

စိတ်ကူးချိချိအနုပညာ

ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးနှင့် စွမ်းရည်တိုးမြှင့်ရေး

အောင်လှိုင်-မြန်မာပြန်



KEEP YOUR BRAIN FIT
101 Ways to Tone Your Mind
Gareth Moore

mgyoe.com

သင့်ဦးနှောက် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် စွမ်းရည် ပိုမို မြင့်မားလာရေးအတွက်
လမ်းညွှန် ဆွေးနွေးချက်များ၊ လုပ်ဆောင်ရန် လေ့ကျင့်ခန်းများ အပြင်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည် တိုးမြှင့်လာရေးအတွက်ပါ
အကောင်းဆုံး ဆက်စပ် တင်ပြထားပါသည်။



ah0075

1300.00 Ks

ဦးနောက်ကျန်းမာရေးနှင့်စွမ်းရည်တိုးမြှင့်ရေး အောင်လှိုင်
ဇာယုကံမှာ ၁၁၈ ယုကံမှာ ၁၂၀၈ ဧဝီ x ၁၈၀၅ ဧဝီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၆ နိုဝင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းစျေး ၁၃၀၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးနှင့်
စွမ်းရည်တိုးမြှင့်ရေး

KEEP YOUR BRAIN FIT

101 Ways to Tone Your Mind

Gareth Moore

အောင်လှိုင်

မြန်မာပြန်

မေတ္တာစာရုံ၊ ၂၀၁၆

mgjoe.com

mgjoe.com

မာတိကာ

- နိဒါန်း က
- အခန်း (၁)
သင့်ဦးနှောက်အသိဉာဏ် ၁
- အခန်း (၂)
ဦးနှောက်စွမ်းဆောင်ရည်
မြင့်တက်လာစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၆
- အခန်း (၃)
သင့်ဦးနှောက်အား တစ်ရက်ချင်းအလိုက်
ပိုမိုကောင်းမွန်ကျန်းမာလာစေခြင်း ၃၉
- အခန်း (၄)
အလယ်အလတ်အဆင့်ရှိ လေ့ကျင့်ခန်းများ ၅၀
- အခန်း (၅)
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်တိုးတက်ခြင်း ၇၁
- အခန်း (၆)
စကားလုံးများနှင့်သက်ဆိုင်သော ပဟေဠိ ၇၆
- အဖြေများ ၉၄



mgyc.com

mgyc.com

နိဒါန်း

သင့်ဦးနှောက်အား အစဉ်အမြဲကျန်းမာဖျတ်လတ်စေခြင်းဟာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ဘဝတစ်ခုရဲ့အရေးပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

သင့်စိတ်ကို လေ့ကျင့်ထိန်းသိမ်းပေးခြင်းဟာ သင့်ဉာဏ်ရည်အရ သိရှိထားသော အချက်အလက်တွေကို ပိုမိုခိုင်လုံစေသလို သင့်အတွေ့အကြုံများကိုလည်း ပိုမိုတန်ဖိုးတက်လာစေပါတယ်။

သင့်စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဟာ သင့်ဦးနှောက်ကို ကျန်းမာဖျတ်လတ်စေတဲ့အပြင် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကိုပါ တိုက်ဖျက်ပေးနိုင်တာတွေ့ရပါတယ်။

ဤစာအုပ်ဟာ သင့်ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်တွေကို ဘယ်လို မြှင့်တင်မယ်၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်မှုတွေကြောင့် သင့်ဦးနှောက်က ဘယ်လိုကျန်းမာရွှင်လန်းပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်မှုတွေကြောင့် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်တွေ ဘယ်လောက်ထိမြင့်တက်လာနိုင်တယ်ဆိုတာကို လေ့ကျင့်ခန်းတွေနဲ့တကွ ဖော်ပြပေးထားပါတယ် . . .

ဦးနှောက်အသိဉာဏ်

ကျွန်ုပ်တို့လူသားတွေရဲ့ ဦးနှောက်ဟာ ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ ပင်ကိုစွမ်းရည်တစ်ခုအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့ကို စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းတွေ၊ စိတ်ကူးကြံစည်ခြင်းတွေကို လုပ်စေပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းတွေက လုပ်ငန်းကိစ္စတွေ အသီးသီးကို နည်းလမ်းသစ်တွေနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်အောင်ကူညီပေးပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်ဟာ သိစိတ်-မသိစိတ်တို့က နှိုးဆော်တဲ့ကိစ္စအဝဝကို အကောင်အထည်ဖော်ပေးပြီး စိတ်ဓာတ်စွမ်းအားတွေကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးပါတယ်။ ဦးနှောက်ကို အစဉ်အမြဲကျန်းမာနေစေခြင်းဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကျန်ရှိအစိတ်အပိုင်းတွေကိုပါ စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းပြီးသား ဖြစ်စေပါတယ်။

ထို့အတူ သင့်စိတ်စွမ်းရည်အား မြှင့်တင်နိုင်ခြင်းဟာ သင့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံသစ်နဲ့ အတွေးအခေါ်သစ်တွေရဲ့ စိန်ခေါ်မှုအဝဝကို ရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တစ်ခုဖြစ်လာစေပါတယ်။ ကွန်ပျူတာတွေဟာ အချိန်တိုအတွင်း အခြေခံကျတဲ့ ကိန်းဂဏန်းတွေများစွာကို ထုတ်လုပ်တွက်ချက်ပေးနိုင်ပေမဲ့ သင့်ဦးနှောက်ရဲ့တွက်ချက်နိုင်စွမ်းတွေကိုတော့ သာလွန်စွာ ကျော်လွှားနိုင်ခြင်းမရှိပါဘူး။

နည်းပညာထွန်းကားတဲ့ ယနေ့ကာလမှာ ကွန်ပျူတာတွေကို မသုံးမဖြစ်၊ မရှိမဖြစ်တဲ့ အခြေအနေတွေကြောင့် အားကိုးနေရတာမှန်သော်လည်း ကွန်ပျူတာတွေကို ကွန်ပျူတာတွေထက် စွမ်းဆောင်ရည်ပိုမိုမြင့်မားတဲ့ လူသားက ဖန်တီးပေးထားတယ်ဆိုတာကို ငြင်းလို့မရပါဘူး။ လူသားတွေဟာ ကွန်ပျူတာထက်မြင့်မားတဲ့ စွမ်းရည်ကောင်းတွေကို ဦးနှောက်အသိဉာဏ်ကတစ်ဆင့် ရရှိကြပြီး ကွန်ပျူတာတွေမှာမရှိတဲ့ နှလုံးသားကိုပါ ပိုင်ဆိုင်ထားသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ နှလုံးသားတို့ကို ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ လူသား အနေနဲ့ စိတ်ပိုင်းရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စတွေ၊ သိစိတ်နဲ့ မသိစိတ်ဆိုင်ရာ ကိစ္စတွေအားလုံးကို ခွဲခြားနားလည် ချင့်ချိန်တတ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်အသိဉာဏ်အား သင့်တော်သော လေ့ကျင့်မှုတွေ လုပ်ပေးနိုင်ခဲ့ရင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရွှင်လန်းမှုကိုပါ မြင့်တက်လာစေပါတယ်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာရွှင်လန်း တဲ့အခါ ဦးနှောက်ကြည်လင်ပြီး အရေးပါတဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ် ဆုံးဖြတ်မှုတွေကို ကောင်းမွန်စွာလုပ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာတဲ့အခါ တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်က တစ်စထက်တစ်စ လျော့ကျလာမှာဖြစ်ပါ တယ်။ သို့သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်တွေကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခဲ့ရင်တော့ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာတဲ့ တိုင် ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်တွေ ဆက်လက်လျော့ကျ မသွားအောင် ထိန်းချုပ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ကို ဆက်လက်ထက်မြက်နေစေဖို့ စိတ် ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းအင်တွေ အားကောင်းနေဖို့လိုပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းအင်တွေ အားကောင်းနေစေဖို့ စိတ်ကိုအစဉ်အမြဲ ကြည်လင်အောင်ထားနိုင်ရပါမယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရွှင်လန်းစွာနေခြင်းက ပျော်စရာကောင်းသည်

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရွှင်လန်းစေဖို့ အားထုတ်ကြိုးစားရာမှာ ခန္ဓာ ကိုယ်ရဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေ တစ်စုံတစ်ရာ ထိခိုက်မှုမရှိရအောင် ဂရုစိုက်ရပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်မှုကတော့ စိတ်ကိုနူးညံ့ ညင်သာစေဖို့နဲ့ စိတ်ကိုအစဉ်အမြဲ ကြည်လင်-အေးချမ်းနေအောင်

ထားတတ်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရွှင်လန်းစွာနေရခြင်းဟာ ဦးနှောက်ကို ရေရှည်ဖျတ်လတ် ကျန်းမာစေတာကြောင့် ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ လူနေမှုဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဆက်စပ်တွေးခေါ်စဉ်းစားခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်မှုတွေရဲ့ကောင်းကွက်ကို လေ့လာရင်း လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်မှုမှာ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ရှိနေပြီး ဦးနှောက်ရဲ့ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်မှုတွေကလည်း တိကျမှန်ကန်နေတာကို တွေ့ရပါမယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့အသံ-တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ မျက်နှာပေးအမူအရာ . . . ကိုယ်ဟန်အနေအထားတွေကိုကြည့်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းဆောင်မှုကောင်းတွေနဲ့ ဆက်စပ်တွေးခေါ်စဉ်းစား နိုင်တဲ့သူတွေ ရှိနေတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာ ရွှင်လန်းနေစေဖို့ လေ့ကျင့်ရာမှာ အချိန်အများကြီး မလိုအပ်ပါဘူး။ တစ်နေ့ကို မိနစ်အနည်းငယ်လောက်နဲ့ပဲ ကြီးမားတဲ့အကျိုးသက်ရောက် မှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။



အခန်း (၁) သင့်ဦးနှောက်အသိဉာဏ်

စကြဝဠာထဲက ထူးခြားဆန်းကြယ်တဲ့ အရာတွေထဲမှာ လူသားရဲ့ ဦးနှောက်ကလည်း တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်ရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာ စွမ်းဆောင်မှုတွေအားလုံးဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်တွေရဲ့ အံ့ဖွယ်စွမ်းပကားတွေကို တစ်ခါတည်း ထုတ်ဖော်ပြသပေးပါတယ်။ ကွန်ပျူတာတီထွင်ထုတ်လုပ်လာနိုင်ခြင်းဟာ သိပ္ပံလောကနယ်ပယ်အတွက် အကြီးမားဆုံးသော အောင်မြင်မှုတစ်ခုဖြစ်ခဲ့သော်လည်း လက်တွေ့ကျကျ ဆန်းစစ်လိုက်တဲ့အခါမှာတော့ ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်နဲ့ ညီမျှတဲ့ ကွန်ပျူတာကို မထုတ်လုပ်နိုင်ပါဘူး။ လူသားရဲ့ ထူးခြားဆန်းကြယ်တဲ့ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်ကသာ သိပ္ပံလောကကို လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ထားနိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

