်၊ သတင်းအချက်အလက်များ လေ့လာနေစဉ်အတွင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု ရှိအောင် နေနိုင်မှသာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် မှတ်မိရန် မဖြစ်မနေ လိုအပ်သော ကိစ္စများကိုသာ မှတ်မိနေပြီး မလိုအပ်သော အရာများ မှတ်မိစရာ မလိုအောင် ကြိုးစားလေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

Stage 2:

သတင်းအချက်အလက်များအား အမြဲတမ်း မှတ်မိနေအောင် မှတ်ဉာဏ်အတွင်း သိုမှီး၊ သိမ်းဆည်းထားလိုပါက အကြောင်းအရာတစ်ခုစီအား အစဉ်အတိုင်း

(တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ချိတ်ဆက်မိအောင်) လေ့ကျက်ထားခြင်းဖြင့် ပြန်လည် စဉ်းစားလိုက်ပါက တစ်ခုချင်းစီ ပြန်လည် မှတ်မိနိုင်ပါသည်။

Stage 3:

ကျွန်ုပ်တို့ အကြောင်းအရာတစ်ခုအား စဉ်းစားပြုဆိုပါက ချက်ချင်း လက်ငင်း မှတ်ဉာဏ်၌ ပေါ်မလာတတ်ပေ။ သို့သော် သေချာစွာ မှတ်သားထားဖူးသည့် အကြောင်းအရာဖြစ်ပါက မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက်မှ ပြန်လည်သတိရတတ်သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

အကြောင်းမှာ "neurom" ခေါ် "nerve cell" မှ အချက်ပြအသိပေးခြင်းကြောင့် "frontal lobe" နှင့် "temporal lobe" တို့အတွင်း မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းအဖွဲ့က ကျွန်ုပ်တို့ သိလိုသည့် အကြောင်းအရာ ကိစ္စများအား ရှာဖွေပေးရခြင်းကြောင့် မိနစ်ပိုင်းကြာပြီးမှ သိရှိရခြင်း ဖြစ်သည်။

ထိုနေရာ၌ အကြောင်းအရာ၊ သတင်းအချက်အလက်များအား အစဉ်အတိုင်း မှတ်သားထားမည်ဆိုပါက တစ်ပါတည်းတွဲလျက် (လျင်မြန်စွာ) သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ မှတ်ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်း

တာဝန်များ လွန်ကဲနေခြင်းကြောင့် မှတ်ဉာဏ်မှ မှားယွင်းသော အဖြေများ ထုတ်ပေးတတ်သည်။ ထိုအခါ မြင်ဖူးထားပြီးသော သူ (သို့) ဖတ်ဖူးထားပြီးသော စာအုပ်များကိုလည်း မြင်ဖူးသလို၊ ဖတ်ဖူးသလို၊ အခုမှ မြင် တွေ့ဖူးသလို မရေမရာ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အကြောင်းအရာတစ်ခုကို လေ့လာမှတ်သားရာ၌ စိတ်ကြည်လင်လန်းဆန်းစွာ ခေါင်းအေးစွာဖြင့် မှတ်သားသင့်သည်။

မှတ်ဉာဏ်လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များ လွယ်ကူချောမွေ့စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ပြီး အရေးကြီးသော အချိန်၌ သိလိုသော သတင်းအချက်အလက်များ လျင်မြန်စွာ ပြန်လည်ထုတ်ပေးနိုင်ရန် မလိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ဖယ်ရှားပြီး အရေးပါသော အချက်အလက်များကိုသာ မှတ်ဉာဏ်အတွင်း သိုမှီးသိမ်းဆည်းနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ရပါမည်။ ထိုသို့ သိုမှီးထားသော အချက်အလက်များအား လိုအပ်သလို ရေရှည်သုံးစွဲနိုင်ရန် အောက်ပါတို့ကို ခွဲခြားနားလည်ထားရပါမည်။

အာရုံခံစားမှု ပုံစံတစ်မျိုးစီကလည်း သက်ဆိုင်ရာ မှတ်ဉာဏ်တစ်မျိုးစီကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

- အမြင်အာရုံဆိုင်ရာ မှတ်ဉာဏ်အတွက်-
အမှတ်အသား (သို့) အမှတ်သင်္ကေတတစ်ခုအား

မြင်လိုက်သည်နှင့် (ယခင် တွေ့ဖူးမြင်ဖူးခဲ့သည့် ပုံစံ မှန်ကန်ပါက) မှတ်ဉာဏ်က ချက်ချင်း 'ဟုတ်မှန်ကြောင်း' အသိပေးသည်။

➤ အသံနှင့်ဆိုင်သော မှတ်ဉာဏ်အတွက်-
အကြားအာရုံက မှတ်သားထားဖူးသည့်အတိုင်း မှန်ကန်ကြောင်း အသိပေးသည်။

➤ ထိတွေ့ခံစားနိုင်သော အာရုံအတွက်-
ယခင် ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသည့် ခံစားမှုအတိုင်း မှတ်ဉာဏ်က ပြန်လည်မှတ်မိအောင် အသိပေးမည်။

အာရုံခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သော မှတ်ဉာဏ်၏ သဘာဝအရ သတင်းအချက်အလက်များကို ပြန်လည် စဉ်းစားရာတွင် အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် အကြောင်းအရာ ၇ မျိုးအတွက် စက္ကန့် ၃၀ နှင့် ၄၀ ကြားခန့် အချိန်ယူပြီးမှ ပြန်လည် မှတ်မိတတ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဖုန်းနံပါတ်များအား ပြန်လည် ဆန်းစစ်ရာ၌ ခေတ္တစိတ်ရှည်သည်းခံပြီးမှ ပြန်လည် သတိရတတ်သည်ကို တွေ့ရှိရမည် ဖြစ်သည်။

မှတ်ဉာဏ်အတွင်းရှိနေသော သတင်းအချက်အလက်ဟောင်းများအား ပြန်လည်အသုံးမပြုဖြစ်ပါက (ပြန်လည်အမှတ်ရအောင် စဉ်းစားခြင်း မရှိပါက) သတင်း အချက်အလက် (အကြောင်းအရာ) အားလုံး တဖြည်းဖြည်း မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ်သွားပြီး ၎င်းတို့

နေရာ၌ အသစ်အသစ်သော အကြောင်းအရာ အချက် အလက်များ အစားထိုး (ဖြည့်စွက်) ဝင်ရောက်လာပါ မည်။



မှတ်ဉာဏ်ရေရှည် ကောင်းမွန်ရေးနှင့် ပတ် သက်၍ အောက်ပါအတိုင်း အခန်းကဏ္ဍ ၃ ခု ခွဲ၍ လေ့လာနိုင်သည်။

Semantic memory (စကားလုံး- စကားအဓိပ္ပာယ်နှင့် ဝါကျဆိုလိုရင်းများနှင့် ဆိုင်သော မှတ်ဉာဏ်)

ဘာသာစကား၊ ဝါကျဆိုလိုရင်းများ၊ အချက် အလက် အပြည့်အစုံပါ အကြောင်းအရာ၊ စည်းမျဉ်း ဥပဒေများ၊ ထင်မြင်ယူဆချက်များ၊ လူနေမှု ထုံးစံအရ သတ်မှတ်ပုံစံများ စသည့် တိကျသော အဓိပ္ပာယ်ဖွင့် ဆိုချက်ပါ စကားလုံး၊ စကားအဓိပ္ပာယ်များအား ကျွန်ုပ် တို့၏ 'semantic memory' အတွင်း မှတ်သား (သိမှီး) ထားနိုင်ပါသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် 'semantic memory' ကို encyclopedia (စွယ်စုံကျမ်း) နှင့် ဆင်တူသည်ဟု ဆို နိုင်ပါသည်။

'semantic memory' သည် ခံစားသိရှိနိုင်သော

အာရုံများ (senses) နှင့် လုံးဝ ပတ်သက်မှု မရှိပေ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက် ၃၀ အရွယ် ကာလများ အတွင်း အခြားသော မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများ ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်း၊ မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ်ခြင်း ရှိသော်လည်း 'semantic memory' ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများက ကောင်းမွန်စွာ ရှင်သန်နေသေးသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။

Procedural memory (သတ်သတ်မှတ်မှတ် လေ့ကျင့်ထားသည့်ပုံစံအတိုင်း (သို့) လုပ်ထုံး လုပ်နည်းအတိုင်း အမှတ်ရစေသည့် မှတ်ဉာဏ်)

Procedural memory သည် ယာဉ်မောင်းခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ ဘောလုံးကန်ခြင်း စသည့် ကျွမ်းကျင်မှု အမျိုးမျိုးပါ ကိစ္စရပ်များ၊ သတ်မှတ်ထားသော လုပ်ထုံး လုပ်နည်းများအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရသည့် ကိစ္စများအား မရည်ရွယ်ဘဲ အချိန်မရွေး ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်သည့် မှတ်ဉာဏ် ဖြစ်သည်။

Procedural memory သည် မှတ်သားထားမိသလောက် လိုအပ်သည့်အချိန်၌ အလိုအလျောက် ပြန်လည်အမှတ်ရစေသည့် မှတ်ဉာဏ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

Episodic memory (ဖြစ်ရပ်မှန်-ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက်များနှင့် သက်ဆိုင်သော မှတ်ဉာဏ်)

Episodic memory သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ တစ်သက်တာအတွင်း ယနေ့ကာလအထိ ရှိသော ကိုယ်ရေးရာဇဝင် အတ္ထုပ္ပတ္တိများအား မခြွင်းမချန် အသေးစိတ်သိမ်းဆည်းသိုမှီးပေးနိုင်သည့် မှတ်ဉာဏ်ဖြစ်သည်။ ။ ၎င်းပြင် Episodic memory သည် ...

