

ငါ အိုသွားသော အခါ

ငါ အိုသွားသော အခါ ငါ ဟာ အရင်က ငါ မဟုတ်တော့ဘူး။ ငါ့ ကိုနားလည်ပေးပါ။ စိတ်ရှည်ရှည်ထား ဆက်ဆံပေးပါ။ ချည့်နဲ့နဲ့ လက်တွေ့နဲ့ ထမင်း ဟင်းတွေ အဝတ် အစားပေါ် ဖိတ်စင် သွားတဲ့ အခါ အဝတ်အစား တွေ ဖိုသီ ဖတ်သီ ဖြစ်နေတဲ့ အခါ ငါ့ကို မရွံ့ ပါနဲ့၊ ငယ်ငယ်တုန်းက ငါ သုတ်သင်ပေးခဲ့ တာတွေကို ကျေးဇူးပြုပြီး သတိရပေးပါ။ အခါတစ်ရာမက အပ်ကြောင်းထပ် စကားတွေ ပြန်ပြော မိတဲ့ အခါ စကားမဖြတ်ပါနဲ့၊ ကျေးဇူးပြုပြီး နားထောင်ပေးပါ။ ငယ်ငယ်တုန်းက အိပ်ရာဝင်တိုင်း တစ်ထောင့်တစ်ည ပုံပြင်တွေ၊ ငါးရှာငါးဆယ်နိပါတ်တော်တွေ၊ ဇာတ်ကြီးဆယ်ဘွဲ့တွေ စတဲ့ ပုံပြင်တွေကို မရိုးအောင်ပြောရင်း ငါ ချောသိပ်ခဲ့တာတွေ သတိရပေးပါ

ကွန်ပျူတာနှင့် အလုပ်လုပ်ကြရာဝယ်...

ယနေ့ခေတ်ကာလ လုပ်ငန်းခွင်တွေမှာ Computer နဲ့ အမြဲ အလုပ်လုပ်နေကြရပါပြီ။ Computer ရဲ့ Monitor ကိုပဲ တစ်ချိန်လုံး ကြည့်နေရတော့ Monitor က ထုတ်လွှတ်တဲ့ ရောင်ခြည်ကြောင့် မျက်စိတွေ အနည်းနဲ့အများ ဆိုသလို ဘေးဥပါဒ် ဖြစ်လာကြပါပြီ။ ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ကြောတက် ဝေဒနာလည်း အားလုံးလိုလို ခံစားနေကြရပါပြီ။ Computer ကို အလုပ်ထဲမှာ သုံးတာဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သုံးတာပဲဖြစ်ဖြစ် မျက်စိတွေကို အားစိုက်ထုတ် ရ တာပါပဲ။ ကြာလာရင် မျက်စိတွေ နာကျင်လာမယ်။ ယားယံလာမယ်။ ခြောက်သွေ့လာမယ်။ အမြင်တွေဝါးပြီး မြင်ကွင်းနှစ်ထပ်ဖြစ်လာမယ်။ Monitor ကနေ မျက်စိကိုခွာပြီး တခြားကိုကြည့်လိုက်တာနဲ့ အရောင်တွေကို မြင်နေ မယ်။ အလင်းရောင်ကို ကြည့်ရင် မျက်စိစူးမယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်လာပြီဆိုရင် အလုပ်ကို ကြာရှည်အာရုံစိုက်နိုင်ဖို့ ခဲယဉ်း သွားပါပြီ။ ဆိုးရွားလှတဲ့ ရောဂါကြီးတစ်ခု မဟုတ်ပေမယ့်လည်း စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရတာပါပဲ။ Computer နဲ့ အလုပ်လုပ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းသဘာဝကို ဘယ်လိုမှ ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့လည်း မျက်စိအားစိုက်ထုတ်မှုက လျော့နည်းအောင်၊ မျက်စိကို အနား ပေး နည်းလေးတွေကိုပဲ ကျင့်သုံးရတော့မှာပါပဲ။ မျက်စိလေ့ကျင့်ခန်းလေးလုပ်ပြီး မျက်စိအားစိုက်ထုတ်မှု ကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ သင့်မျက်နှာရှေ့တည့်တည့်မှာ လက်ညှိုးထောင်ပြီး လက်ညှိုးကို စူးစိုက်ကြည့်ပါ။ ထို့ နောက် သင့်လက်ညှိုးကို တဖြေးဖြေးချင်း မျက်နှာမှ ဝေးရာသို့ရွှေ့ပြီး မျက်စိအကြည့်ကို အကွာအဝေးအတန်ငယ် ကွာဝေးသော အရာများပေါ်သို့ ရွှေ့ ပေးပါ။ ထို့နောက် သင့်လက်ညှိုးကို မျက်နှာရှေ့သို့ ပြန်လည်ထားပြီး စူးစိုက် ကြည့်ပါ။ ပြီးနောက် (၈)ပေအကွာတွင်ရှိသော အရာများကို စက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာအောင် စူးစိုက်ကြည့်ပေးပါ။ သည်လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး

(၃)ကြိမ်ခန့် ပြုလုပ်ပေးပါ။

သင့်တော် မှန်ကန်သော မျက်မှန်၊ မျက်ကပ်မှန်တို့ကိုသာ ဝတ်ဆင်ပါ။ အချို့သော မျက်မှန် မှန်ဘီလူးများ သည် စာဖတ်ရန်အတွက် စီမံထားတာဖြစ်တဲ့အတွက် computer အသုံးပြုရန် မသင့်လျော်လှပါဘူး။