သင့်ဦးနှောက်၏ မြန်နှုန်းနှင့်စွမ်းရည်

သင့်စားပွဲတင်ကွန်ပျူတာက လုပ်ငန်းစဉ်ပေါင်း ၂.၅ ဘီလီယံခန့်

ကို တစ်စက္ကန့်တည်းနဲ့ ညွှန်ကြားပို့ချမှုတွေ လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ကွန်ပျူတာအနေနဲ့ ဒီအနေအထားဟာ များပြားလှတဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုတစ်ခုဖြစ်သော်လည်း လူသားရဲ့ဦးနှောက်စွမ်းဆောင်ရည်ကတော့ တစ်စက္ကန့်ကို လုပ်ငန်းစဉ်အချက်အလက်ပေါင်း ၁၀၀ တြိလီယံအထိ ညွှန်ကြားချက်ပေးနိုင်တာကြောင့် ကွန်ပျူတာထက် မြန်နှုန်းနဲ့ စွမ်းရည်က အဆပေါင်းများစွာ စွမ်းအားကြီးတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

စက်ပစ္စည်းတွေဟာ သူတို့နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုတည်းကိုသာ တစိုက်မတ်မတ် မှန်မှန်လုပ်တတ်ကြပေမယ့် လူသားရဲ့ ဦးနှောက်ကတော့ အလုပ်တစ်ခုတည်းကို အာရုံစိုက်ရုံနဲ့ မပြီးသေးပါဘူး။ ထို့အတူ အလုပ်တစ်ခုတည်းကိုပဲ လုပ်ဖို့ စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ခွင့်မရှိပါဘူး။ ဥပမာအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ အလုပ်တစ်ခုကိုလုပ်တဲ့အခါ အသက်ရှူခြင်း၊ ကိုယ်ဟန်အနေအထားကို မျှတအောင်လုပ်ခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း၊ မြင်ခြင်း . . . စတဲ့ အလုပ်တွေကို တစ်ချိန်တည်း တစ်ပြိုင်တည်းမှာ လုပ်ပေးရပါတယ်။ ဒီအနေအထားကို မရောက်ဘဲ မလိုလားအပ်တဲ့ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာတွေ၊ စိတ်ခံစားမှုလွန်ကဲစေတဲ့ ပြဿနာတွေရှိလာခဲ့ရင်တော့ အာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်ရတဲ့ ဘယ်လုပ်ငန်းမှ အောင်မြင်မှုမရှိနိုင်ပါဘူး။

အာရုံကြောကလာပ်စည်းများ

အာရုံကြောကလာပ်စည်း ၂ ခု ဆုံတွေ့ရာနေရာ

ဦးနှောက်မှာ အဓိကကျတဲ့ ဆဲလ်အမျိုးအစား ၂ ရပ်ပါရှိပါတယ်။

အဲဒီဆဲလ်အမျိုးအစား ၂ ရပ်ကတော့ neurons (nerve cells)

ဆိုတဲ့ အာရုံကြောကလာပ်စည်း ဆဲလ်အမျိုးအစားနဲ့ (Synapse)

ခေါ်တဲ့ အာရုံကြော ၂ ခုဆုံတွေ့ရာနေရာ (သို့) နာမ်ကြောဆက်(သို့)

အာရုံကြောကြောဆုံမှာရှိတဲ့ ဆဲလ်အမျိုးအစားတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နျူရွန်(neurons) (သို့) nerve cells ဆိုတဲ့ အာရုံကြော ကလာပ်စည်းမှာရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေဟာ သတင်းအချက်အလက်တွေကို သယ်ဆောင်ပေးရတဲ့ အရေးကြီးတဲ့အလုပ်ကို ဆောင်ရွက်ပေးကြပါတယ်။

အာရုံကြောကလာပ်စည်း(နျူရွန်)ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှ သတင်းအချက်အလက်တွေကို အာရုံခံနာဗ်ကြောတွေကတစ်ဆင့် လက်ခံရယူပေးပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ အနံ့ခံခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်း၊ အရသာခံခြင်းဆိုတဲ့ အာရုံခံစားမှုနဲ့ဆိုင်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကိုသာမက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်စိတ် ၂ ပါး အခြေအနေမျှတမှု၊ နာကျင်မှု၊ စိတ်ခံစားမှု (ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း) ကိုယ်အပူချိန်၊ ကိုယ်အလေးချိန်တို့နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သတင်းအချက်တွေကိုပါ အာရုံကြောကလာပ်စည်းတွေ လက်ခံရယူပြီး ဦးနှောက်ဆီ သတင်း ပို့ပေးပါတယ်။

အာရုံကြောကလာပ်စည်းတစ်ခုချင်းစီဟာ အရေအတွက်ပေါင်း ထောင်ချီရှိတဲ့ အခြားသော အာရုံကြောကလာပ်စည်းတွေနဲ့ ဆက်သွယ် လျက်ရှိပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ကို မမွေးဖွားခင် အာရုံကြောကလာပ်စည်းတွေဟာ တစ်မိနစ်လျှင် ၂၅၀၀၀၀ အထိ ပွားများနေတတ်ပါတယ်။

လူသားတိုင်းရဲ့ ဦးနှောက်မှာ ဦးနှောက်ဆဲလ်ပေါင်း အရေအတွက် များစွာရှိနေပြီး အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ယောက်ရဲ့ ဦးနှောက်မှာတော့ အာရုံကြောကလာပ်စည်းပေါင်း ၁၀၀ ဘီလီယံအထိ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

အပျိုပေါက် လူပျိုပေါက်ဖြစ်ပြီးနောက်ပိုင်း ၂ နှစ်အတွင်းမှာတော့

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်ဟာ သဘာဝအရ မလိုလားအပ်သော အရာတွေကို ပြောင်စင်အောင် ရှင်းလင်းတတ်တာကြောင့် စက္ကန့်တိုင်းမှာ အာရုံကြော ကလာပ်စည်း ၂ ခုဆုံတွေ့ရာနေရာ (နာဗွဲကြောဆက်) ပေါင်း ၅၀၀၀ ခန့် ဆုံးရှုံးလျက်ရှိပါတယ်။

အဲဒီလိုမျိုး ဦးနှောက်ရဲ့ ဆဲလ်တွေ ဆုံးရှုံးနေရပေမယ့် စိတ်ပူစရာမရှိ ပါဘူး။ အကြောင်းကတော့ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ယောက်ရဲ့ ဦးနှောက်မှာ နာဗွဲကြောဆက်ပေါင်း ၅၀၀ ကြိလီယံထိ ရှိနေသေးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

နာဗွဲကြောဆက်တွေရဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန်ကတော့ သင်က အသစ် အဆန်းဖြစ်တဲ့ တစ်စုံတစ်ရာအပေါ် လေ့လာမှတ်သားသင်ယူခြင်းတွေ လုပ်တဲ့အခါ သင်မှတ်မိနိုင်အောင် အားဖြည့်ကူညီပေးကြပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်အတွက် အာရုံကြောကလာပ်စည်းထဲက ဆဲလ်တွေနဲ့ အာရုံကြောဆုံတွေ့ရာနေရာတွေက ဆဲလ်တွေက မရှိမဖြစ် အရေးပါလှပါ တယ်။

ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နှင့်ဆိုင်သောနေရာ (ဦးနှောက်အပြင်လွှာ)

ဦးနှောက်အပြင်လွှာ (The Cerebral Cortex) ဟာ ဦးနှောက်ရဲ့ အလေးချိန် ၃ ပုံ ၂ ပုံခန့်အထိ နေရာယူထားတာကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါ တယ်။

ဦးနှောက်အပြင်လွှာဟာ သိစိတ်၊ အကျိုးအကြောင်း ဆင်ခြင်ခြင်း၊ ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိခြင်းဆိုတဲ့ ကိစ္စရပ်အမျိုးမျိုးကို ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ ဦးနှောက်အပြင်လွှာရဲ့ အောက်တည့်တည့်နေရာ၊ ဦးခွံရဲ့ အနောက်ပိုင်းရှိ ဦးနှောက်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း (Cerebellum)

- ကတော့ ကြွက်သားများ၏ လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ အလျင်အမြန်တုံ့ပြန်ခြင်း၊ ကနဦး တုံ့ပြန်ခြင်း၊ သိစိတ်၏ တုံ့ပြန်ခြင်း၊ အသက်ရှင်စေဖို့ ဘေးကင်းရာလွတ်မြောက်အောင် ကြံစည်ခြင်းဆိုတဲ့ ကိစ္စရပ်များစွာကို အလျင်အမြန်ပြုလုပ်ပေးတဲ့နေရာဖြစ်ပါတယ်။

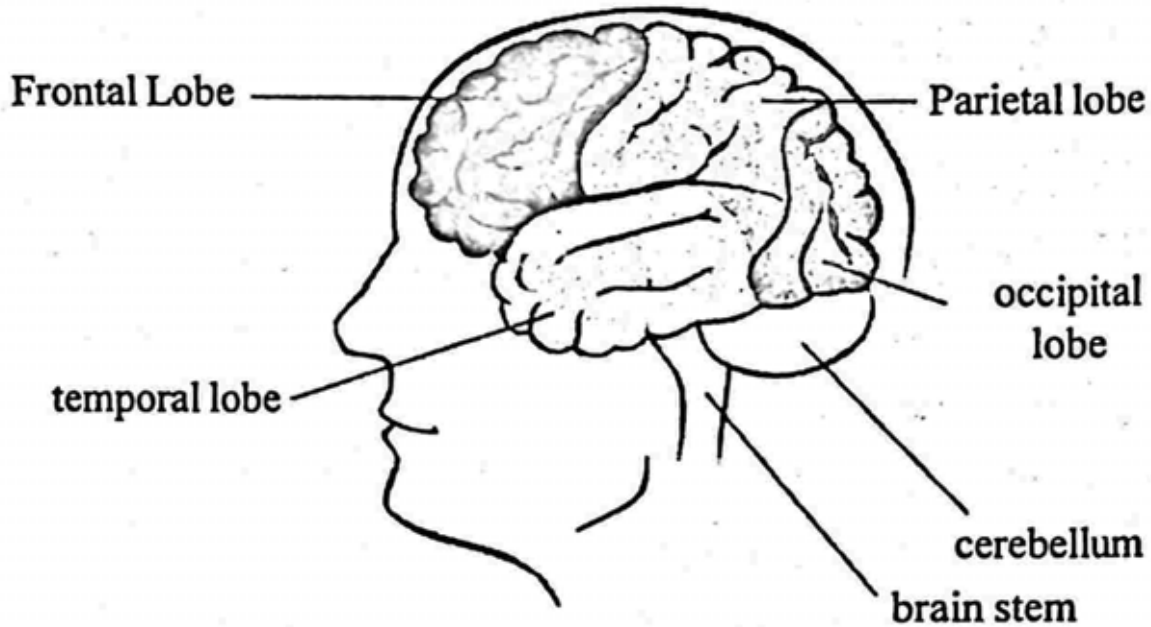
The Cerebral Cortex (ဦးနှောက်အပြင်လွှာ)ကို ယာဘက်ခြမ်းနှင့် ဝဲဘက်ခြမ်းဟူ၍ ခွဲခြားလေ့လာနိုင်ပါတယ်။ ယာဘက်ခြမ်းနှင့် ဝဲဘက်ခြမ်းကို များစွာသော နာမ့်ကြောဆက်တွေက ချိတ်ဆက် ဆက်သွယ်ထားပါတယ်။