- ကျွန်ုပ် ယနေ့နံနက်စာကို ဘာဟင်းနဲ့စားသည်။
- ပြီးခဲ့တဲ့နှစ် မွေးနေ့က ဘာတွေဖြစ်ပျက်၊ ကြုံ

တွေ့ခဲ့ရသည် ... ဟူသော မေးခွန်းများအတွက် တိကျသောအဖြေပြန်ပေးနိုင်သည့် မှတ်ဉာဏ်လည်း ဖြစ်သည်။ ။

တစ်နည်းအားဖြင့် Episodic memory သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ တစ်သက်တာဘဝအတွင်း အချိန်ကာလအလျောက် ဖြစ်ပျက်၊ကြုံတွေ့ရသည်များအား ကိုယ်စားပြုမှတ်သားပေးသည့် မှတ်ဉာဏ်ဟုလည်း ဆိုနိုင်သည်။ ။

Episodic memory သည် ဦးနှောက်အတွင်း အခန်းကဏ္ဍငယ်ပေါင်းများစွာ ခွဲခြား၍ သက်ဆိုင်ရာကိစ္စတစ်ခုစီအတွက် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပေးသည်။ ။

- မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်း အမျိုးမျိုးအနက် ...
- ◆ မိမိကိုယ်ပိုင် ဖုန်းနံပါတ်အား မေ့နေရာမှ ပြန်လည်စဉ်းစားခြင်း
- ◆ ထမင်းပေါင်းအိုး၊ မီးဖိုပိတ်ပြီး မပြီး ပြန်

အမှတ်ရစေခြင်း

- ◆ လေယာဉ်အချိန်မီရန် သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ပြင်ဆင်နိုင်ရန် မမေ့မလျော့ခြင်း ... စသည့် အရေးကြီးကိစ္စများအား သေချာအောင် ပြန်လည်အတည်ပြုပေးနိုင်သည့် မှတ်ဉာဏ်ဖြစ်သည်။

*

မှတ်ဉာဏ်အားခွဲခြားစိတ်ဖြာတိုင်းတာခြင်း

မှတ်ဉာဏ်နှင့် ပတ်သက်၍ ဂျာမန်စိတ်ပညာရှင် 'Hermann Ebbinghaus' (ဟာမင်ဘီအင်ဟော့စ်) ၁၈၅၀-၁၉၀၉ က လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုနှင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာမှုများအတွက် နည်းလမ်းသစ်တစ်ရပ် တီထွင်နိုင်ခဲ့သည်။

သူသည် ကျွန်ုပ်တို့ မှတ်ဉာဏ်၌ အကြောင်းအရာများ ဘယ်လောက်ကြာကြာ သိုမှီးသိမ်းဆည်းထားနိုင်သည် ... ဆိုသည်ကို ပထမဆုံးတိုင်းတာ လေ့လာခဲ့သည်။

မေ့လျော့မှုများ စတင်လာခြင်း

အများအားဖြင့် ကျွန်တို့ အသက် ၃၀ ဝန်းကျင် အရွယ်ရောက်ရှိသည်နှင့် မှတ်ဉာဏ်များ တစ်စထက် တစ်စ လျော့ပါး-ပျောက်ဆုံးလာတတ်သည်။ ယင်းမှာ ယခင်မှတ်သားထားသည့် သတင်းအချက်အလက် ၄၀ ရှိခဲ့ပါက ၁၅-၂၀ ခန့်သာ မှတ်မိနိုင်တော့သည်ကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် အသက်အရွယ် ၆၅ နှစ် ကျော် ဖြစ်ပါက မှတ်ဉာဏ်များ သိသိသာသာ လျော့နည်း ပျောက်ဆုံးသွားသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းမှာ အသက် ၃၀ ကျော်အရွယ်များ၏ မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများ အားပျော့လာသည့် အခြေအနေနှင့် မတူဘဲ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းကြောင့် မှတ်ဉာဏ်များ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု အဆက်အစပ်မရှိ ရောထွေးသွားသည့် အခြေအနေပင် ဖြစ်သည်။

မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ သုတေသန ပြုချက်များအရ ယိုယွင်းပျက်စီးနေသော မှတ်ဉာဏ်များ (သို့) ပျောက်ဆုံးလု ဖြစ်နေသော မှတ်ဉာဏ်များ တစ်စုတစ်စည်း တည်း ပြန်လည်ရရှိလာစေရန် စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် အခြေအနေ တိုးတက်မှုများ ရှိလာကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။

(ပါးစပ်ဖျားမှာတင် မေ့နေတယ်)

တစ်ခါတစ်ရံ အကြောင်းအရာ တစ်ခုအား သေချာ
စွာ မှတ်သားလေ့လာထားသော်လည်း ပြန်လည် စဉ်း
စားရာ၌ ပါးစပ်ဖျားတင် မေ့နေတတ်ကြသည်။ ထိုအခါ
စဉ်းစားသူအနေဖြင့် ပြန်လည် မှတ်မိနိုင်ခြင်း မရှိလေ
ဒေါသစိတ်ကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှလုံး ပင်ပန်းဆင်းရဲလေ
ဖြစ်ရတတ်သည်။ ယင်းမှာ အာရုံ ၅ ပါးတွင် ထင်ဟပ်
လာသော အသွင်အပြင်များ၊ ရောထွေးနေခြင်းကြောင့်
ပင် ဖြစ်သည်။

လိင်ထွားခြားချက်

ဦးနှောက်နှင့် မှတ်ဉာဏ်အား မေ့လျော့ရာ၌ လိင်
ကွာခြားမှုအပေါ် မူတည်ပြီး ကွဲပြားခြားနားချက်များ
ရှိနေကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။

အမျိုးသမီးများထက် အမျိုးသားများ၌ ပျမ်းမျှအား
ဖြင့် braim tissue (ဦးနှောက်တစ်ရှူး) ၁၀၀ ဂရမ်
ပိုမိုပါရှိသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ အများအား
ဖြင့် အမျိုးသားများ၏ ဦးနှောက်အရွယ် ပမာဏက
အမျိုးသမီးများထက် ပိုမိုကြီးမားကြသည်။ ယင်းမှာ
အမျိုးသားများက အမျိုးသမီးများထက် တတ်သိနား
လည်နိုင်မှု စွမ်းရည် ပိုမိုကြီးမားသည်ဟု မဆိုလိုပေ။
အကြောင်းမှာ ဦးနှောက်အရွယ်အစားနှင့် အသိဉာဏ်
ရှိခြင်း၊ ထက်မြက်ခြင်း ဟူသည့် သဘောထားများ

အကြား လုံးဝ ဆက်စပ်မှုမရှိခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးများ၏ ဦးနှောက်ကို လေ့လာရာ၌ ဦးနှောက်၏ ဝဲဘက်ခြမ်းနှင့် ယာဘက်ခြမ်းတို့အကြား ပိုမိုဆက်စပ်မှုရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထိုအနေအထား သည် အမျိုးသမီးများက အမျိုးသားများထက် ကျိုးကြောင်း ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းနှင့် စိတ်ခံစားမှုအတိုင်း ဖော်ပြနိုင်စွမ်း ရှိကြောင်း အသိပေးနေခြင်း ဖြစ်သည်။

အချို့သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားရချိန်အတွင်း မှတ်ဉာဏ်မကောင်းသောအခြေအနေနှင့် ကြုံတွေ့နေရတတ်သည်။ မှတ်ဉာဏ်နှင့် ပတ်သက်သည့် အဆိုပါ ယာယီပြဿနာ ကြုံတွေ့ရခြင်းမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဟော်မုန်းပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် ဓာတုဆေးဝါးများဆိုင်ရာ ပြဿနာတို့ ပေါင်းစပ်ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

*

ဤစာအုပ်အားအသုံးပြုပုံ

ဤစာအုပ်တွင် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းစေသော နည်းလမ်းမျိုးစုံအား ဖော်ပြထားသည်။

နည်းလမ်းတစ်ခုစီသည် လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ပြီးမှ သင်နှင့် အသင့်တော်ဆုံးသော နည်းလမ်းအား ရွေးချယ်ခွင့်ပြုထားသည်။

မှတ်ဉာဏ်ထောင်းအောင် (သို့) ပြန်လည်မှတ်မိနိုင်စွမ်း မြင့်တက်လာ
အောင် မည်သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း။

အရောင်းအဝယ်နှင့် ပတ်သက်သော သတင်း
အချက်အလက်များအား နားထောင်မှတ်သားရာ၌
ကျွန်ုပ်တို့သည် အများအားဖြင့် အလွယ်တကူ လျစ်လျူ
ရှု၍ မေ့ပျောက်ထားကြသည်။ ဈေးကွက်လောက အနေ
ဖြင့် ဈေးနှုန်းအမျိုးမျိုးအား ပြန်လည်မှတ်မိနိုင်ခြင်းက
ရွှေမှုန်များကဲ့သို့ တန်ဖိုးကြီးပါသည်။ ထို့ကြောင့်
အရေးကြီး အချက်အလက်များ မှတ်သားစေရန်နှင့်
အလွယ်တကူ မေ့ပျောက်သွားခြင်းမရှိစေရန် ဦးနှောက်
အား ကြီးမားသော သံလိုက်တုံး အသုံးပြု၍ မည်သို့
တုန့်ပြန်မှုရှိသည်ကို လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။

