

ကွန်ပျူတာနှင့် အလုပ်လုပ်ကြပေလိမ့်...

ယနေ့ ခေတ်ကာလမှာ ကျွန်မတို့တွေဟာ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ကွန်ပျူတာနဲ့ အမြဲ အလုပ်လုပ် နေကြရပါပြီ။ ကွန်ပျူတာ မော်နီတာကိုပဲ တစ်ချိန်လုံး ကြည့်နေရတော့ မော်နီတာက ထုတ်လွှတ်တဲ့ ရောင်ခြည်ကြောင့် ကျွန်မတို့ရဲ့ မျက်စိတွေ အနည်းနဲ့ အများဆိုသလို ဘေးဥပါဒ် ဖြစ်လာကြပါပြီ။ ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ကြောတက် ဝေဒနာလည်း ကျွန်မတို့ အားလုံးလိုလို ခံစားနေရပါပြီ။ ကွန်ပျူတာ ကို အလုပ်ထဲမှာ သုံးတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သုံးတာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်မတို့ မျက်စိတွေကို အားစိုက်ထုတ်ရတာပါပဲ။ ကြာလာရင် ကျွန်မတို့ မျက်စိတွေ နာကျင်လာမယ်။ ယားယံလာမယ်။ ခြောက်သွေ့လာမယ်။ အမြင်တွေဝါးပြီး မြင်ကွင်းနှစ်ထပ် ဖြစ်လာမယ်။ မော်နီတာကနေ မျက်စိကိုခွာပြီး တခြားကို ကြည့်လိုက်တာနဲ့ အရောင်တွေကို မြင်နေမယ်။ အလင်းရောင်ကို ကြည့်ရင်မျက်စိစူးမယ်။ အသည်လို ဖြစ်လာပြီ ဆိုရင် အလုပ်ကိုကြာရှည် အာရုံစိုက်နိုင်ဖို့ ခဲယဉ်းသွားပါပြီ။ ဆိုးရွားလှတဲ့ရောဂါကြီး တစ်ခု မဟုတ်ပေမယ့်လည်း စိတ် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရတာပါပဲ။ ကွန်ပျူတာနဲ့ အလုပ်လုပ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းသဘာဝကို ဘယ်လိုမှ ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့လည်း မျက်စိ အားစိုက်ထုတ်မှုက လျော့နည်းအောင်၊ မျက်စိကို အနားပေး နည်းလေးတွေကိုပဲ ကျင့်သုံး ရတော့မှာပေါ့နော်။ မျက်စိ လေ့ကျင့်ခန်းလေး လုပ်ပြီး မျက်စိ အားစိုက်ထုတ်မှု ကိုသက်သာ စေနိုင်ပါတယ်။ သင့်မျက်နှာ ရှေ့တည့်တည့် မှာ လက်ညှိုးထောင်ပြီး လက်ညှိုးကို စူးစိုက်ကြည့်ပါ။ ထို့နောက် သင့်လက်ညှိုးကို တဖြေးဖြေးချင်း မျက်နှာမှ ဝေးရာသို့ ရွှေ့ပြီး မျက်စိအကြည့်ကို အကွာအဝေး အတန်ငယ်ကွာဝေးသော အရာများ ပေါ်သို့ရွှေ့ပေးပါ။ ထို့နောက် သင့်လက်ညှိုးကို မျက်နှာရှေ့သို့ ပြန်လည်ထားပြီး စူးစိုက်ကြည့်ပါ။ ပြီးနောက်ရှစ်ပေ အကွာတွင်ရှိသော အရာများကို စက္ကန့် အနည်းငယ်ကြာအောင် စူးစိုက်ကြည့်ပေးပါ။ သည်လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး သုံးကြိမ်ခန့် ပြုလုပ် ပေးပါ။