အများအားဖြင့် ဦးနှောက်အပြင်လွှာရဲ့ ဝဲဘက်ခြမ်းဟာ တိကျသော ကိုယ်တွယ်ဖြေရှင်းမှုများ၊ အသေးစိတ် ခိုင်လုံသော အကြောင်းကိစ္စများအတွက် အဓိကအလုပ်လုပ်ပေးပြီး ဦးနှောက်အပြင်လွှာ ယာဘက်ခြမ်းကတော့ စဉ်းစားတွေးခေါ် ယူဆခြင်း၊ ထူးခြားလေးနက်စွာ ရှုမြင်တတ်ခြင်းနဲ့ ဆိုင်တဲ့ ကိစ္စရပ်တွေကို ကျယ်ပြန့်စွာ ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ လူသားတွေအနေနဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ ဝဲဘက်ခြမ်းတစ်ခုတည်း (သို့) ယာဘက်ခြမ်းတစ်ခုတည်းကို သုံးတယ်ဆိုတာမရှိပါဘူး။ လက်တွေ့မှာ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးက ဦးနှောက်ရဲ့ ဝဲဘက်ခြမ်းကိုရော ယာဘက်ခြမ်းကိုပါ တစ်ချိန်တည်း (သို့) တစ်ချိန်လုံး ပြိုင်တူအသုံးပြုလျက်ရှိပါတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ ဝဲ-ယာ နှစ်ခြမ်းစလုံးကို အသုံးပြုနိုင်ခြင်းဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုများနှင့် ကိုက်ညီစွာ တွဲဖက်လုပ်ကိုင်နိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်ဝဲယာ ၂ ခြမ်းစလုံးကို ကောင်းမွန်စွာ အသုံးပြုပြီး စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းတွေ ကျွမ်းကျင်မြင့်မားလာတဲ့အခါ ခက်ခဲနက်နဲတဲ့ ပြဿနာပုစ္ဆာများနဲ့ ပဟေဠိအမျိုးမျိုးကိုပါ အကောင်းဆုံးအဖြေထုတ်ဖြေရှင်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်တည်နေရာနှင့်ဖွဲ့စည်းပုံ



Frontal Lobe - ဦးနှောက်အရှေ့ပိုင်းနေရာ အပြုအမူ၊ သင်ယူခြင်း၊ ပင်ကိုအရည်အသွေးစက်ပစ္စည်းများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ စကားပြောခြင်း စသည့်အထူးပြုကိစ္စများကို ပြုလုပ်ပေးသည်။

temporal lobe - ဦးခေါင်းခွံအောက်ဘက်ရှိ ဝဲ-ယာ နားထင် အနီး၌တည်ရှိသော ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်း (ဝဲ-ယာ) ၂ ခု စိတ်ခံစားမှု ဆိုင်ရာကိစ္စများ၊ မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာကိစ္စများ၊ ကြားခြင်းနှင့်ဆိုင်သောကိစ္စ များကို ပြုလုပ်ပေးသည်။

Parietal lobe - ဦးနှောက်အရှေ့ခြမ်းနှင့် အနောက်ခြမ်းတို့ အကြား ဦးခေါင်းခွံထိပ်ဖျားပိုင်းနေရာ၌ တည်ရှိသော ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်း အာရုံခံခြင်းကိစ္စများကို ပြုလုပ်ပေးသည့် နေရာ ဖြစ်သည်။

occipital lobe - နောက်စေ့နေရာအတွင်းဘက်ရှိ ဦးနှောက်၏ အနောက်ဘက်အစိတ်အပိုင်းတည်နေရာ ကြည့်ရှုခြင်း၊ မြင်ခြင်း ကိစ္စများကို ပြုလုပ်ပေးသည်။

cerebellum-နောက်စေ့၏ အောက်ဘက် ဦးခေါင်းခွံအနောက်ပိုင်းနေရာရှိ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်း။

brain stem - ဦးနှောက်အလယ်ဗဟိုနေရာ (အောက်ဘက်သို့ ဆက်လက်ဆင်းသွားပြီး ကျောရိုးနာမ့်ကြောကို ဖွဲ့စည်းပေးသည်။)

ဦးနှောက်အပြင်လွှာ (**cerebral cortex**) ကို lobe လို့ခေါ်တဲ့ နယ်မြေခွဲကလေးများအဖြစ် ထပ်မံခွဲခြားလေ့လာနိုင်ပါတယ်။

Lobe တစ်ခုစီက သီးခြားလုပ်ငန်းတစ်ခုစီကို ထမ်းဆောင်ပေးပါသည်။

ဦးနှောက်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်း

ဦးနှောက်ကို ထိန်းသိမ်းတယ်ဆိုရာမှာ ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ကောင်းတွေ လျော့ကျသွားခြင်းမရှိအောင် ဦးနှောက်အား အစဉ်အမြဲ ကျန်းမာဖျတ်လတ်နေအောင် ကောင်းမွန်တည်ငြိမ်အေးဆေးတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ကောင်းတွေ ပေးနေရမယ်လို့ဆိုလိုပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်တွေ ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ အချိန်တွေမှာ ဦးနှောက်မှာလည်း နောက်ကျပြီး ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး။ စိတ်ရှုပ်တာနဲ့ ခေါင်းရှုပ်ခြင်းဝေဒနာပါ တစ်ခါတည်း လိုက်ပါဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဦးနှောက်အစဉ်အမြဲ ကြည်လင်နေစေဖို့ စိတ်ကို ကြည်လင်အောင် ထားရပါလိမ့်မယ်။

ဦးနှောက်ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ စွမ်းအင် ၂၀ % လောက်ကို စားသုံးလေ့ရှိပါတယ်။ ဦးနှောက်က ကြီးမားများပြားတဲ့လုပ်ငန်းတာဝန်တွေကို ထမ်းဆောင်နိုင်ဖို့ အစာအာဟာရအဖြစ် စားသုံးခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်ပုံမှန်အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ အောက်ဆီဂျင်နဲ့ အခြားသော ဓာတ်ပစ္စည်းများ လုံလောက်စွာ ရရှိဖို့လိုပါတယ်။

အကယ်၍ ခန္ဓာကိုယ်က ဦးနှောက်အတွက် လုံလောက်တဲ့ စွမ်းအင်အာဟာရတွေ မထောက်ပံ့နိုင်ခဲ့ရင် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးအဖြစ် ပြဿနာအမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အစာအာဟာရနဲ့ စွမ်းအင်တွေ ချို့တဲ့လာတဲ့ ဦးနှောက်အနေနဲ့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေ မြင့်တက်လာတာနဲ့အမျှ အကြီးအကျယ် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်လာစေတတ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်မှာရှိတဲ့ အာရုံကြောကလာပ်စည်းတစ်ခုစီဟာ အစာအာဟာရနဲ့ စွမ်းအင်တွေကို အကန့်အသတ်နဲ့ သိုမှီးပေးထားပါတယ်။

ဦးနှောက်က အမြန်နှုန်းနဲ့ အလုပ်လုပ်ရတဲ့အခါ သွေးမှတစ်ဆင့် ရရှိတဲ့ အစာအာဟာရနဲ့ စွမ်းအင်တွေကို လျင်မြန်စွာထောက်ပံ့ပေးဖို့ အရေးတကြီးလိုအပ်ပါတယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာခြင်းဟာ သွေးလည်ပတ်မှုကို ကောင်းမွန်တိုးတက်စေပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ငြိမ်အေးဆေးခြင်းကိုလည်း ရရှိစေပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြည်လင်အေးဆေးမှုရှိတဲ့အခါ ဦးနှောက်ကလည်း ကြည်လင်လတ်ဆတ်စွာဖြင့် ပုံမှန်အတိုင်း အလုပ်လုပ်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နေ့စဉ်ပုံမှန်စားသောက်ခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု

ကျွန်ုပ်တို့စားသောက်လိုက်တဲ့ အစာတွေကို အစာချေစနစ်က ဓာတ်ပစ္စည်း(အစာအာဟာရများ) ဖြစ်တဲ့အထိ ချေဖျက်ပေးလိုက်ပြီး သွေးကြောများအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သွားစေပါတယ်။ ထိုအခါ သွေးကြောများကတစ်ဆင့် အစာအာဟာရနဲ့ စွမ်းအင်တွေကို ဦးနှောက်ဆီရောက်ရှိအောင် ဆက်လက်သယ်ဆောင်ပေးပါတယ်။

ဦးနှောက်အတွက် စွမ်းအင်ကောင်းဖြစ်စေတဲ့ အစာအာဟာရတွေထဲမှာ အိုမီဂါ 3 ဖက်တီးအက်စစ် (အဆီဓာတ်များသော ငါးဥတွေ့ရှိရသည်) လို အာဟာရဓာတ်ကတစ်ခု အပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။

အိုမီဂါ-3 ဖက်တီးအက်စစ်က ဦးနှောက်ရဲ့လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ကောင်းမွန်စွာ အားပြည့်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အစာအာဟာရအမျိုးမျိုးကို မှီဝဲစားသုံးရာမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်မျိုးတည်း ကျန်းမာသန်စွမ်းအောင် သီးခြားစားသုံးပေးခြင်းထက် ရုပ်ပိုင်းရော စိတ်ပိုင်းကိုပါ အကျိုးသက်ရောက်မှုကောင်းစေတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ထားရှိပြီး မှီဝဲစားသုံးဖို့လိုပါတယ်။

ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများနှင့် ဦးနှောက်

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့သွေးထဲမှာပါရှိတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေဟာ ဦးနှောက်ထဲသို့ မလိုအပ်ဘဲ သွေးများစီးဝင်သွားခြင်းမရှိစေရန် အကာအကွယ်ပေးပါတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို မထိခိုက်စေလိုသူတွေအနေနဲ့ ရောဂါကြောင့် ဆေးဝါးသောက်သုံးတာ၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲတာ၊ အရက်သေစာသောက်သုံးတာ၊ ကက်ဖင်းဓာတ်ပါသော လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီသောက်သုံးတာ၊ နီကိုတင်းဓာတ်ပါသော ဆေးလိပ်၊ စီးကရက်သောက်သုံးတာတွေကို သတိပြုဖို့လိုပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုများက ဦးနှောက်ကို ဒုက္ခပေးသည်

မိမိနေထိုင်တဲ့ ဝန်းကျင်၊ လုပ်ငန်းလုပ်ရာဝန်းကျင်မကောင်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ လုပ်ငန်းပြီးမြောက်အောင် အာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ စိတ်ဖိစီးမှုကို စတင်ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုလွန်ကဲလာတဲ့အခါ တည်ငြိမ်အေးချမ်းနေတဲ့ စိတ်အခြေအနေရှိနေသူတွေလောက် လေ့လာ၊ သင်ယူ၊ မှတ်သားနိုင်စွမ်းတွေမကောင်းတော့ဘဲ စိတ်ဖိစီးမှုကိုသာ ဆက်လက်ကြီးထွားလာစေတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို အချိန်မီ မရှင်းလင်း၊ မဖယ်ရှားနိုင်ရင်တော့ ဦးနှောက်ကိုပါ ထိခိုက်လာစေတတ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်၏ မှတ်ဉာဏ်ဘဏ်တိုက်