လူတစ်ဦး၏ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး အနိမ့်-အမြင့်
အပေါ်မှာ မူတည်၍ 'သိရှိနားလည်နိုင်စွမ်း' များ ကွာ
ခြားသွားသည်။

သိရှိနားလည်နိုင်စွမ်း (intelligence) အား တိုင်း
တာလိုပါက 'IQ' ခေါ် (intelligence quotient) စမ်း
သပ်မှုများ ပြုလုပ်၍ တိုင်းတာ စစ်ဆေးပေးနိုင်သည်။



[၂]

ဦးနှောက်အား ရွှင်လန်းကျန်းမာစေခြင်း

ရွှင်လန်းကျန်းမာနေသော ဦးနှောက်၏ သဘာဝအရ စိတ်ကူးအတွေးအခေါ်သစ်များ ဝင်ရောက်လာနိုင်ရန် တံခါးဖွင့်ပေးထားသကဲ့သို့ အချိန်တိုအတွင်း လျင်မြန်စွာဖြင့် (အရာရာအား) မှတ်သားနာယူနိုင်ပါသည်။

မိမိဦးနှောက်အား အကောင်းမွန်ဆုံးသော ထိပ်တန်းအခြေအနေသို့ရောက်ရှိရန် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများကိုပါ တစ်ခါတည်းကောင်းမွန်အောင် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။

မှတ်ဉာဏ်သည် အာရုံ ၅ ပါးနှင့်လည်း ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် မှတ်ဉာဏ်တိုးတက်ကောင်းမွန်ရေးအတွက် မိမိ၏ ဦးနှောက် မည်သို့ အလုပ် လုပ်နေသည်ကို အသေးစိတ် နားလည်ထားရန် လိုအပ်ပါ

သည်။

မှတ်ဉာဏ်၌ အာရုံခံစားမှု မျိုးစုံပါဝင်ပတ်သက်
နေသည်။

မှတ်ဉာဏ်တိုးတက် ကောင်းမွန်စေသော လေ့ကျင့်
မှုများအဖြစ် အောက်ပါ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ (မေးခွန်းများ)
ကို ဖြေဆိုပေးရပါမည်။

Life Story:

ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ဖြစ်ပျက်ကြုံတွေ့ရသည်များအတွက်
မေးခွန်းများ

ဤစမ်းသပ်မေးခွန်းများသည် 'ဖြစ်ရပ်မှန်များနှင့်
သက်ဆိုင်သော မှတ်ဉာဏ်' အတွက် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း
ဖြစ်သည်။ မေးခွန်းများအား ဖြေဆိုခြင်းဖြင့် မှတ်ဉာဏ်
သွက်လက်မှု အရှိန်ကောင်းလာမည် ဖြစ်သည်။

"မေးခွန်းများ"

- ၁။ ခင်ဗျား နောက်ဆုံးဝယ်လာတဲ့ (သို့) ငှားလာ
တဲ့ DVD ဇာတ်ကားက ဘာကားလဲ။
- ၂။ သင့် ပြီးခဲ့တဲ့ မွေးနေ့မှာ ဘာ(တွေ) လုပ်ခဲ့
သလဲ။
- ၃။ ခရစ္စမတ်နေ့က မင်းနဲ့အတူရှိခဲ့တာ ဘယ်သူ

လဲ။

- ၄။ သင်ကြည့်လိုက်တဲ့ မကြာသေးခင်က တီဗွီ အစီအစဉ်မှာ ဘာတွေ အများဆုံးပါသလဲ။
- ၅။ သင် တွေ့လိုက်တဲ့ နောက်ဆုံးခွေးတစ်ကောင် က ဘာအရောင်လဲ။
- ၆။ ပြီးခဲ့တဲ့ စနေနေ့ညက သင် ဘာစားခဲ့သလဲ။
- ၇။ နှစ်သစ်ကို ဘယ်လိုအစီအစဉ်တွေနဲ့ ကျင်းပပြီး ကြိုဆိုမလဲ။
- ၈။ အခုတလော အားကစားပြိုင်ပွဲတွေမှာ ဘယ် အားကစားအခြေအနေ ကောင်းနေသလဲ။
- ၉။ သင်ရှူးဖိနပ်တစ်ရုံကို ဘယ်အချိန်မှာ နောက် ဆုံးဝယ်လိုက်တာလဲ။
- ၁၀။ သင် သွားခဲ့တဲ့ ပြီးခဲ့တဲ့ မင်္ဂလာဧည့်ခံပွဲက ဘယ်သူ လက်ထပ်တာလဲ။
- ၁၁။ သင်ရဲ့ ၁၈ နှစ်ပြည့် မွေးနေ့ကို ဘယ်လို ကျင်းပ ခဲ့သလဲ။
- ၁၂။ ခင်ဗျား အဖေကို နောက်ဆုံးတွေ့လိုက်ရတာ ဘယ်အချိန်တုန်းကလဲ။

အထက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်း ၁၂ ခုအနက် ၇ ခု ထက် နည်းပါးစွာဖြေဆိုနိုင်ပါက မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ ဖြေဆိုမှု၌ လွန်စွာ အားနည်းနေသေး ကြောင်း မှတ်ယူရပါမည်။

မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းအတွက် ပျမ်းမျှ
ဖြေဆိုသင့်သော (သို့) ဖြေဆိုနိုင်သော အခြေအနေသည်
မေးခွန်း ၁၂ ခုအနက် အနည်းဆုံး ၇ ခု နှင့် ၁၀ ခု
အကြားတွင် ရှိရပါမည်။

Detail recall :

အသေးစိတ် ပြန်လည်မှတ်မိခြင်း

စာရေးဆရာတစ်ဦး၏ မူရင်းစာအား ဖတ်ကြား
ခြင်း (သို့) ကျောင်းသုံးပြဋ္ဌာန်းစာအုပ် Text အား
ဖတ်ကြားခြင်းတို့၌ အကြောင်းအရာပါ စာသား၊ စကား
လုံးများအား သင် မည်မျှ မှတ်မိပါသနည်း။

နမူနာအဖြစ် အောက်ပါစာသားများအား (အမှတ်
အသား လုံးဝ မလုပ်ဘဲ) မူရင်းအတိုင်း မှတ်မိနေအောင်
ဖတ်ရှုပါ။

**Ashran's watch said 8.51 as he placed
his black case.**

အဲဇရာင်သတ္တ

**next to his crocodile skin shoes and
fumbled in** ပိကျောင်းသားဇရ ရှူးပိနပ်

his trenchcoat pocket for his plane

စင်တင်သုံးမိုးကအင်္ကျီ အိမ်ကပ် လေယာဉ်လက်မှတ်

ticket to

paris. It was long enough for Baz to size the **leather hamdle** and smeak the case under his သားရေလက်ကိုင်

blue jacket. He seurrried to the **toilets**

အပြာရောင်လှက်ကက် သန့်စင်ခန်း

to check his find.

Behind the locked cubicle door he groamed when he saw the two gold bars and four **purple velvet bag of diamonds** and

ခရမ်းရောင် ကတ္တီပါ ပိန်ပျား

rubies. This menat danger.

ပတ္တမြားများ

The owner would **kill** to get this lot back.

သတ်ဖြတ်သည်

Gently closing the orange door behind mim.

he left his loot **on the toilet seat** and headed

ရေအိမ်ကြွအိုး

for the **bus stop.** in the next cubicle, **Ashran**

ကားမှတ်တိုင်

reluctantly.

Keyed in the last three digits of his boss's number 947. Sheila. I missed my flight. Everything's booked solid until thursday, he lied.

"No problem, came the reply. I'll come to you.

Meet me at the concourse newsagent in

စုပြုံကျရောက် သတင်းစာရောင်းသူ/
သတင်းစာကိုယ်စားလှယ်

four hours. He barely heard the startled

၄ နာရီ

cry from the next door booth, or the heavy

ကပ်လျက် တဲ- မဏ္ဍပ်

(အိမ်နီးချင်း)

footsteps running away... Then see overleaf.