သင့်အလုပ်စားပွဲကို သင့်မျက်စိနှင့်အဆင်ပြေအောင် စီစဉ်ထားခြင်းဖြင့် သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စေနိုင်ပါ တယ်။ Monitor ကို သင့်မျက်စိရှေ့ ၁၈ လက်မ မှ ၃၀ လက်မအတွင်း နေရာတွင်ထားပါ။ အရွယ်အစားသေး သော စာလုံးများကို ဖတ်သောအခါ Font အရွယ်အစားကို ကြီးပေးပါ။

Monitor ကို မျက်စိနှင့်တည့်တည့်နေရာတွင်ထားပြီး အပေါ်အောက်ရွေ့ကြည့်သောအခါ အဆင်ပြေပါစေ။ အကယ်၍ Monitor သည် သိပ်မြင်လွန်းနေလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ နိမ့်လွန်းလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ သင့် လည်ပင်းနာကျင်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အကယ်၍ သင့် Monitor ကို CPU (Central Processing Unit) ပေါ်တွင် တင်ထားမည်ဆိုလျှင် CPU ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ချထားပါ။ အနီးအဝေး ဘိုင်ဖိုကယ်မျက်မှန်တပ်ဆင်ထားသူများသည် ခေါင်းကို နောက်ဘက် သို့လှန်ကာ ခပ်မော့မော့ကြည့်မှသာ မျက်မှန်အောက်ပိုင်းနှင့်အဆင်ပြေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Monitor ကို အနည်း ငယ် အောက်ဘက်သို့ နိမ့်ကာထားခြင်းဖြင့်လည်း အဆင်ပြေလွယ်ကူစေပါမယ်။ Keyboard ကို Monitor အရှေ့ တည့်တည့်တွင်သာ ထားပါ။ အကယ်၍ သင့် Keyboard ကို

ဘေးဘက်တွင်ထားမည်ဆိုပါက Monitor ဖန်သား ပြင်နှင့် Keyboard ကို တစ်လှည့်စီကြည့်နေရခြင်းဖြင့် အလုပ်မတွင်ဘဲ ကြန့်ကြာတတ်ပေသည်။ မျက်စိကိုလည်း ပိုမိုအလုပ်ပေးရာ ရောက်နေပါလိမ့်မည်။

Computer နှင့်အလုပ်လုပ်နေစဉ် ကိုကားရည်ညွှန်းသော စာအုပ်များ၊ စာရွက်စာတမ်းများကို အနီးအနား တွင်သာ ထားပါ။ စာရွက်စာတမ်းများကို ကြည့်၍စာရိုက်နေစဉ် Monitor ၏ဘေး၊ မျက်စိနှင့်တစ်တန်းတည်း ရှိနေ သော နေရာတွင်သာ ထားပါ။

Monitor ၏ အလင်းရောင်တောက်ပမှုကို အမြဲစစ်ဆေးပါ။ Monitor သည် အလွန်စူးရှတောက်ပနေပါက ဖန် သားပြင်ပေါ်တွင်ရှိသော အရာများကို တွေ့မြင်ရသည်မှာ ခက်ခဲပြီး ကြာလျှင်

မျက်စိပျက်စေနိုင်ပါတယ်။ Monitor ကို ပိတ်ထားပြီး Monitor ၏ အရှေ့တည့်တည့်၌ထိုင်ကာ အလင်းရောင်ကို စစ်ဆေးပါ။ အခန်းတွင် မီးအလင်းရောင်၊ နေရောင်ဝင်မှုနှင့် ပုံရိပ်ထင်မှုတို့ကို စစ်ဆေးပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် Monitor ကို အလင်းရောင်လာ သည့် နေရာနှင့် ထောင့်မှန်အနေအထား

နေရာတွင်ထားပါ။ ခေါင်းပေါ်မှလာသော မီးအလင်းရောင်များကို ပိတ် ပစ်ပါ။ စာရေးခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်းအတွက် အလင်းရောင်လိုအပ်ပါက အနေအထား၊ နေရာအပြောင်းအရွေ့ လုပ်နိုင် သော စားပွဲတင်မီး (Adjustable Desk Lamp) ကို အသုံးပြုလျှင် အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

ပြုတင်းပေါက်၊ နံရံအဖြူကဲ့သို့သော အလင်းရောင်ပြန်လာစေနိုင်သော နေရာများ၏ အရှေ့၌ Monitor ကို မထားလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ Monitor ပေါ်မှ စာများကို ဖတ်ရသည်မှာ သက်တောင့်သက်သာနှင့် အလွယ်ကူဆုံး ဖြစ်သည့်အနေအထားတွင်သာ ဖြစ်စေရန် Monitor

တောက်ပမှုကို အမြဲမှန်မှန်ညှိပေးရန် လိုအပ် ပါတယ်။ Monitor ကို နေ့စဉ် ဖုန်သုတ်ပေးပါ။ Monitor ပေါ်တွင် ဖုန်မှုန့်များဖြင့် ညစ်ပတ်နေခြင်းကလည်း Monitor ဖန်သားပြင် တောက်ပမှုနှင့် အလင်းပြန်မှုပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တဲ့အတွက်

မပျင်းမရိနှင့် နေ့စဉ် ဖုန်သုတ်အလုပ်ကလေး လုပ်ကြရအောင်။ အခုဆိုလျှင် အဖိုးထိုက်တန်လှတဲ့ မျက်စိများအတွက် စိတ်ချလက်ချ ဖြစ်နိုင်သလို Computer နှင့် အလုပ်လုပ် ခြင်း လုပ်ငန်းများမှာလည်း အလုပ်တွင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်...။