သင့်ဦးနှောက် မှတ်ဉာဏ်အားကောင်းနေစေဖို့ လေ့ကျင့်မှုအမျိုးမျိုးကို ရိုးရှင်းတဲ့ နည်းဗျူဟာတွေအသုံးပြုပြီး လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအားတွေဟာ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆင်တူမှုမရှိပါဘူး။ အချို့ကရေတိုကာလအတွက် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းပြီး အချို့ကတော့ ရေရှည်ကာလအတွက် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းသူတွေဖြစ်စေပါတယ်။ အချို့သော ထူးခြားတဲ့မှတ်ဉာဏ်ကောင်းသူတွေကတော့ ရေတိုကာလရော ရေရှည်ကာလမှာပါ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းသူတွေဖြစ်ကြပါတယ်။

ရေတိုကာလမှတ်ဉာဏ်နှင့် ရေရှည်ကာလမှတ်ဉာဏ်

မှတ်ဉာဏ်ကို လေ့လာဆန်းစစ်ရာမှာ ရေတိုကာလမှတ်ဉာဏ်နဲ့ ရေရှည်ကာလမှတ်ဉာဏ်ဆိုပြီး အခြေခံကျကျ ခွဲခြားလေ့လာနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကိစ္စရပ်အတော်များများကို မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း ထိ လုံးစေ့ပတ်စေမှတ်မိနိုင်စွမ်းရှိကြပြီး အရေးကြီးတဲ့ (သို့) ထူးခြားတဲ့

သတင်းအချက်အလက်တွေဆိုရင်တော့ အချိန်ကာလအတော်ကြာကြာ
ထိ စွဲမြဲစွာ မှတ်မိနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကြည်လင်အေးချမ်းနေတဲ့ စိတ်အခြေအနေကို ရှုပ်
ထွေးစေတတ်တဲ့ အရေးမပါ အသုံးမတည့်တဲ့ သတင်းအချက်တွေကို
ဦးနှောက်က အသိမှတ်ပြု လက်ခံပေးခြင်းမရှိဘဲ ဖယ်ရှားပစ်လေ့ရှိပါ
တယ်။

အရေးပါတဲ့ အဖြစ်အပျက် အတွေ့အကြုံတွေ၊ ဘဝတစ်သက်တာ
မေ့မရနိုင်တဲ့ကိစ္စတွေကို ရေရှည်ကာလ မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ သိမ်းဆည်းထား
ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ အတွေ့အကြုံသစ်၊ မှတ်ဉာဏ်သစ်တွေနဲ့ ရောထွေး
စွာ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

ရေရှည်မှတ်ဉာဏ်ဟာ သတင်းအချက်အလက်၊ အဖြစ်အပျက်၊
အတွေ့အကြုံတွေကို ရှင်းလင်းထင်ရှားတဲ့ (သို့) စနစ်တကျ အစီအစဉ်
ကျနစွာနဲ့ သိုမှီးပေးထားတတ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် ရေရှည်မှတ်
ဉာဏ်ထဲမှာ သိုမှီးထားတဲ့ အဖြစ်အပျက်သတင်းချက်တွေထဲမှာ စက်ဘီး
ကို ဘယ်လိုဟန်ချက်ထိန်းပြီး မောင်းနှင်ရမယ်ဆိုတဲ့ ဘယ်တော့မှ မမေ့
နိုင်တဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေပါဝင်လျက်ရှိပါတယ်။

အလုပ်လုပ်သောမှတ်ဉာဏ် (သို့) ရေတိုကာလမှတ်ဉာဏ်

သတင်းအချက်အလက်၊ အဖြစ်အပျက်ပေါင်းလေးခုနှင့် ကိုးခု
အကြားကို သိုမှီးပေးထားနိုင်သော မှတ်ဉာဏ်အမျိုးအစားဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ မမေ့ပျောက်လိုသောကိစ္စများ၊ ကိန်းဂဏန်း
များကို အစဉ်အမြဲ မှတ်မိစေသော မှတ်ဉာဏ်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်အသုံးပြုနေကျ ဖုန်းနံပါတ်များ၊ ကိန်းဂဏန်း
အရေအတွက်များကို မှတ်မိနေခြင်းဟာ ရေတိုကာလမှတ်ဉာဏ်ရဲ့

အလုပ်လုပ်ပေးခြင်းကြောင့်သာဖြစ်ပါတယ်။

ရေတိုကာလမှတ်ဉာဏ်သာ အလုပ်မလုပ်ခဲ့ရင် ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ် လူနေမှုဘဝအတွင်း ကြုံတွေ့ရတဲ့ ကိစ္စရပ်အနည်းငယ်လောက်ကိုတောင် မှတ်မိနိုင်စွမ်းမရှိနိုင်ပါဘူး။ ဈေးဝယ်ရမယ့်ပစ္စည်းစာရင်းတွေကို မှတ်မိခြင်း၊ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးရန်လိုတဲ့လူတွေရဲ့ အမည်ကို မှတ်မိခြင်း၊ အိမ်လိပ်စာ၊ ဖုန်းနံပါတ်၊ အလုပ်အကိုင်၊ ဌာန၊ ကုမ္ပဏီအမည်နှင့် တည်နေရာဒေသ သက်ဆိုင်သူတို့ရဲ့ ကားနံပါတ်တွေကို မှတ်မိခြင်းဟာ ရေတိုကာလမှတ်ဉာဏ် ကောင်းနေတာကြောင့်သာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့လူသားတစ်ဦးချင်းစီအတွက် ဘဝတစ်သက်တာ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ပေးရာမှာ ရေတိုကာလအတွက်သာမက ရေရှည်ကာလအတွက်ပါ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းဖို့လိုပါတယ်။ ဤစာအုပ်မှာ သင့်မှတ်ဉာဏ်တွေကို ရေရှည်ကောင်းမွန်အောင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုး ထည့်သွင်းဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

မှတ်ဉာဏ်နှင့် စိတ်ခံစားမှုများ

ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ထူးခြားမှုဖြစ်စေခဲ့တဲ့ တဒင်္ဂအချိန်အခိုက်အတန့်များ၊ ဥပမာအနေနဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုခု ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အချိန်ကာလနှင့် အတွေ့အကြုံများ၊ ဖြေဆိုခဲ့ရသော စာမေးပွဲများနှင့် အကျိုးရလဒ်များ၊ ဘဝတစ်ဆစ်ချိုးမှာ အောင်မြင်ခဲ့ပုံ (သို့) ကျရှုံး၊ ဆုံးရှုံးခဲ့ရပုံများကို ကျွန်ုပ်တို့မှတ်မိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တစ်ချိန်က အဖြစ်အပျက်များက မျက်မှောက်ကာလကို ချက်ချင်းပြန်ရောက်လာသလိုမျိုး စိတ်ခံစားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မှတ်ဉာဏ်နဲ့ စိတ်ခံစားမှုတို့က အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘောကို တွေ့ရပါမယ်။

သင်က တစ်စုံတစ်ရာသောအဖြစ်အပျက်ကို ပြန်လည်မှတ်မိလို တယ်ဆိုရင် သင်ကြုံတွေ့ရသောအဖြစ်အပျက်ထဲမှာ စိတ်ခံစားမှုထည့် ပြီး မှတ်သားထားပါ။

နောက်နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ သင်က ထိတွေ့ဆက်ဆံဖူးတဲ့ လူတွေကို မှတ်မိလိုတဲ့အခါ အဲဒီလူတွေအားလုံးကို ရယ်စရာကောင်း တဲ့ အဖြစ်အပျက်၊ အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်၊ အပြောအဆိုတွေနဲ့ တစ်ခါ တည်းတွဲပြီး မှတ်သားထားပေးပါ။ ဒီအခါ ဆင်တူတဲ့ အဖြစ်အပျက်၊ အတွေ့အကြုံတွေ၊ ဆင်တူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို တွေ့ထိတဲ့အခါတိုင်း တစ် ချိန်က သိကျွမ်းခဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အဖြစ်အပျက်တွေကို ချက်ချင်းဆိုသလို မှတ်ဉာဏ်က ပြန်လည်ထုတ်ပေးပြီး သင့်ကို လုံးစေ့ပတ်စေ့ ပြန်လည် မှတ်မိလာစေပါလိမ့်မယ်။

အလုပ်အမျိုးမျိုးလုပ်နိုင်သောစိတ်

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်ဟာ များစွာသော ကိစ္စရပ်အမျိုးမျိုးကို မယုံ နိုင်စရာကောင်းလောက်အောင် တစ်ချိန်တည်းမှာ ချက်ချင်းလုပ်ကိုင်ပေး နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

ဦးနှောက်က အခုလို အလုပ်လုပ်နိုင်ခြင်းဟာ စိတ်ရဲ့ အလုပ်အမျိုး မျိုးကို လုပ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းကြောင့်သာဖြစ်ပါတယ်။

မသိစိတ်ကိုလေ့လာခြင်း

မသိစိတ်ဆိုတာဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေ၊ ခံစားမှုတွေရှိနေတဲ့ စိတ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို ဆိုလိုပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့က သိစိတ်နဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေမလုပ်တဲ့တိုင် ကျွန်ုပ် တို့ရဲ့ ဦးနှောက်က ကျွန်ုပ်တို့ကို အသက်ရှူခြင်းဆိုတဲ့ အရေးပါတဲ့

ကိစ္စကို မပျက်ကွက်စတမ်း လုပ်စေပါတယ်။ ဒါဟာ မသိစိတ်ရဲ့ စေ့ဆော် အလုပ်လုပ်ပေးမှုကြောင့် ဦးနှောက်က အသက်ရှူအင်္ဂါအဖွဲ့ကို အသက်ရှူခြင်းအလုပ်လုပ်ဖို့ စေခိုင်းနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။

သိစိတ်အားလေ့လာခြင်းနှင့် သိစိတ်၏အလုပ်များစွာ လုပ်နိုင်ပုံကိုလေ့လာခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ ဦးနှောက်မှာပါရှိတဲ့ အာရုံကြောကလာပ်စည်း အမျိုးမျိုးဟာ အမျိုးအစားတစ်ခုစီအလိုက် ကွဲပြားတဲ့အလုပ်တွေကို ကျွမ်းကျင်စွာလုပ်နိုင်ကြပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့က သိစိတ်ဖြင့် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားတစ်ခုကို ကြည့်တဲ့အခါ အသံကို နားထောင်ရပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ရုပ်ပုံ/ပုံရိပ်တွေကိုပါ ကြည့်ရှုရပါတယ်။ ဒါတင်မက ဇာတ်လမ်းကို ဖော်ပြနေတဲ့ စာတန်းတွေကိုတောင် မိအောင်လိုက်ဖတ်ရပါသေးတယ်။ ဒါဟာ သိစိတ်ရဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် အလုပ်များစွာလုပ်နိုင်ပုံကို သိရှိနိုင်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း သိစိတ်ရဲ့ လုပ်နိုင်စွမ်းမှာ အကန့်အသတ်ရှိပါတယ်။ သင်က တစ်ချိန်တည်းမှာ လူ ၂ ယောက်ပြောတဲ့စကားတွေကို နားထောင်ရင်း ဖွင့်ထားတဲ့ ဂီတသီချင်းသံတွေကိုလည်း နားထောင်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအချိန်မှာ တစ်ယောက်ယောက်က ကဗျာရွတ်ပြမယ် (သို့) နောက်တစ်ယောက်ကလည်း သီးခြားသီချင်းတစ်ပုဒ်ထပ်ဖွင့်မယ်ဆိုရင် တော့ သိစိတ်က အရာအားလုံးကို လက်ခံနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် သိစိတ်နဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ အမှားအယွင်းတစ်စုံတစ်ရာ မရှိစေဘဲ ဖြောင့်တန်းစွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးဖို့လိုပါတယ်။