*

Detail recall, Part II

စာအုပ်ကိုပိတ်၍ သင်ဖတ်ထားပြီးသမျှ မှတ်မိ သလောက် ရေးချပါ။ အနီရောင် (သို့) အမည်းရောင်

ဖြင့် ထင်ရှားစွာ ရေးထားသော စာလုံး ၂၈ လုံးအနက် စာလုံးပေါင်း ၁၆ လုံးနှင့် ၂၁ လုံး ကြားမှတ်မိစွာရေး နိုင်ခဲ့ပါက ပျမ်းမျှအားဖြင့် မှတ်ဉာဏ်မေးခွန်းအောင် မြင်စွာ ဖြေဆိုနိုင်ခြင်းဖြစ်ပြီး ၁၆ ခုထက် လျော့နည်းခဲ့ပါ က အလွန်အားနည်းနေသေးကြောင်း မှတ်ယူရပါမည်။ အကယ်၍ ၂၁ လုံးထက်ပို၍ အောင်မြင်စွာ ဖြေဆိုနိုင် ပါက မှတ်ဉာဏ်မေးခွန်းများအား ထူးချွန်စွာ ဖြေဆိုနိုင် သူအဖြစ် မှတ်ယူနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။



အချိန်တိုအတွင်း မှတ်ဉာဏ်ကောင်းစေရန်
ကိန်းဂဏန်းများဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း

အချိန်တိုတိုဖြင့် မှတ်ဉာဏ်များနိုးကြား၊ ဖျတ်လတ် လာစေရန် ကိန်းဂဏန်းများ အသုံးပြုလေ့ကျင့်ခြင်း "short-term numbers" ဟု ခေါ်သည်။ လေ့ကျင့်မှု ပုံစံအရ -

ခု ဂဏန်း ၅ လုံးအား အခန်းတိုင်း ရေးချပါ။ ဂဏန်းများအား အပေါ်မှအောက်၊ (အစဉ်အတိုင်း ပြောနိုင်သလို) အောက်မှ အပေါ်သို့လည်း ပြောင်းပြန် ပြောနိုင်အောင် ကြိုးစားမှတ်သားပါ။ ပြီးနောက် နောက်

ထပ် ဂဏန်း ၅ လုံးအားလည်း အစဉ်အတိုင်း စီတန်း
 ရေးချပြီး၊ ပြောင်းပြန်ပြန်ပြောနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေး
 ပါ။ ၎င်းပြင် ဂဏန်းများအား စက်ဝိုင်းပုံစံထားရှိ၍
 အပေါ်မှ အောက်၊ အောက်မှအပေါ် ပြောနိုင်အောင်
 လေ့ကျင့်ပါ။ ဂဏန်း ၅ လုံးနှင့် ၉ လုံးကြား မှန်ကန်စွာ
 အလွတ် ပြောဆိုနိုင်ပါက အဆိုပါ လေ့ကျင့်မှုအတွက်
 အခြေအနေကောင်းသော အနေအထားကို ရရှိမည်
 ဖြစ်သည်။

*

“အရောင်/ ပုံသဏ္ဍာန် အရွယ်အစားများနှင့် သက်ဆိုင်သော မှတ်ဉာဏ်
 လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် ပေးခွန်းများ”

Row A	●	●	▲	■
Row B	■	*	*	●
Row C	■	■	■	■
Row D	*	▲	*	*

နမူနာပုံအား သေချာစွာ လေ့လာမှတ်သား၍ တစ်
 မိနစ်အတွင်း အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

၁။ စတုရန်းပုံ ဘယ်နှစ်ခု ရှိပါသလဲ။

Ans: Six (၆ ခု ပါရှိပါသည်)

၂။ စက်ဝိုင်းပုံ ဘယ်နှစ်ခု ပါပါသလဲ။

Ans: Three (၃ ခု ပါရှိသည်)

၃။ တြိဂံပုံ ဘယ်နှစ်ခု ပါပါသလဲ။

Ans: Two (၂ ခု ပါရှိပါသည်)

၄။ ကြယ်ပွင့်ပုံ ဘယ်နှစ်ခုပါပါသလဲ။

Ans: Five (၅ ခုပါရှိပါသည်)

၅။ Row C တွင် ပါရှိသော ပုံများသည် မည်သည့် ပုံသဏ္ဍာန်ရှိသနည်း။

Ans: Squares (စတုရန်း ပုံသဏ္ဍာန်ရှိပါသည်)

၆။ လိမ္မော်ရောင်တြိဂံ၏ အောက်တည့်တည့်တွင် ဘာရှိသနည်း။

Ans: black asterisk (အမည်းရောင်ကြယ်ပွင့် ရှိပါသည်။)

၇။ အမည်းရောင် စတုရန်း၏ အပေါ်ဘက်တွင် ဘာ ရှိသနည်း။

Ans: orange circle (လိမ္မော်ရောင် စက်ဝိုင်းပုံ ရှိပါသည်)

၈။ နမူနာပုံ၏ ယာဘက်ခြမ်းအပေါ်ဆုံးထောင့်ဘက် တွင် မည်သည့်ပုံရှိသနည်း။

Ans: orange square (လိမ္မော်ရောင် စတုရန်း ရှိပါသည်)

၉။ Row D ရှိ တြိဂံ၏ အပေါ်တွင်ရှိနေသည့် ၂ ခု

က မည်သည့်ပုံ ဖြစ်သနည်း။

Ans: black asterisk and orange square.

၁၀။ ပုံ၏ အပေါ်ဆုံး စတုရန်း၏ အောက်တည့်တည့် တွင် ဘာရှိသနည်း။

Ans: black circle (အမည်းရောင်စက်ဝိုင်း ရှိသည်)

၁၁။ လိမ္မော်ရောင်တြီဂံ၏ အောက်ဖက် ၃ ခုသည် မည် သည့်ပုံ ဖြစ်သနည်း။

Ans: black astrisk, orange square and black asterisk.

၁၂။ ပုံ၏ ယာဘက်ခြမ်း လိမ္မော်ရောင် စတုရန်း ၂ ခု ကြားတွင် ဘာရှိသနည်း။

Ans: black circle (အမည်းရောင် စက်ဝိုင်းရှိပါ သည်။)

လှေကျင့်ရာ၌ မေးခွန်းများကိုသာ အဓိက စဉ်းစား ပြီးအဖြေကို ဖုံးထားပါ။

မေးခွန်း ၁၂ ခုသာ နက် ၆ ခုနှင့် ၉ ခုအကြား ဖြေဆိုနိုင်ပါက ပျမ်းမျှအားဖြင့် အခြေအနေကောင်းသူ ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ မေးခွန်း ၉ ခုနှင့် အထက်ဖြေဆို နိုင်သူဖြစ်ပါက မှတ်ဉာဏ်မေးခွန်းအတွက် ထူးချွန်စွာ ဖြေဆိုနိုင်သူအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

*

“တစ်နေ့တာအပြစ်အပျက်များကိုပြန်လည်အမှတ်ရအောင် စဉ်းစားခြင်း”

သင် ယနေ့ တစ်နေ့တာလုပ်ခဲ့သော (သို့) ကြုံတွေ့ခဲ့သော ကိစ္စများအား ညနေပိုင်းတွင် ပြန်စဉ်းစားပါ။ စဉ်းစားရာ၌ အစီအစဉ်တကျ ဖြစ်ရန်လိုပါသည်။ ၎င်းပြင် အစဉ်အတိုင်း စဉ်းစားရာ၌ အသေးအဖွဲ အသေးစိတ်ကအစ မခြွင်းမချန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည် ဖြစ်သည်။

အစဉ်လိုက် စဉ်းစားရာတွင် နံနက်စာကို ဘယ်အချိန် ဘာဟင်းနဲ့စားသည် ဘယ်သူနှင့် အတူစားသည် စား၍ ကောင်း၊ မကောင်း စသည်ဖြင့် အသေးစိတ် ပါဝင်ရန်လိုသည်။ ထို့နောက် သင့်ထံမည်သူ အလည် ရောက်လာသည်။ တစ်နေ့တာ အလုပ်ချိန်တွင်း မည်သူနှင့် မည်သည့်အကြောင်း ကိစ္စဆွေးနွေးဖြစ်သည်။ မည်သည့် အချိန်ရုံးမှပြန်သည်။ ဆိုသည်တို့ကို အစဉ်အတိုင်း ရေးချပေးပါ။

မှတ်ချက်။ မိမိစားခဲ့သော ဘီစကစ်(သို့) ကိတ်မုန့် အရေအတွက် မည်မျှရှိသည်ဆိုသည်ကို မမှတ်မိပါက အရေးမကြီးပေ။ သင့်အနေဖြင့် အရေးကြီးအစည်းအဝေးသို့

တက်ရောက်ခဲ့သည်။ မိတ်ဆွေတစ်ဦး
အား ဘယ်လိုကူညီခဲ့ရသည်။ဆိုသည်
တို့ကသာ ပို၍အရေးပါသော (မှတ်
ဉာဏ်အတွက် လေ့ကျင့်စရာ) ကိစ္စ
များ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ လုပ်ကိုင်ခဲ့သော
အကြောင်းကိစ္စများအား ပြန်၍ အမှတ်ရလိုပါက နေ့
စဉ်မိုးလင်း၊ မိုးချုပ်အစမှအဆုံးထိ ပြန်လည် (အသေး
စိတ်) စဉ်းစားတတ်အောင် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ပေးပါ။

*

ဒါ မတိုင်ခင် ဘာတွေဖြစ်ခဲ့သလဲ

အဖြစ်အပျက် အကြောင်းအရာ ကိစ္စတစ်ခုကြုံ
တွေ့ပြီး၊ နောက် တစ်ရက်ကျော်ပြီးသည့်နေ့ရောက်မှ
(အဖြစ်အပျက် ကြုံတွေ့ပြီး တစ်ရက်ခြားတဲ့ ရက်
ရောက်မှ) နောက်ကြောင်းပြန်စဉ်းစားသည့် အလေ့
အကျင့်ကို ပြုလုပ်ပေးပါ။