သင့်ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ကို အမြင့်မားဆုံးမြှင့်တင်နိုင်ဖို့နဲ့

အလုပ်တွေကို အာရုံစိုက်လုပ်ကိုင်နိုင်အောင် အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

- သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပြီး တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မှုရှိသော ဝန်းကျင်၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေခြင်းမှ ကင်းလွတ်သော ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပေးပါ။ သင့်ရုံးခန်းတံခါးကို ပိတ်ထားပါ။ ထို့အတူ သင့်ဖုန်းကိုပိတ်ပြီး အီးမေးလ်ပို့မည့်ကိစ္စ အီးမေးလ်လက်ခံမည့်ကိစ္စ များအား ခေတ္တဆိုင်းငံ့ထားပေးပါ။
- သင်ဆောင်ရွက်ရမယ့်ကိစ္စအတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲနိုင်ရန် အချိန်ပေးပါ။
- သင့်လုပ်ငန်းရဲ့ အသင့်လျော်ဆုံးသောကဏ္ဍကို ဦးစားပေး အာရုံစိုက်ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားပါ။
- သင်က အလုပ်ကို သွက်လက်မြန်ဆန်စွာလုပ်ခြင်းကြောင့် အမှားအယွင်းအနည်းအကျဉ်း ရှိနေတတ်ပါတယ်။
- သင်က အခြားလုပ်ငန်းတစ်ခုကို အာရုံစိုက်စရာမလိုအပ်သေးရင် အရေးကြီးတဲ့အလုပ်ကိုသာ ပြီးပြတ်အောင် အာရုံစိုက်ပါ။
- သင်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများ အချိန်လုံလောက်သည့်တိုင် သတ်မှတ်နောက်ဆုံးရက်ထားရှိပြီး အလေ့အကျင့်ကောင်းဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။



အခန်း (၂)
 ဦးနှောက်စွမ်းဆောင်ရည်
 မြင့်တက်လာစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

ကျွန်ုပ်တို့ဦးနှောက်အတွင်းမှာရှိတဲ့ အာရုံကြောကွန်ရက်တွေဟာ ထူထဲသိပ်သည်းစွာနဲ့ တစ်ခုကိုတစ်ခု ဆက်သွယ်လျက်ရှိကြပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအင်၊ စိတ်စွမ်းအားတွေ ကောင်းရင်ကောင်းသလောက် ဦးနှောက်ထဲမှာရှိတဲ့ အာရုံကြောကွန်ရက်တွေ အားလုံးကလည်း အရှိန်အဟုန်ကောင်းစွာနဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာအဝဝကို ဆောင်ရွက်နိုင်ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်အစဉ်ဟာ အမြဲကြည်လင်နေပြီး ဦးနှောက်ရဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို လုပ်ဆောင်ပေးမယ့် အာရုံကြောတွေကို အားဖြည့်ပေးနိုင်တဲ့အခါ ဦးနှောက်အသိဉာဏ် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းနဲ့ မှတ်ဉာဏ်အားတွေလည်း မြင့်တက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

အရိပ်အမြွက်ဖော်ပြခြင်းနှင့် အကြံပြုချက်များ

သင့်ဦးနှောက်စွမ်းဆောင်ရည် မြင့်တက်လာစေရန်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများကို ကျွမ်းကျင်လာစေရန် ခက်ခဲသော ပဟေဠိပုစ္ဆာများကို ဖြေရှင်းခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါတယ်။ (အောက်တွင် အကြံပြုချက်များ ဖော်ပြပေးထားသည်)

- * ပဟေဠိများကို ဖြေဆို၊ ဖြေရှင်းရာ၌ စာတစ်မျက်နှာလျှင် ၁၀ မိနစ်ထက် ပိုမကြာစေဘဲ ဖြေဆိုနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ပဟေဠိပုစ္ဆာတစ်ခုစီအတွက် အချိန်အများကြီး မယူမိစေဖို့ သတိပြုပါ။
- * ပဟေဠိများကို ဖြေဆိုရာ၌ အခြား ဘယ်သူ့ဆီကမှ အကူအညီမတောင်းဘဲ ဖြေဆိုပါ။
- * ကိန်းဂဏန်းများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည့် ပဟေဠိဖြစ်ပါက တစ်စုံတစ်ရာချမရေးဘဲ စိတ်တွက်ဖြင့်သာဖြေဆိုပါ။
- * အချို့သော အခြေခံကျမည့် အချက်အလက်များက ပဟေဠိ ဖြေဆိုခြင်းအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေဖို့ သင့်ဦးနှောက်ထဲ၌ အရန်သင့်ရှိနေတတ်ပါတယ်။
- * ဖြေဆိုရန်ခက်ခဲသည့် ပဟေဠိတစ်ခုဖြစ်နေပါက ဘယ်လို ဖြေရှင်းသွားသည်ကို သိနိုင်အောင် ဤစာအုပ်တွင် စာမျက်နှာအကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်အလိုက် ဖြေပြထားသည့် နမူနာများကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုလေ့လာပေးနိုင်ပါတယ်။
- * အချိန်တိုအတွင်း အဖြေမထုတ်နိုင်သေးသည့် ပဟေဠိများ ဖြစ်ပါက တစ်နေ့ကုန်ထိုင်ပြီး ကြိုးစားစဉ်းစားနေစရာ မလိုဘဲ နောက်တစ်နေ့မှ အဖြေမှန်ကို ပြန်လည်စဉ်းစားပေးပါ။

နှုတ်ဖြေနှင့်ဆိုင်သော လုပ်ငန်းတာဝန်

အက္ခရာစာလုံးများ ရွေးချယ်ခြင်း

(စာမျက်နှာ ၉၄ ၌ ဖြေဆိုပုံကိုဖော်ပြထားသည်။)

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် နှစ်လုံးစီစုံတွဲထားသည့် အက္ခရာများအနက် တစ်လုံးစီကို ပယ်ဖျက်ပေးပါ။

1. EH AI XS RY
2. ST TR IR EA LT
3. St EO LM OU St IR NO NG
4. TU RN ID CE RK SY TO RA DN SD
5. DC LE ON BI RA SL
6. VT EA MN IE TR YL ET DY
7. HC HE LI VI CA LO PR YT AE DR
8. DE XE AU LO TR ES SD

ရောထွေးဝါကျများ

(စာမျက်နှာ ၉၄ ၌ ဖြေဆိုပုံကိုဖော်ပြထားသည်။)

အောက်တွင် စာလုံးအကြီးဖြင့်ရေးသားထားသည့် ဝေါဟာရ၊ စကားလုံးတို့အား အက္ခရာအထားအသို (ရှေ့-နောက်-လယ်) ပြောင်းပြီး အခြားစကားလုံး၊ ဝေါဟာရသစ်တစ်ခုအဖြစ် ဝါကျကို အဓိပ္ပာယ်ရှိပြီး ပြီးပြည့်စုံအောင် (___ တွင် ဖြည့်စွက်) ရေးသားပေးပါ။

1. **The Diver went down to the Deeps at top ___**
 ရေငုပ်သမားက ရေအောက်နက်နက်အထိ ___ ဖြင့် ငုပ်ဆင်းသွားခဲ့သည်။

2. **The SENATOR was arrested for committing**

အထက်လွှတ်တော်အမတ် (ဆီနိတ်တာ) က _____ အတွက်ကြောင့် အဖမ်းခံခဲ့ရသည်။

3. **He needed a PLASTER after an accident with the _____**

_____ ကြောင့် မတော်တဆဖြစ်သွားပြီးတဲ့နောက် သူပလာစတာ လိုအပ်ခဲ့သည်။

4. **The stolen GADGET had been security _____**

အခိုးခံလိုက်ရတဲ့ ပစ္စည်းအသေးအဖွဲ့က လုံခြုံရေး _____ ဖြစ်နေတယ်။

5. **She ran and hid AMONG the _____ trees.**

သူမကပြေးထွက်သွားပြီး _____ ကြားမှာ ပုန်းလိုက်တယ်။

6. **The Landlord vowed to be _____ with future RENTERS.**

အိမ်ပိုင်ရှင်က နောင်ငှားမယ့်သူတွေကို _____ ပုံစံနဲ့ ဆက်ဆံဖို့ သန့်ရှင်း ချထားလိုက်တယ်။

7. **After ORIENTATING herself, she began The _____**

သူမကိုယ်သူမ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အသားကျအောင်နေပြီးနောက် သူမက _____ စယူပါလိမ့်မယ်။

8. **It was difficult to _____ without SHATTERING it.**

ဒါကို မဖြိုခွဲဘဲနဲ့တော့ _____ ဖို့က ခက်နေပါမယ်။

အဓိပ္ပာယ်ဆင်တူသည့် စကားလုံးများ တွဲဖက်ပေးခြင်း

(ဇယား ၉၄ ၌ ဖြေဆိုပုံကိုဖော်ပြထားသည်။)

အောက်ပါဇယားတွင်ပါရှိသော စကားလုံးများအား အဓိပ္ပာယ်ချင်း ဆင်တူသည့် စကားလုံးများအဖြစ် တွဲဖက်ပေးထားသည်။

- | | | | |
|-------------|------------|-----------|-------------|
| joining | entrancing | tending | approaching |
| pending | tearing | promising | developing |
| combining | proposing | growing | enduring |
| captivating | caring | suffering | ripping |

နားလည်သဘောပေါက်နိုင်စွမ်းကို စစ်ဆေးခြင်း

(ဇယား ၉၅ ၌ ဖြေဆိုပုံကိုဖော်ပြထားသည်။)

ပလူတိုဂြိုဟ်ကို ၂၀၀၆ ခုနှစ်က ဂြိုဟ်သိန်၊ ဂြိုဟ်ပုအဖြစ် ပြန်လည် သတ်မှတ်ခဲ့ပါတယ်။ နေစကြဝဠာထဲမှာ အခုဆိုရင် ဂြိုဟ်ပေါင်း ရှစ် လုံးပဲ ရှိပါတော့တယ်။

ပလူတိုဂြိုဟ်ကို ၁၉၃၀ ခုနှစ်အတွင်း အသက် ၂၄ နှစ်အရွယ်ရှိ သေးတဲ့ “ကလိုက်တွမ်ဘော့ဂျီ” ဆိုသူက စတင်တွေ့ရှိခဲ့တာဖြစ်ပြီး ပလူ တိုဂြိုဟ်ရဲ့ မျက်နှာပြင်တစ်ခုလုံးက သန့်ရှင်းမှုမရှိတာကြောင့် ၎င်းကို ဂြိုဟ်များစာရင်းထဲမှ တွက်ပယ်ပြီး ဂြိုဟ်သိန်၊ ဂြိုဟ်ပုအဖြစ် သတ်မှတ် ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

1. ပလူတိုဂြိုဟ်ကို ဘယ်လိုဂြိုဟ်အမျိုးအစားအဖြစ် ပြန်လည်သတ်မှတ် ခဲ့ပါသလဲ?
2. ပလူတိုဂြိုဟ်ကို စတင်တွေ့ရှိချိန်မှာ “တွမ်ဘော့ဂျီ” ရဲ့ အသက်က

ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ?