(ထိုအခါ ပြောင်းပြန်ပုံစံဖြင့် အစဉ်အတိုင်း စဉ်းစား
ထက်ရပါမည်) ထိုသို့ စဉ်းစားရာတွင် ကွာဟချက်
တစ်စုံတစ်ရာ ရှိနေသည်ဟု ခံစားရပါက တစ်ရက်ချင်း
အလိုက် အဖြစ်အပျက်များအား အစဉ်အတိုင်းပြန်ပြီး

စဉ်းစားပါ။ ထိုအခါ ပြောင်းပြန် ပြန်စဉ်းစားရာ၌ အစဉ် အတိုင်း တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ချိတ်ဆက်မိလျက် (ကွာဟမှု မရှိဘဲ) ပြန်မှတ်မိလာပါမည်။

အဖြစ်အပျက်များ၏ ၂ ရက် ၃ ရက်စာအား အစဉ်အတိုင်း ချရေးနိုင်အောင် စဉ်းစားခြင်းနှင့် ပြောင်း ပြန်အတိုင်း အစဉ်အလိုက် ပြန်စဉ်းစားသော လေ့ကျင့် ခန်းများက မှတ်ဉာဏ်နိုးကြား ဖျတ်လက်၍ အား ကောင်းနေစေရန် အမြဲတွန်းအားပေးနေမည် ဖြစ်သည်။

*

မှတ်ဉာဏ်အတွက် ဒိုင်ယာရီ

မည်သည့်အရောင်းအရာ အမျိုးအစားများကို အ များဆုံး မေ့တတ်သည်ကို ခွဲခြားသိရှိနိုင်ရန်/ မည်သည့် က မေ့လျော့ခြင်းကိုဖြစ်စေသည်ကို သိရှိနိုင်ရန်အတွက် “မှတ်ဉာဏ် ဒိုင်ယာရီ” ရေးသားထားရှိသင့်သည်။

ရက်သတ္တတစ်ပတ်အတွင်း မိမိ၏ နေထိုင်မှုပုံစံ များအား ဒိုင်ယာရီတွင် ရေးမှတ်ပါ။ ပြီးနောက် တစ်ရက် ချင်းစီအတွက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

- သင် လန်းလန်းဆန်းဆန်းနဲ့ အိပ်ရာက နိုးထ ခဲ့သလား။
- နံနက်စာ စားခဲ့ပါသလား။

- တစ်ရက်ချင်းစီရဲ့ အဓိက အဖြစ်အပျက်တွေ က ဘာတွေလဲ။
- တစ်ရက်တာအတွင်း အဖြစ်အပျက်တွေကို သင် ကောင်းကောင်း စိတ်ဝင်စားခဲ့သလား။
- တစ်နေ့တာအတွင်း အရေးကြီးကိစ္စတွေကို သင် မေ့နေခဲ့သလား။
- မှတ်ဉာဏ်ကောင်းစေတဲ့ အကူအညီ အထောက်အပံ့တွေကို အသုံးပြုခဲ့သလား။
(ဥပမာ ဒိုင်ယာရီ စာအုပ်တွင် ရေးမှတ်ခြင်း)
- စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။
- ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် နေထိုင်စားသောက်ခဲ့ပါသလား။
- သင် အရက်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ သောက်တတ်သလား။
- သင် ဘယ်အချိန် အိပ်ရာဝင်ခဲ့သလဲ။

ရက်သတ္တတစ်ပတ်သာတွင်း နေထိုင်မှုပုံစံများအား ပြန်လည်စဉ်းစားပြီးနောက် ထိုကာလအတွင်း နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်ခဲ့ခြင်း ရှိ၊ မရှိ အရက်လွန်ကဲစွာ သောက်သုံးမှုကြောင့် မှတ်ဉာဏ်လျော့နည်းခဲ့ခြင်း၊ ခဏခဏ မေ့လျော့ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။ ၎င်းအပြင် မိမိ မှတ်ဉာဏ်အားနည်းအောင် မည်သည့်အရာများက

ဟန်တား နောက်ယှက်နေသည်... ဆိုသည်ကို သိရှိ
အောင် ကြိုးစားပါ။



မှတ်ဉာဏ်နှင့် ပင်ကိုယ်စရိုက်လက္ခဏာ

လူတစ်ဦး၏ ပင်ကိုယ်စရိုက်လက္ခဏာအရ၊ မိမိ
အရေးထက် ပတ်ဝန်းကျင်အရေးကို ဦးစားပေး အလေး
ထားတတ်သူ၊ ပွင့်လင်း ပျော်ရွှင်စွာ နေတတ်သူဖြစ်ပါက
အချိန်အားအလဟသတ် ကုန်ဆုံးစေပြီး အရေးပါသော
သတင်းအချက်အလက်များကိုလည်း အာရုံစူးစိုက်စွာ
မှတ်သားခြင်း မရှိသောကြောင့် မှတ်ဉာဏ်နိုးကြား ဖျတ်
လတ်မှု၌ အားပျော့နေပါမည်။

အကယ်၍ မိမိအကြောင်း (သို့) မိမိနှင့် သက်ဆိုင်
သော အရေးများကို ဦးစားပေးတတ်သူဖြစ်ပါက လေ့
လာမှတ်သား နာယူရမည့် ကိစ္စများအတွက် အချိန်ပေး
တတ်သည်။ အဆိုပါ စရိုက်လက္ခဏာပိုင်ရှင်တို့သည်
စကားပြောကောင်းသူတို့၏ ပြောသမျှအကြောင်းအရာ
များအား ငြိမ်သက်စွာ နားထောင်၍ လိုအပ်သလို မှတ်
သားတတ်ကြသည်။ အဆိုပါ ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ စရိုက်
သဘာဝများက မှတ်ဉာဏ်တိုးတက် ကောင်းမွန်အောင်

အလေ့အကျင့်လုပ်ပေးသလို ဖြစ်နေတတ်သည်။

*

“ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ပေးခြင်းဖြင့်
သင့် ဦးနှောက်အား ကျန်းမာစေခြင်း”

ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများသည် သင်၏ ရုပ်
ခန္ဓာတစ်ခုလုံးအတွက်သာမက ဦးနှောက်ကိုပါ ကြည်
လင် လန်းဆန်း၍ ကျန်းမာစေသည်။

ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းများ ဆိုရာ၌ “အေရိုး
ဗစ်” လေ့ကျင့်ခန်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ ခုန်
ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်းနှင့် ရေကူးခြင်းတို့ကို ဆိုလိုသည်။

ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်း (သို့) ကျန်းမာရေး
လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်နေစဉ်အတွင်း နှလုံးခုန်အားဖြင့်
တက်စေသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သွေးလည်ပတ်မှု
အတွက် လုံလောက်သော အောက်ဆီဂျင် ကောင်းစွာ
ရရှိစေပါသည်။

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းစေလိုသောသူများအနေဖြင့်
ပြင်းထန်သော ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ရန် မလိုအပ်
ပါ။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် (တစ်ခါလျှောက် မိနစ်
၃၀ နှုန်းဖြင့် မှတ်ဉာဏ်တိုးတက်မှု ရာခိုင်နှုန်း ၁၅ ရာခိုင်
နှုန်း ခန့် တိုးတက်လာသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။

၎င်းပြင် “ယောဂ” ကျင့်စဉ်ကျင့်ခြင်း၊ ခါးကို နောက်လှန်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းတို့ကလည်း စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့နည်းပျောက်ကင်းစေပါသည်။

/ ထိုကဲ့သို့ ဦးနှောက်အား ကျန်းမာစေသည့် လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများ လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် စိုးရိမ်သောက မှန် သမျှ ကင်းစင်လျက် ဦးနှောက်အတွင်း ဆဲလ်အသစ်များ ရှင်သန် နိုးကြားလာစေပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် လေ့ကျင့်ခန်းပေါင်းများစွာ ကို စုံစေ့အောင်လုပ်လိုစိတ် ရှိနေပါက အစ ပထမ၌ ညင်သာသော လေ့ကျင့်ခန်းများအား ဖြည်းညှင်းစွာ လုပ်ပေးပါ။ ထို့နောက် တစ်ဖြည်းဖြည်း ကျင့်သားရလာ မှ အရှိန်မြှင့်ပေးပါ။ ခရီးတို့ လမ်းလျှောက်ခြင်း (သို့) စက်ဘီးစီးခြင်း ပုံမှန် ပြုလုပ်ပေးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်နေသည့် ကာလအတွင်း ကိုယ် တိုင် ကားမောင်းခြင်း (သို့) ဘတ်စ်ကား စီးခြင်း လုံးဝ ရှောင်ကျဉ်၍ ကိုယ်တိုင်လမ်းလျှောက်ပေးပါ။ ဓာတ် လှေကားဖြင့် တက်ရမည့် အဆောက်အဦဖြစ်ပါက ဓာတ်လှေကား လုံးဝမစီးဘဲ လှေကားထစ်အတိုင်း ဖြေး ဖြေးချင်း တာသွားပေးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း သီးခြားလုပ်ရန် အချိန်မပေးနိုင်သူ များအဖို့ အထက်ပါအတိုင်း ဓာတ်လှေကားအစား လှေကားထစ်မှတက်၊ ဆင်းခြင်း၊ ကားမောင်းခြင်းအစား

လမ်းလျှောက်ခြင်း အလုပ်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း ဦးနှောက်
ကျန်းမာရေးကို အကျိုးများ စေပါသည်။