3. ပလူတိုဂြိုဟ်ကို ဘာကြောင့် အဆင့်အတန်း ပြန်လည်သတ်မှတ် ပါသလဲ?

သက်တံဟာ အရောင်ဆိုင်ရာ ယုံ့နှံ့မှုတစ်ခုရဲ့ နမူနာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အဖြူရောင်အလင်းတန်းက လေထုထဲမှာရှိတဲ့ ရေစက် တစ်စက်နဲ့ ထိတွေ့တဲ့အခါ အလင်းရောင်အချို့က ရေစက်ပေါ်မှာ အလင်းယိုင်ပြီး အရောင်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းအမျိုးမျိုးအဖြစ် ကွဲထွက် သွားပါတယ်။ အချို့သော အရောင်တွေကတော့ ရေစက်အတွင်း ထဲကနေ အလင်းယိုင်ပြီး အပြင်ကို ယုံ့နှံ့စွာထွက်ပေါ်လာပါတယ်။ ဤနည်းနဲ့ သက်တံမှာ အရောင်မျိုးစုံပါဝင်တဲ့ အလင်းတွေယုံ့နှံ့စွာ ထွက်ပေါ်နေတာကို တွေ့ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သက်တံရဲ့ အရောင်ကွဲ ထွက်မှုပိုများလေ ပိုပြီးအရောင်တောက်လေဖြစ် နေပါလိမ့်မယ်။

4. သက်တံကို ဥပမာတစ်ခုအနေနဲ့ ဖော်ပြတဲ့စကားလုံးနှစ်လုံးတွဲက ဘာလဲ?

5. အလင်းရောင်တွေကွဲထွက်ပြီးနောက်ပိုင်း ဘာတွေဖြစ်လာပါသလဲ?

6. သက်တံရဲ့ အရောင်တွေပိုပြီး တောက်ပအောင် ဘာတွေနှစ်ကြိမ် ခန့် ဖြစ်ပေးဖို့လိုပါသလဲ?

စာတုတ်ဖြင့်ရေးသားခြင်း

(ဗဟုကုန် ၉၅ နှင့် ဖြေဆိုပုံကိုဖော်ပြထားသည်။)

အောက်တွင်စာတုတ်ပုံစံဖြင့် ရေးသားထားသည့် အက္ခရာစာလုံး များအား အဓိပ္ပာယ်ရှိသော စာတစ်ကြောင်းဖြစ်အောင် ပြန်ဖော်ပေးပါ။

Hs hr mdudq snn kgsd sn ad vgzs xnt lhfgs gzud
addm fdnqfd Dkhms.

ဘက်ပဲ့ကျန်ရစ်နေသော စကားလုံးများကို ရှာဖွေခြင်း

(စာမျက်နှာ ၉၅ ၌ ပြေဆိုပုံကိုဖော်ပြထားသည်။)

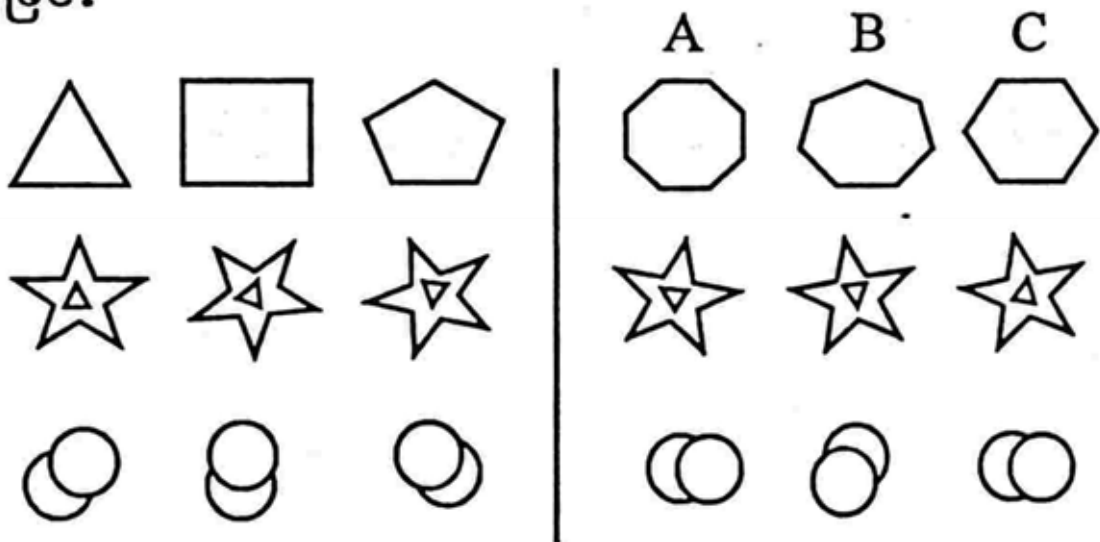
အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် စကားလုံးအုပ်စုသုံးခုအနက် အုပ်စု တစ်အုပ်စုစီအတွင်း အခြားသောစကားလုံးများနှင့် ပတ်သက်ဆက်စပ်မှု မရှိဘဲ ဘက်ပဲ့နေသောစကားလုံးတစ်လုံးစီကို သီးခြားခွဲထုတ်ပေးပါ။

- Sonnet - ၁၄ ကြောင်းစပ်လင်္ကာ
- Ballad - လေးတွဲ.တွဲ.ဆိုရသော သီချင်း (ဘောလယ်)
- Limerick - ၅ ကြောင်းပါဟာသကဗျာတို
- Prose - စကားပြေ
- ode - ရတုကဗျာ
- Mean - ဆိုလိုသည်
- Meter - မီတာ
- Mode - အသွင်စတိုင်
- Midrange - အလယ်အလတ် အသင့်အတင့်
- Median - အလယ်ဗဟို
- Sea - ပင်လယ်
- Castle - ရဲတိုက်
- Paper - စက္ကူ
- Bag - အိတ်
- Stone - ကျောက်တုံး

အမြင့်၊ အရွယ်အစား၊ ပုံသဏ္ဍာန်၊ နေရာ၊
အဆင့်အတန်းနှင့်ဆိုင်သော လုပ်ငန်းတာဝန်
(စာမျက်နှာ ၉၆ ၌ ပြောဆိုပုံကိုဖော်ပြထားသည်။)

ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေအားလုံးကို သင့်အမြင်အာရုံကဖော်ပြတဲ့အတိုင်း
လိုအပ်သလို အရွယ်အစား၊ ပုံသဏ္ဍာန်၊ နေရာအဆင့်အတန်းကို ပုံ
ဖော်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်တဲ့ သင်ခန်းစာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အမြင်အာရုံ၌ အစဉ်အတိုင်းပေါ်သည့်အရာများကို လေ့လာ
ခြင်း



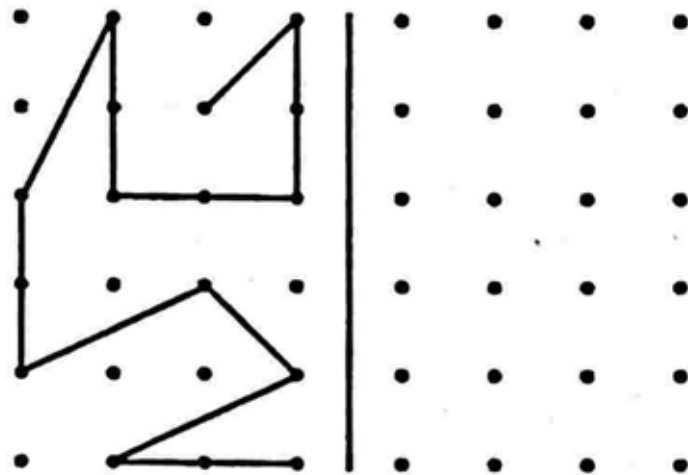
ဖော်ပြပါပုံများလည်နေသောအချိန်၌ သင့်အမြင်အာရုံတွင် ပေါ်လာ
သည့်အတိုင်း A, B, (သို့) C.... ကို မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်ပေးပါ။

(ဝဲဘက်ပါပုံများလည်ပတ်နေပုံကို သင့်အမြင်အာရုံက ယာ
ဘက်ပါ A, (သို့) B, (သို့) C အဖြစ် တွေ့မြင်ရမည်ဖြစ်သည်..)

(သင့်အနေဖြင့် လိုင်း 1, 2, 3 ကို A, B, C ဖြင့် ရွေးချယ်ဖော်ပြ
ပေးပါ)

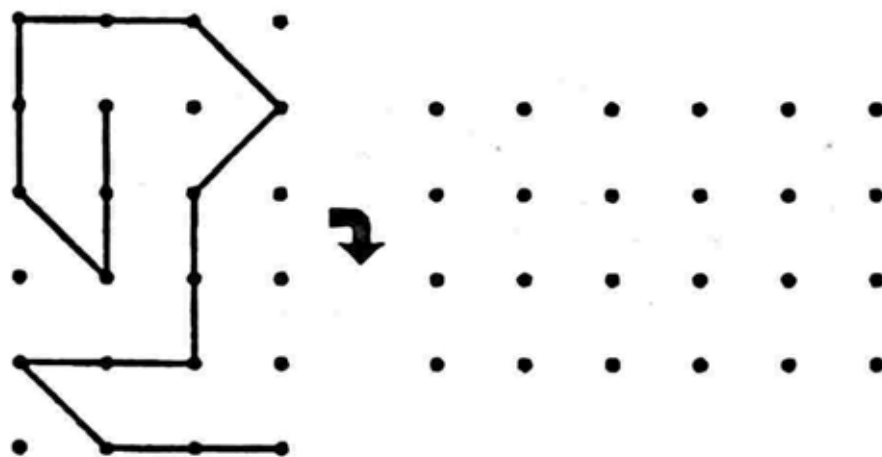
မှန်တွင်မြင်ရသော ပုံရိပ်အတိုင်း ရောင်ပြန်ဟပ်နေသောပုံဖြစ်အောင် ကူးယူခြင်း (စာဖျက်နာ ဉမ် ဌှိ ငြေဆိုပုံကိုဖော်ပြထားသည်။)

နမူနာပုံ၏ ဘေးတွင်ဖော်ပြထားသည့် ဇယားကွက်အလွတ်၌ ရောင်ပြန်ဟပ်နေသောပုံရအောင် ဆန့်ကျင်ဘက်ပုံစံဖြင့် ရေးဆွဲပါ။



လက်ယာရစ် စက်ဝိုင်းပုံစံလှည့်ပေးခြင်း (စာဖျက်နာ ဉမ် ဌှိ ငြေဆိုပုံကိုဖော်ပြထားသည်။)

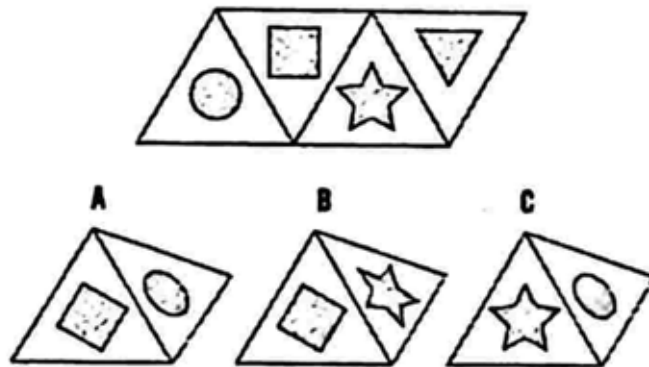
ဝဲဘက်တွင်ပြထားသည့်ပုံအား လက်ယာရစ်စက်ဝိုင်းပုံစံဖြင့် အသာ လှည့်ပေးပြီး မြားကဖော်ပြထားသည့်လားရာအတိုင်း ၉၀ ဒီဂရီအထိ ချိုးပေးပါ။



ခေါက်ရိုးချိုး၍ပုံသွင်းခြင်း

(ဇယားနံပါတ် ၉၆ ၌ ပြောဆိုပုံကိုဖော်ပြထားသည်။)

အောက်တွင် ၃-ဖက်မြင် ပိရမစ်ပုံတစ်ခုရရှိအောင် ခေါက်ချိုးပေးရမည့်နမူနာပုံကိုတွေ့ရသည်။ ၎င်း ပိရမစ်ပုံ ရရှိအောင် ခေါက်ချိုးပေးခြင်းဖြင့် အောက်တွင်ဆက်လက်ဖော်ပြထားသည့် A, B, C ပိရမစ်တွေအနက် မည်သည့်ပိရမစ်ကိုရရှိသနည်း?