*

ဦးနှောက်စွမ်းဆောင်ရည် မြင့်တက်စေသော ပြုမူလှုပ်ရှားမှုများ

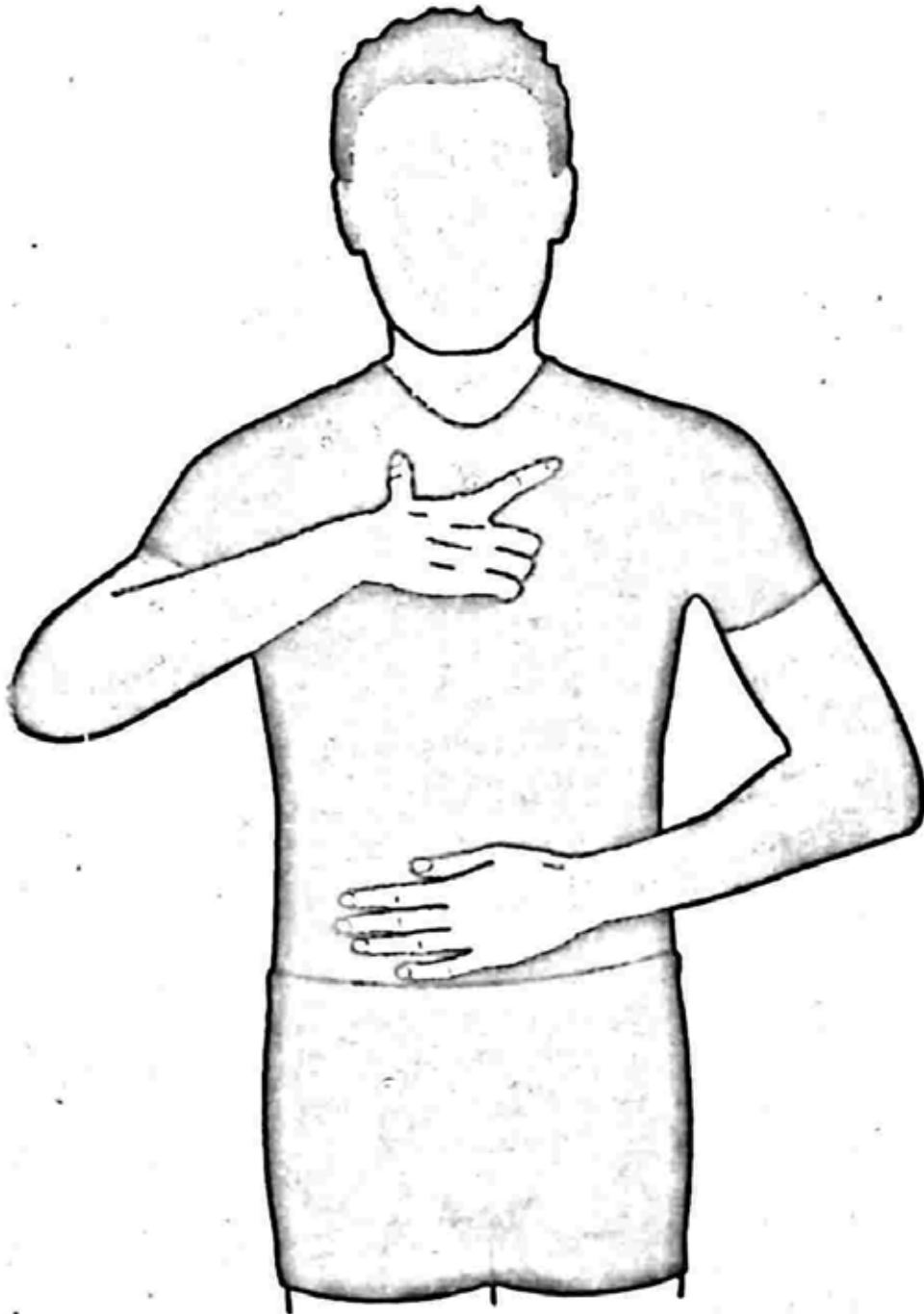
ဦးနှောက်ကျန်းမာ၍ စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်တက်စေ
ရန်အတွက် သာမန် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများအပြင် ၎င်း
အတွက် သီးခြား ထားပြီးသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပါ
တစ်စိုက်မတ်မတ် လေ့ကျင့်ပေးသင့်သည်။

*

လေ့ကျင့်ခန်းပုံစံ

- ၁။ လက်တစ်ဖက်ရှိ လက်မနှင့် လက်ညှိုးအား ဖြောင့်
တန်းအောင် ဆန့်ထုတ်၍ တစ်ချောင်းနှင့် တစ်
ချောင်း ဝေးကွာအောင် အတတ်နိုင်ဆုံး ချဲပေး
ထားပါ။
- ၂။ ဖော်ပြပါ ဆန့်ထုတ်ထားသည့် လက်မနှင့် လက်
ညှိုးအား ရင်အုံရိုးရှိရာပေါ်သို့ တစ်ဖက်တစ်ချက်စီ
တင် ထားပေးပါ။ ထိုနေရာသည် collar bone

(ညှပ်ရိုး) ၏ အောက်ဖက် ဟိုက်နေသော နေရာ
ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုနေရာအား လက်ညှိုးနှင့် လက်မ
တို့က ဖွဖွမှန်မှန် ဖိနှိပ်ပေးပါ။



- ၃။ ထိုသို့လုပ်နေစဉ်အတွင်း ကျန်ရှိလက်တစ်ဘက်က “ချက်” အပေါ်တင်ထားပြီး အသာအယာ နှိပ်ပေးပါ။
- ၄။ အထက်ပါ လေ့ကျင့်မှုကို ၂ မိနစ်ခန့် လုပ်ပေးပါ။

*

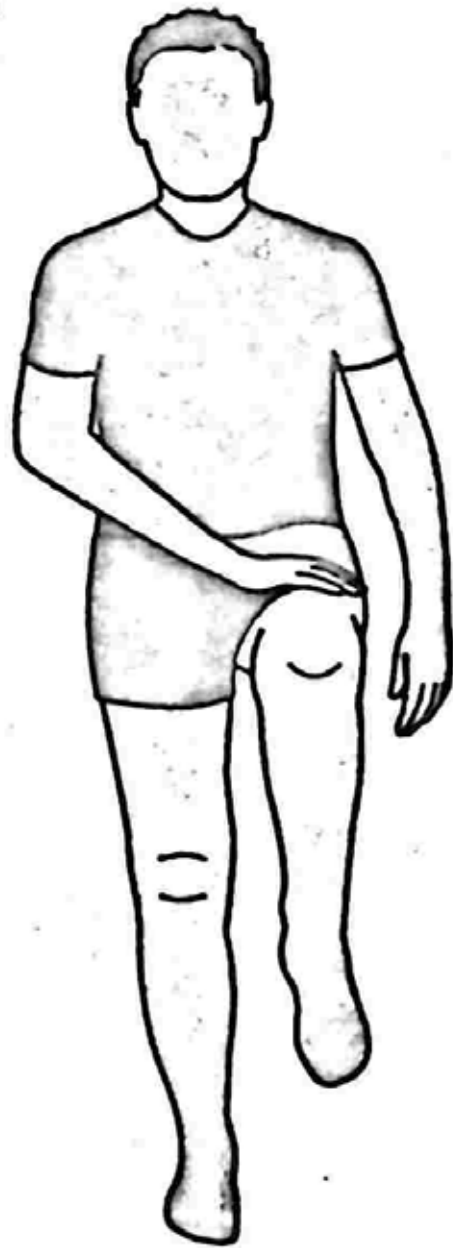
ဦးနှောက်၏ ဝဲဘက်ခြမ်းနှင့် ယာခြမ်းတို့ အကြား သတင်းအချက်အလက်များ ချောမွေ့စွာ စီးဆင်းနိုင်ရန်အတွက် လေ့ကျင့်ခြင်း

ဘယ်၊ ညာ လေ့ကျင့်ခန်း

- ၁။ ထိုင်လျက်ဖြစ်စေ၊ မတ်တတ်ရပ်လျက် ဖြစ်စေ၊ ဝဲဘက် ဒူးခေါင်းအား အသာအယာမြှောက်၍ ၎င်းအပေါ်၌ ယာဘက်လက်ကို တင်ထားပေးပါ။ ပြီးနောက် ဝဲဘက် ဒူးခေါင်းကို ပြန်ချလိုက်ပါ။
- ၂။ ထိုနောက် ယာဘက်ဒူးခေါင်းအား အသာအယာ မြှောက်၍ ၎င်းအပေါ်၌ ဝဲဘက်လက်ကို တင်ထားပေးပါ။ ပြီးလျှင် ပြန်ချပါ။ ဤနည်းဖြင့် ဝဲ၊ ယာ ဒူးခေါင်းတစ်ဖက် တစ်လှည့်စီ မြှောက်ရသည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို လွယ်ကူစွာ လုပ်နိုင်ပါသည်။
- ၃။ အထက်ပါ လေ့ကျင့်သည့် အစီအစဉ်ကို ၂ မိနစ်

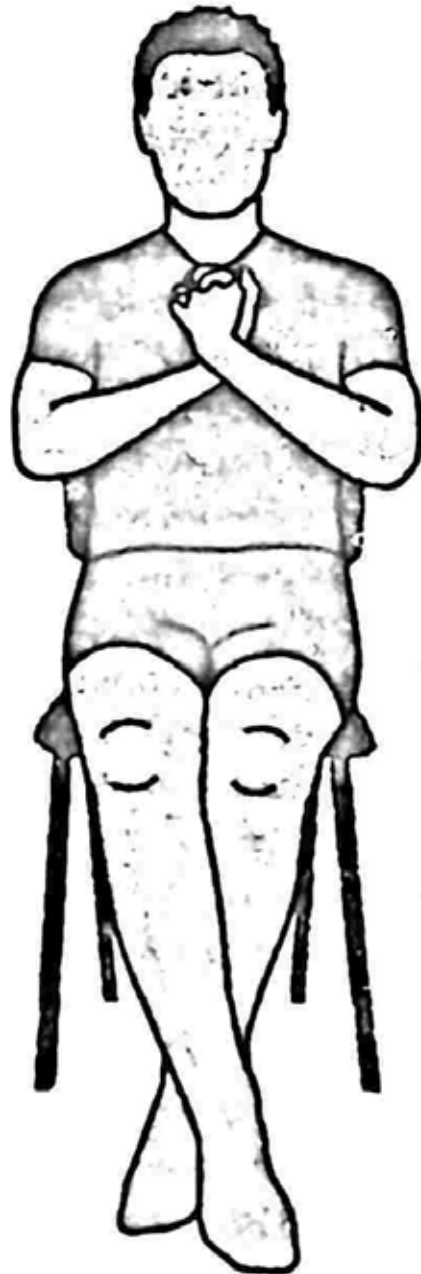
ခန့် လုပ်ပေးပါ။

သတင်းအချက်အလက်များအား လျှင်မြန်စွာ စုပ်
ယူ၍ မှတ်ဉာဏ်အတွင်း ကောင်းမွန်စွာ သိုမှီး
ထားနိုင်ရန် စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းစေသည့်
လေ့ကျင့်ခန်းများကလည်း များစွာ အထောက်
အကူပြုသည်။



စိတ်တည်ငြိမ်စေသော လေ့ကျင့်ခန်း

၁။ မတ်တပ်ရပ်လျက်ဖြစ်စေ၊ ထိုင်လျက်ဖြစ်စေ (ယာဘက်) ခြေမျက်စိ (သို့) ခြေကျင်းဝတ်အား ဝဲဘက် ခြေကျင်းဝတ်ပေါ်သို့ ကန့်လန့်ချိတ်ထားပေးပါ။



- ၂။ ပြီးနောက် ယာဘက်လက်ကောက်ဝတ်အား ဝဲဘက်လက်ကောက်ဝတ်အပေါ် ကန့်လန့်ဖြတ် ယှက်၍ ဝဲ-ယာ ရှိ လက်ချောင်းများအား တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် ယှက်၍ ဆုပ်ထားပေးပါ။
- ၃။ ထို့နောက် သင်၏ ဝဲ-ယာ တံတောင်ဆစ်များကို အပြင်သို့ ထုတ်လိုက်ပါက ဝဲယာလက်ချောင်းများ သင် ၏ ရင်အုံရိုးအပေါ် ကျန်ရှိနေခဲ့ပါမည်။ ထိုပုံစံ အနေ အထားအတိုင်း ခေတ္တနေပေးပါ။
- ၄။ အထက်ပါ အနေအထားအတိုင်း အသက်ကို ဖြေးညှင်းစွာ ရှူသွင်းပေးပါ။ အချိန်အနည်းငယ် ကြာလာသည့်အလျောက် စိတ်အတွင်း၌ သိသိသာသာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းနေသည်ကို တွေ့ရှိရပါမည်။

*

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းစေရေးအတွက် စနစ်တကျ စားသောက် နေထိုင် တတ်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်စားနေကျ အစားအသောက်များ သည်လည်း ဦးနှောက်နှင့် မှတ်ဉာဏ်လုပ်ငန်းများ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရေးအတွက် များစွာ အထောက်အကူပြုသည်။

ရေနှင့် အခြားဓာတ်ပစ္စည်းများ ရောစပ်ပါဝင်သည့်

ဒြပ်ပေါင်း (Hydrate) ဟိုက်ဒြိတ် သင့်တင့်မျှတစွာ ရှိနေပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ လုပ်ငန်းကဏ္ဍများလည်း အကောင်းဆုံး ပုံစံဖြင့် လည်ပတ်နေမည် ဖြစ်သည်။

ဦးနှောက်တစ်ရှူး (grey matter) ၏ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် ရေဓာတ်ပါဝင်မှု ရှိနေခြင်းကြောင့် တစ်နေ့လျှင် ရေဖန်ခွက် ၈ ခွက်ခန့် အနည်းဆုံး သောက်သုံးပေးရပါမည်။

ထိုကဲ့သို့ နေ့စဉ်ရေများစွာ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ရေဓာတ်လျော့နည်းခြောက်သွေမှုကြောင့် ဦးနှောက်နှင့် မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများကို ထိခိုက်စေမည့် အခြေအနေမှ ကြိုတင်ကာကွယ် သွားနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ဦးနှောက် မှတ်ဉာဏ်တို့အတွက် ကျန်းမာရွှင်လန်းမှုကို ဖြစ်စေရန် ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်းစသည့် အစေ့အဆန်များ ထမင်းနှင့် ထမင်းအလွတ်စားနိုင်သည့် အစားသောက်များ အားလုံးကို သင့်တင့်မျှတစွာ စားသောက်ပေးရန် လိုပါသည်။

ဩဇာဓာတ်ပြည့်ဝစွာပါရှိသော နံနက်စာ စားသုံးပေးနိုင်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဟာရပြည့်ဝစေပြီး အချိန်အတန်ကြာ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းကောင်းဖြင့် မှတ်သားနာယူမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

အစားအသောက်မျိုးစုံရှိသည့်အနက် အချို့သော အစားအသောက်များက မှတ်ဉာဏ်တိုးတက်မှုအတွက်

သီးခြားရှိနေသည်ကို လေ့လာ တွေ့ရှိရသည်။
 မှတ်ဉာဏ်တိုးတက်ကောင်းမွန်စေသည့် အစား
 အသောက်များကို အုပ်စုတစ်ခုချင်း အလိုက်ခွဲ၍
 အောက်ပါအတိုင်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။

*

ဘလူးဘယ်ရီသီးနှင့် စတော်ဘယ်ရီသီး

ဖော်ပြပါ အသီး ၂ မျိုးနှင့် အခြားသော အမည်း
 ရောင်ရှိ အသီးများက ကျွန်ုပ်တို့၏ (အချိန်တိုအတွင်း
 အဖြေရှာပေးနိုင်သည့် မှတ်ဉာဏ်) (short - term
 memory) အတွက် များစွာ အထောက်အကူပြုသည်
 ကို တွေ့ရှိရသည်။ အထူးသဖြင့် ပူးပေါင်းလက်တွဲ
 လုပ်ကိုင်ရသည့် လုပ်ငန်းများ၊ အာရုံစူးစိုက်၍လုပ်ရ
 သော လုပ်ငန်းများအတွက် များစွာအထောက်အကူပြု
 သည်။ ၎င်းပြင် “ဘလူးဘယ်ရီ” နှင့် “စတော်ဘယ်ရီ”
 တို့တွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သန့်ရှင်းစေပြီး၊ အန္တရယ်ရှိ
 သော မော်လီကျူးများကို ဖယ်ရှားပေးသည့် “anti-
 oxidants” (အင်နတီအောက်ဆီးဒင့်) ပါဝင်မှု မြင့်မား
 ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အန္တရယ်ရှိသော မော်လီကျူးများ
 ဆိုသည်မှာ ကင်ဆာရောဂါကို စတင်ဖြစ်ပွားစေသည့်

(သို့) ဆဲလ်များကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်သည့် “Free radical ” (ဖရီးရယ်ဒီကယ်) များပင် ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း Free radical ပမာဏများလာခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်အား တစ်နည်းနည်းဖြင့် ထိခိုက်ပျက်စီးစေမည်ဖြစ်သည်။

*

ဂေါ်ဖီပန်း

ဂေါ်ဖီပန်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဓာတုအပြောင်းအလဲများကို လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်စေသည့် enzyme (အင်ဇိုင်း)များအား လိုအပ်သလို လျော့ကျအောင် ထိမ်းချုပ်ပေးသည်။ ဂေါ်ဖီပန်းတွင် ပါရှိသော ဓာတ်ပစ္စည်းအား ဂေါ်ဖီထုပ် (cabbage) နှင့် ၎င်း၏ မျိုးနွယ်တူ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင်ပါ တွေ့ရှိရသည်။

ဂေါ်ဖီပန်းကဲ့သို့ အင်ဇိုင်းကို ထိန်းချုပ်ပေးသည့် အစားအစာများမှာ ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲနှင့် ကြက်ဥ၊ ဘဲဥများ ပင်ဖြစ်သည်။ အထက်ဖော်ပြပါ အစားအသောက်များသည် ဦးနှောက်နှင့် ဉာဏ်ရည် (မှတ်ဉာဏ်) ဖွံ့ဖြိုးမှု နောက်ကျသူများအတွက် အကောင်းဆုံးသော ဆေးတစ်လက်ပင် ဖြစ်သည်။

*

ကာမိုဟိုက်ခြိတ်

သကြားနှင့် ကစီဓာတ်ပါဝင်သော ကာမိုဟိုက်ခြိတ် ခြပ်ပေါင်းသည် ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပဲ၊ နှမ်း၊ ပြောင်း... အစရှိ သည့် နှံစားသီးနှံများ၊ အသီးအနှံပင်နှင့် ဟင်းသီးဟင်း ရွက်များတွင် အများဆုံး ပါရှိကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။