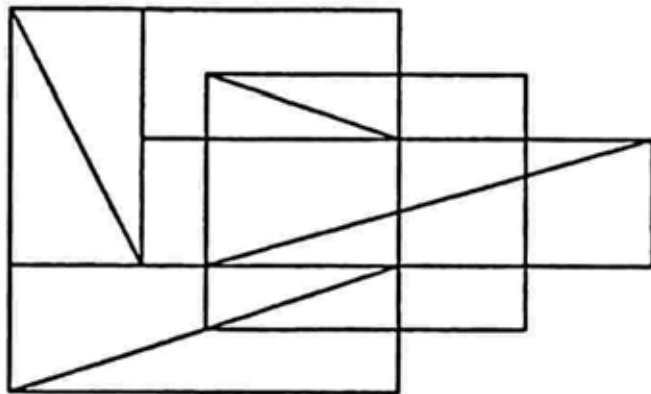


ပုံသဏ္ဍာန်၊ အရွယ်အစားကို ရေတွက်ခြင်း

(ဇယားနံပါတ် ၉၆ ၌ ပြောဆိုပုံကိုဖော်ပြထားသည်။)

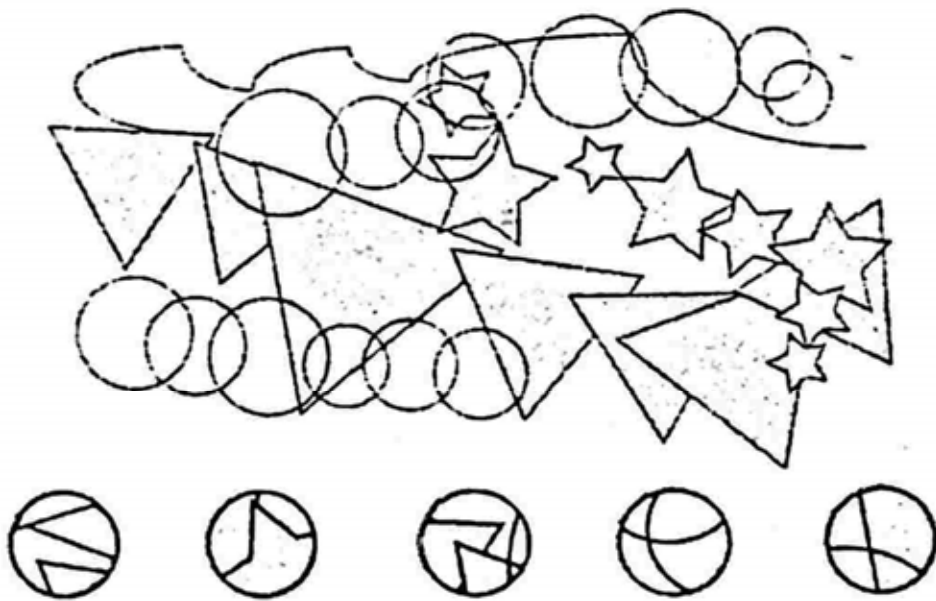
အောက်တွင် စိတ္တပေန်းချီဆန်ဆန်ပုံတစ်ခုကို ရေးဆွဲဖော်ပြထားသည်။ ဖော်ပြပါပုံ၌ တြိဂံပေါင်းဘယ်လောက်ထိပါရှိသည်ကို သင်က ရေတွက်ပေးပါ။

(ပါဝင်သည့် တြိဂံအရေအတွက်ကို တိကျစွာ သိဖို့လိုပါတယ်)



ပုံရိပ်အားမှန်ဘီလူးဖြင့် ဆွဲယူရိုက်နိုင်ခြင်းနှင့် ဝေးကွာအောင် ရိုက်နိုင်ခြင်း (ဇယားနာ ၉၇ ၌ ဖြေဆိုပုံကိုဖော်ပြထားသည်။)

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်ပုံကိုကြည့်ပြီး သင်က ကင်မရာ မှန်ဘီလူးဖြင့် ဝေးကွာအောင်ဖြစ်စေ၊ နီးကပ်လာအောင် ဆွဲယူရိုက်ခြင်းဖြစ်စေ အချိန်တိုအတွင်း သင့်ဘက်က ရိုက်ချက်ဘယ်လောက်ထိ ရိုက်နိုင်သည်ကို စက်ဝိုင်းအမှတ်အသားဖြင့် ဖော်ပြပေးပါ။



သင့်ခေါင်းထဲ၌ (ဇယားနာ ၉၇ ၌ ဖြေဆိုပုံကိုဖော်ပြထားသည်။)

သင့်ခေါင်းထဲ၌ ပုံရိပ်တစ်ခုဖန်တီးတည်ဆောက်နိုင်ဖို့ ဦးစွာ ကြိုးစားပြီးမှ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

- ကုဗပုံတစ်ခုပေါ်၌ ဖြောင့်တန်းနေသော အနားစွန်းဘယ်လောက်များများ ပါရှိသလဲ?
- သင့်လက်ထဲမှာ ကုဗပုံတစ်ခုကို ကိုင်ဆောင်ထားမယ်ဆိုရင် သင့်မျက်လုံးနဲ့ တစ်ကြိမ်ကြည့်လိုက်တိုင်း ထောင့်ဘယ်နှထောင့် အမြင့်ဆုံးပါရှိပါသလဲ?

- အနားညီညာတဲ့ ပဉ္စဂံပုံတစ်ခုတည်ဆောက်ဖို့ အနည်းဆုံး ကြိမ် ဘယ်နှခုလောက်လိုပါသလဲ?

ကိန်းဂဏန်းများနှင့် သက်ဆိုင်သောလုပ်ငန်းတာဝန်

ကိန်းဂဏန်းများအား တွက်ချက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်ဘယ် လောက်ထိ ကျွမ်းကျင်မှုရှိသည်ကို စမ်းသပ်ပေးသည် (သို့) ကိန်းဂဏန်း ဆိုင်ရာ ပဟေဠိပုစ္ဆာများ ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးသည့် ကဏ္ဍ တစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။

ကိန်းဂဏန်းစဉ်များကို လေ့လာခြင်း

(စာမျက်နှာ ၉၇ ၌ ဖြေဆိုပုံကိုဖော်ပြထားသည်။)

အောက်ဖော်ပြပါကိန်းဂဏန်းစဉ်များကို လေ့လာပြီး ၎င်းတို့၏ ထူး ခြားသော အဓိပ္ပာယ်များကို ကိန်းဂဏန်းများဖြင့် အဖြေထုတ်ပေးပါ။

(ကိန်းဂဏန်းစဉ် တစ်တန်းချင်းအလိုက် ထူးခြားသော အဓိပ္ပာယ် ကိုယ်စီရှိနေပါသည်)

1	2	4	8	16
3	5	8	12	17
11	16	21	26	31
1	3	9	27	81
123	111	99	87	75

ကိန်းဂဏန်းဆိုင်ရာစဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း

(စာမျက်နှာ ၉၈ ၌ ဖြေဆိုပုံကိုဖော်ပြထားသည်။)

ကိန်းဂဏန်းဆိုင်ရာ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများဖြင့် အောက်ပါမေးခွန်း

များကို ဖြေဆိုပါ။

- ကျွန်တော်ဟာ ကြက်ဥ ၁၂ လုံးကိုဝယ်ယူပြီး အိမ်အပြန်လမ်းမှာ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက် မတော်တဆ ကွဲသွားခဲ့ပါတယ်။ အိမ်ရောက်တော့ ကျန်ရှိကြက်ဥတွေထဲက ၃ လုံးလောက်ယူပြီး ချက်လိုက်တယ်။ ဒီတော့ မချက်ရသေးတဲ့ ကြက်ဥ(အစိမ်း) ဘယ်နှလုံးကျန်ပါသလဲ?
- ကျွန်တော့်ရဲ့ ဥယျာဉ်အတွင်းမှာ ၁၀ မီတာရှိတဲ့ ခြံဝင်းတစ်ခုတည်ဆောက်ဖို့ အစီအစဉ်ရှိခဲ့ပါတယ်။
ကျွန်တော့်ခြံစည်းရိုးအတွက် တစ်မီတာကို ခြံစည်းရိုးတိုင်နှစ်တိုင်စီ လိုအပ်တယ်ဆိုရင် စုစုပေါင်း ၁၀ မီတာရှိတဲ့ ခြံစည်းရိုးအတွက် ခြံစည်းရိုးတိုင် ဘယ်နှတိုင် လိုအပ်ပါသလဲ?
- ကျွန်တော်က တစ်နာရီကို 6 mph နှုန်းနဲ့ နာရီဝက်ကြာပြေးနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ တစ်နာရီကို ၄ မိုင်နှုန်းနဲ့ ၁၅ မိနစ်ကြာ လမ်းလျှောက်ပြန်တယ်။
ဒီတော့ ကျွန်တော်ယခုထိ ခရီးမိုင်ဘယ်လောက်လဲ ရောက်နေပါသလဲ?