ဟင်းလျာများ

ဟင်းလျာတွင် ထည့်ဝင်သုံးစွဲသည့် “နနွင်း” သည် ဦးနှောက်ဆိုင်ရာ ရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေရန် လျော့ချ ပေးနိုင်သည့် အဓိက အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်နေသည့် ဟင်းလျာသုံး သစ်ဥ၊ သစ်ဖု တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။



အမျှင်ပါသော အစားအစာများ

အမျှင်ပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် အမျိုးအစား များထဲမှ ပဲတောင့်ရှည်သီးနှင့် ပေါင်မုန့်များစွာ စားသုံး

ပေးခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်နှင့် မှတ်ဉာဏ်တိုးတက်မှုအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

*

ငါး

ရှေးဟောင်း ဆိုရိုးစကားတစ်ခုအရ ငါးကို ဦးနှောက်၏အစာအဖြစ် သတ်မှတ်ထားကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ အဆိုပါ ဆိုရိုးစကားသည် ယနေ့ကာလ၌ အမှန်တကယ်ဖြစ်လာသည်ကို လက်တွေ့သုတေသနပြုချက်များက အတည်ပြုပေးထားသည်။

ငါးများတွင် ပါရှိသော အဆီများမှာ ဖက်တီးအက်ဆစ်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အဆီများသော ငါးမျိုးများဖြစ်သည့် “ငါးကွမ်းရှပ်”၊ “ငါးပျက်”၊ “ဆဲလ်မွန်”၊ “တူနာ”၊ “ငါးသေတ္တာငါး”တို့အား စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်အမြှေးပါးရောဂါ မဖြစ်ပွားစေရန် ရေရှည်ထိန်းပေးထားနိုင်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ ငါးများတွင်ပါရှိသော လူသားအကျိုးပြု ဖက်တီးအက်ဆစ် (Fatty acids) ကို အခွံဗာသီးနှင့် ၎င်းတို့၏ အစေ့အဆန်များတွင်ပါ တွေ့ရှိရသည်။

*

ဂျင်ကိုပင်

တရုတ်ပြည်နှင့် ဂျပန်ပြည်တို့တွင် ပေါက်ရောက်သည့် ယပ်တောင်ပုံရှိ “ဂျင်ကို” ပင်၏ အရွက်များသည် ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများအတွက် တိုးတက်မှု ရှိစေပြီး “Alzheimer's disease” (အယ်လ်ဇိုင်းမား) ရောဂါဖြစ်ပွားမှု အခြေအနေများကိုလည်း လျော့ချပေးနိုင်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။

Alzheimer (အယ်လ်ဇိုင်းမား) ရောဂါသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အဖြစ်များသည့် မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးသော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ရောဂါဖြစ်ပွားလာပါက ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားသွားလာမှု အပိုင်းနှင့် စကားပြောဆိုနိုင်မည့် အခြေအနေများအတွက် အခက်အခဲများစွာ တွေ့ရတတ်သည်။ “ဂျင်ကို” ရွက်ကို “ဂျင်စင်း” ဆေးမြစ်နှင့် ရောစပ်၍ ဆေးဖော်စပ်ခြင်းဖြင့် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။



သံဓာတ်ပါသော အစားအစာများ

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း စွမ်းအင်ဖြည့်စွက်အစာအဖြစ် သံဓာတ်ပါသော အစားအစာများအား စားသုံးပေးရ

မည် ဖြစ်သည်။

သံဓာတ်ပြည့်ဝစွာပါရှိသော အစားအသောက်များ
တွင် အနီရောင်ရှိသော အသားများ၊ အစိမ်းရောင်ရှိ
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း စသည့် နှံစား
သီးနှံများ၊ ငါးသေတ္တာ၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ... တို့ ပါဝင်
သည်။

သံဓာတ်ပါဝင်သော “ဖြည့်စွက်အစာ” များအား
အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ပါသည်။

*

ပင်စိမ်းပင်

ပင်စိမ်းရွက်နှင့် ပတ်သက်၍ ၁၅၉၇ ခုနှစ်တွင်
John Gerard ဆိုသူက ပင်စိမ်းရွက်သည် ဦးနှောက်နှင့်
မှတ်ဉာဏ်အား ထူးထူးခြားခြား ကောင်းကျိုးပြုကြောင်း၊
အာရုံကြောများကို ကောင်းမွန်စေကြောင်း မှတ်တမ်း
တင် ရေးသားခဲ့ဖူးသည်။

*

လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအား သန့်စင်အောင် ရေဖြင့်ဆေးကြောပြီး အစိမ်းအတိုင်း (တို့စရာအဖြစ်) စားသုံးပေးပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း မကောင်းသော မော်လီကျူးများကို ဖယ်ရှားပေးသည့် “anti-oxidant” (အင်န်တီအောက်ဆီးဒင့်) အား ရေရှည်ထိမ်းပေးထားနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ ဦးနှောက်နှင့် မှတ်ဉာဏ်အတွက်ပါ ထူးခြား ကောင်းမွန်မှုများ ရလာစေပါသည်။



တဆေးထုတ်ထားသော အစားအစာများ

ဗီတာမင် “B” ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိသည့် တဆေးထုတ်ယူထားသော “Marmite” နှင့် “vegemite” တို့အား ပေါင်မုန့်မီးကင်တွင် သုပ်၍စားပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရွှင်လန်းရုံမက ဦးနှောက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများကိုပါ နိုးကြား သွက်လက်စေမည် ဖြစ်သည်။



ဦးနှောက်အတွင်း အဆီများနေခြင်း

ကိုယ်အလေးချိန် တဖြည်းဖြည်းတက်လာသည် နှင့် ဦးနှောက်နှင့် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်များလည်း တစ်ဖြည်းဖြည်း လျော့ကျလာတတ်သည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။

ကျန်းမာသန်းစွမ်းဖျတ်လတ်သောသူတစ်ဦးနှင့် အလွန်သူတစ်ဦးတို့အား “ဝေါဟာရ ခက်ဆစ် အဓိပ္ပာယ်” များ စမ်းသပ်ဖြေဆိုခိုင်းရာ၌ ကျန်းမာဖျတ်လတ်၍ ခန္ဓာကိုယ်လွန်းခြင်း မရှိသူက ၅၆ % ဖြေဆိုနိုင်ပြီး အလွန်သူက ၄၄% သာ ဖြေဆိုနိုင်သည်ကို စစ်ဆေး တွေ့ရှိရသည်။ ထို့နောက် ၅ နှစ်ကြာပြီးနောက်ပိုင်း အလွန်သူအား ထပ်မံစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရာ၌ ယခင်ထက်ပင် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်များ ပိုမိုကျဆင်းလာသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ယင်းမှာ အလွန်သူ၏ ဦးနှောက်ဆဲလ်များအတွင်း အဆီလွန်ကဲနေခြင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ အဆီများသည် ဦးနှောက်၏ သွေးလွှတ်ကြောများအား ထူထပ်သွားသွားရောက် ပိတ်ဆို့နေခြင်းကြောင့် မှတ်ဉာဏ်လုပ်ငန်းများ တုံ့ဆိုင်းနှောင့်နှေးသွားရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

*

ဦးနှောက်နှင့် မှတ်ဉာဏ်အား ထိခိုက်စေမည့် အစားအစာများကို ရှောင်ကျဉ်ခြင်း

အချို့သော အစားအစာများနှင့် သောက်စရာ အဖျော်ယမကာများသည် စားသောက်ရင်း အဆင်မသင့်ပါက ဦးနှောက်အား ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်ပျက်စီးစေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အမြုပ်ဆူစေသော အချိုရည်များ၊ သကြားဓာတ်လွန်ကဲစွာ ပါရှိသော မုန့်ပဲသရေစာများ၊ ကိတ်မုန့်၊ အသားသွတ်၊ အစာသွတ်မုန့်များ၊ ပေါက်စီများ၊ ဘီစကွတ်၊ မသန့်ရှင်းသော အစားစာများတွင် ပြည့်ဝဆီ လွန်ကဲစွာ ပါရှိနေခြင်းကြောင့် စားသုံးခြင်းမှ လုံးဝရှောင်ကျဉ်သင့်ပါသည်။

ပြည့်ဝဆီပါ အစားအစာများ စားသုံးခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်သွေးကြောများအတွင်း ပိတ်ဆို့မှုများ ဖြစ်စေပြီး မှတ်ဉာဏ်လည်း ထိုင်းမှိုင်းသွားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် စိတ်ငြိမ်ဆေးသောက်ခြင်း၊ စိတ်ထွက်ပေါက်ရှာ၍ အရက်သေစာသောက်စားခြင်းတို့က ကျွန်ုပ်တို့၏ မှတ်ဉာဏ်များအား စွမ်းရည်ကျဆင်းစေသလို စိတ်ကို နိုးကြားတက်ကြွစေသည့် “ကဖိန်း” ဓာတ်ပါဝင်မှု လွန်ကဲသော လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီများ အလွန်အကျွံ သောက်သုံးခြင်းကလည်း နှလုံးတုန်ခြင်း၊ စိတ်ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်းများကို