ကွာဟနေသောအချိန်များ

(ဇယားမှာ ၉၈ ဌာနပြည့်ကိုထည့်ပြထားသည်။)

အောက်ပါအချိန်နာရီမိနစ်အတွဲများအကြား ကွာဟသော အချိန်နာရီ၊ မိနစ်ကိုဖော်ပြပါ။

- 5 : 50 PM to 7 : 30 PM =
- 10 : 30 am to 4 : 20 PM =
- 6 : 00 am to ညသန်းခေါင် =

- 3 : 45 PM to 10 : 25 PM =

- 1 : 23 am to 2 : 34 PM =

နက်ဖြန်ဒီအချိန်

(ဇယားနာ ၉၈ ဌာနအောက်တွင်ပါရှိပါသည်။)

အောက်တွင်ဝဲဘက်ခြမ်း၌ သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံတို့ရောက်ရှိနေသည့် အချိန်ကို ဖော်ပြထားပြီး ယာဘက်ခြမ်းရှိ သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံအလိုက် ရောက်ရှိနေရမည့်အချိန်နာရီအသီးသီးကို (ယနေ့-နက်ဖြန်-မနေ့က) ဟူ၍ ခွဲခြားဖော်ပြပေးပါ။

ဆစ်ဒနီ	ဟော့ကင်း	မော်စကို	လန်ဒန်	နယူးယော့ခ်	တော်ကီ
GMT+10	GMT+8	GMT+3	GMT	GMT-5	GMT-10

(ယနေ့-နက်ဖြန်-မနေ့က)

- 1. 1PM(ပေကျင်း၌) = လန်ဒန်၌
- 2. 3:30 am (နယူးယော့ခ်၌) = တော်ကီ၌
- 3. 10:20 am (တော်ကီ၌) = ပေကျင်း၌
- 4. 4 PM(ဆစ်ဒနီ၌) = နယူးယော့ခ်၌
- 5. 11 PM(မော်စကို၌) = ဆစ်ဒနီ၌
- 6. ညသန်းခေါင် (လန်ဒန်၌) = ပေကျင်း၌

တစ်စစဖြစ်နေသောကတ်ပြား၊ သစ်သားစများအား မူလရုပ်ပုံ ဖြစ်အောင် ပြန်လည်ဆက်စပ်နည်း အသေးစား Jigsaw ပဟေဠိ

(ဇယားနာ ၉၉ ဌာနအောက်တွင်ပါရှိပါသည်။)

နမူနာပုံပါ စတုရန်းများထဲ၌ မူလကထည့်သွင်းထားသော ကိန်း

ဂဏန်းများကိုတွေ့ရမည်။ သင်က လိုအပ်သော ကိန်းဂဏန်းများကို သတ်မှတ်လိုင်းများအတွင်း ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

			3	2	4
4	6	1			

ကောက်ချက်ချခြင်း

(ဇယားမှာ ၉၉ ခြုံငုံသုံးကိုက်ပြထားသည်။)

အောက်ပါဖြေဆိုချက်တစ်ခုကို လေ့လာဖတ်ရှုပြီး ကောက်ချက်ချ ထားသည့် a နှင့် b ကို မှန်မှား ခွဲခြားပေးပါ။

- သကြားလုံးတွေရဲ့ ၂၅% ကို သစ်သီးဖျော်ရည်အစစ်နဲ့ ပြုလုပ် ထားပါတယ်။ သစ်သီးဖျော်ရည်အစစ်က အနံ့တူထက် ပိုမိုဈေးကြီး ပါတယ်။
 - အနံ့တူထည့်ထားတဲ့သကြားလုံးတွေဟာ သစ်သီးဖျော်ရည် အစစ်ထက် ဝယ်ယူရ ပိုမိုဈေးသက်သာလျက်ရှိပါတယ်။
 - သကြားလုံး ၇၅% ကို အနံ့တူတွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားပါတယ်။
- ၁၀ နှစ်အောက် ယောက်ျားကလေးတွေက မိန်းကလေးတွေနဲ့ မတူပါဘူး။ ၈ နှစ်ကျော် မိန်းကလေးတွေကတော့ ယောက်ျား ကလေးတွေနဲ့ အစဉ်အမြဲ ဆင်တူတတ်ကြပါတယ်။
 - ၈ နှစ်အောက်မိန်းကလေးတွေက ယောက်ျားကလေးတွေနဲ့ မတူပါဘူး။

b. မိန်းကလေးတွေက ၁၀ နှစ်အောက်ယောက်ျားလေးတွေနဲ့ မတူပါဘူး။

စဉ်းစားတွေးခေါ်ဉာဏ်ဖြင့် သက်သေခံခြင်း

(ဇယားနာ ၁၀၀ ဌာနအောက်ကိတ်ပြထားသည်။)

တောရွာရဲ့ အိမ်ကြီးတစ်အိမ်မှာ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ရာဇဝတ်မှု တစ်ခုဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါတယ်။ အိမ်ပိုင်ရှင်မြတ်နိုး တန်ဖိုးထားရတဲ့ပစ္စည်းတွေ ပျောက်ဆုံးသွားခဲ့တယ်။ ပျောက်ဆုံးမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပစ္စည်း၊ လူ၊ အခန်း တို့ရဲ့ အခြေအနေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖော်ပြချက်တွေက အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

- အိမ်၌ရှိသောလူများ- ပက်တီ၊ ဂျိမ်းစ်၊ ဆာရာနှင့်ကယ်လီ
- ပစ္စည်းများ - ဖောင်တိန်၊ စာအုပ်၊ ဘက်တံဆိပ်နှင့် ဆုဖလား
- အခန်းများ - ဟောခန်း၊ ရေချိုးခန်း၊ မီးဖိုချောင်

လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီ၏ ထွက်ဆိုချက်များနှင့် ဆုတံဆိပ်များ ရရှိလာပုံ

- ဟောခန်းထဲမှာချိတ်ထားတဲ့ သူ့ရဲ့ကုတ်အင်္ကျီအိတ်ထဲကို လူတစ်ယောက်က ပစ္စည်းတစ်ခုထည့်လိုက်တာ မြင်လိုက်တယ်လို့ အစေခံခေါင်းက ထွက်ဆိုပါတယ်။
- ကယ်လီကပစ္စည်းတစ်ခုနဲ့ ရေချိုးခန်းထဲကို ဝင်သွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူယူသွားတာက ဘက်တံဆိပ်မဟုတ်တာတော့ သေချာတယ်။
- ငွေဖလားဆုတံဆိပ်ကို ရေချိုးခန်းထဲမှာ နောက်ဆုံးတွေ့လိုက်ရတယ်။

- လွတ်လပ်ရေးကြေညာစာတမ်းမှာ လက်မှတ်ရေးထိုးတိုင်း အသုံးပြုနေကျ ငှက်တောင်ပါဖောင်တိန်ကို မီးဖိုချောင်ထဲမှာ နောက်ဆုံးတွေ့လိုက်တယ်။ ဖောင်တိန်ကို ပက်တီနဲ့ ဆာရာတို့ မပိုင်ဆိုင်တာတော့ သေချာတယ်။

Dominos (တယုက်နာ ၁၀၀ ခွဲပြောပုံကိုဖော်ပြထားသည်။)

ပုံမှန်ဒိုမီနိုအစုံလိုက်အား အောက်ပါဇယားကွက်တွင် ဘယ်လို နေရာချမည်နည်း?

0	6	1	0	2	2	3	0
0	3	3	6	6	6	3	4
1	4	5	5	5	2	5	3
1	5	0	1	1	2	3	4
5	1	2	4	6	0	4	4
6	2	6	0	5	1	5	4
2	6	1	0	3	2	4	3

အောက်တွင်ဆက်လက်ဖော်ပြထားသည့် tick - off ဇယားက သင်နေရာချလိုက်သည့် ဒိုမီနိုအား ခြေရာခံနိုင်စေရန် အကူအညီပေးမည်ဖြစ်သည်။

	0	1	2	3	4	5	6
6							
5							
4							
3							
2							
1							
0							

Card Logic (စာမျက်နှာ ၁၀၀ ဌာနပြန်ပုံကိုဖော်ပြထားသည်။)

မျက်နှာပြင် ၂ ဖက်ပါ ကတ်ပြား ၄ ချပ်အား စားပွဲပေါ်၌ တင်ထားပေးပါ။ နမူနာပုံအရ အောက်ပါကတ်ပြားမျက်နှာပြင်များအား အောက်ပါအတိုင်းတွေ့ရှိရသည်။



ဖော်ပြပါ ကတ်ပြား ၄ ခုစလုံး၌ မျက်နှာပြင်တစ်ဖက်တွင် အက္ခရာစာလုံးတစ်လုံးပါရှိပြီး ကျန်တစ်ဖက်တွင် ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုစီ ပါဝင်လျက်ရှိပါတယ်။

ကတ်ပြားများနှင့်ပတ်သက်၍ ကျေနပ်လိုလားသော ထင်မြင်ယူဆချက်နှင့် မကျေနပ်သော ထင်မြင်ယူဆချက်ဟူ၍ ကွဲပြားလျက်ရှိသည်။

အောက်ပါဖော်ပြချက်များကို လေ့လာဖတ်ရှုပြီး အခြားသူများ၏ အဆိုပြုချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးပါ။

- မျက်နှာပြင်ပေါ်၌ Q ပါသော ကတ်ပြား ၂ ခု အတိအကျပါရှိသည်။
- နောက်ကျောဘက်၌ Q ပါရှိသော ကတ်ပြားပေါ်၌ ထူးခြားသော ဂဏန်းများပါရှိသည်။
- J ပါရှိသော ကတ်ပြား၌ ကျောဘက်တွင် 4 ဂဏန်းပါရှိသည်။

မှတ်ဉာဏ်နှင့်ဆိုင်သော လုပ်ငန်းတာဝန်

သင့်မှတ်ဉာဏ်တစ်ခုတည်းကိုသာ အသုံးပြုပြီး (တစ်စုံတစ်ရာမှတ်ချက်ပေးထားခြင်းမရှိဘဲ) အောက်ပါစကားလုံး ပဟောဠိများကို ဖြေဆိုပါ။

အောက်ပါဇယားကွက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် စကားလုံး၊ ဝေါဟာရများအား တစ်မိနစ်ကြာလေ့လာပါ။ ၎င်းစကားလုံးများက တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်မှုမရှိဘဲ သီးခြားစီရှိနေသည်ကို တွေ့ရမည်။

ဖော်ပြပါ စကားလုံး၊ ဝေါဟာရတစ်လုံးချင်းစီ၏ “မျိုးတူစကားလုံးများ” ကို စဉ်းစားအဖြေထုတ်ပြီး အောက်တွင် သီးခြားပေးထားသော ဇယားကွက်အလွတ်၌ ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

- Horse မြင်းသတ္တဝါ	- Polygon ဗဟုဂံ	- Gentle နူးညံ့သိမ်မွေ့သော
- Meander ဝိုင်းပတ်လည်သောခရီး	- Brook စမ်းချောင်းငယ်	- Trio ၃ ဦးအုပ်စု
- Plant အပင်၊ လုပ်ငန်းစက်ရုံ	- Demial ငြင်းဆန်ခြင်း	

ကိန်းဂဏန်းဇယားကွက်

အောက်ပါဇယားကွက်ကိုလေ့လာပါက 1 - မှ 15 - ထိရှိသော ကိန်းဂဏန်းများအား အစီအစဉ်တကျမဟုတ်သော ပုံစံဖြင့် ဖြည့်စွက်ထားသည်ကို တွေ့ရသည်။

၎င်းဇယားကွက်ပါ စာအစီအစဉ်မကျသော ဂဏန်းများကို နှစ်မိနစ်ကြာ လေ့လာကျက်မှတ်ပြီး အချိန်စေ့သည်နှင့် ၎င်းဇယားကွက်အား ဖုံးအုပ်ထားလိုက်ပါ။ ထို့နောက် အောက်တွင်ပေးထားသည့် ဇယားကွက်အလွတ်၌ သင်ကျက်မှတ်ထားသည့် ကိန်းဂဏန်းစဉ်များအား အထက်ပါအတိုင်း တစ်ပုံစံတည်းရရှိအောင် ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

6	1	8	2	9
15	11	5	13	14
10	4	7	3	12