မျက်စိ လေ့ကျင့်ခန်းလေးလုပ်ပြီး မျက်စိအားစိုက်ထုတ်မှုကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ သင့်မျက်နှာ ရှေ့တည့်တည့်မှာ လက်ညှိုးထောင်ပြီး လက်ညှိုးကို စူးစိုက်ကြည့်ပါ။ ထို့နောက် သင့်လက်ညှိုးကို တဖြေးဖြေးချင်း မျက်နှာမှ ဝေးရာသို့ရွှေ့ပြီး မျက်စိ အကြည့်ကို အကွာအဝေး အတန်ငယ်ကွာဝေးသော အရာများ ပေါ်သို့ရွှေ့ပေးပါ။ ထို့နောက် သင့်လက်ညှိုး ကို မျက်နှာရှေ့သို့ ပြန်လည် ထားပြီး စူးစိုက်ကြည့်ပါ။ ပြီးနောက် ရှစ်ပေ အကွာတွင်ရှိသော အရာများ ကို စက္ကန့် အနည်းငယ်ကြာအောင် စူးစိုက်ကြည့်ပေးပါ။ သည်လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး သုံးကြိမ်ခန့် ပြုလုပ်ပေးပါ။

သင့်တော်မှန်ကန်သော မျက်မှန်၊ မျက်ကပ်မှန်တို့ကိုသာ ဝတ်ဆင်ပါ။ အချို့သော မျက်မှန် မှန်ဘီလူးများသည်စာဖတ်ရန် အတွက်သာ စီမံထားတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကွန်ပျူတာ အသုံးပြုရန်အတွက် မသင့်လျော်လှပါဘူး ။

သင့်အလုပ်စားပွဲကို သင့်မျက်စိနှင့် အဆင်ပြေအောင် စီစဉ်ထားခြင်းဖြင့် သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ မော်နီတာကို သင့်မျက်စိရှေ့ ၁၈ လက်မ မှ ၃၀လက်မအတွင်း နေရာတွင်ထားပါ။ အရွယ်အစားသေးသော စာလုံးများကို ဖတ်သောအခါ ဖောင့်အရွယ်အစားကို ကြိုးပေးပါ။

မော်နီတာကို မျက်စိနှင့်တည့်တည့် နေရာတွင်ထားပြီး အပေါ်အောက် ရွှေ့ကြည့်သောအခါ အဆင်ပြေပါစေ။ အကယ်၍ မော်နီတာသည် သိပ်မြင့်လွန်းနေလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ နိမ့်လွန်းလျှင် သော်လည်းကောင်း သင့်လည်ပင်းနာကျင်မှုကို ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်သည်။

အကယ်၍ သင့်မော်နီတာကို စီပီယူ(central processing unit)ပေါ်တွင် တင်ထားမည်ဆိုလျှင် စီပီယူ ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်ချထား ပါ။

အနီးအဝေး ဘိုင်ဖိုကယ် မျက်မှန် တပ်ဆင်သူများသည် ခေါင်းကို နောက်ဘက်သို့လှန်ကာ ခပ်မော့မော့ကြည့်မှသာ မျက်မှန် အောက်ပိုင်းနှင့် အဆင်ပြေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မော်နီတာကို အနည်းငယ် အောက်ဘက်သို့ နှိမ့်ကာထားခြင်းဖြင့်လည်း အဆင်ပြေ လွယ်ကူစေပါမယ်။ ကီးဘုတ်ကို မော်နီတာ အရှေ့တည့်တည့် တွင်သာထားပါ။ အကယ်၍ သင့်ကီးဘုတ်ကို ဘေးဘက် တွင်ထားမည်ဆိုပါက မော်နီတာ ဖန်သားပြင်နှင့် ကီးဘုတ်ကို တစ်လှည့်စီ ကြည့်နေရခြင်းဖြင့် အလုပ်မတွင်ဘဲ ကြန့်ကြာတတ်ပေသည်။ မျက်စိ ကိုလည်း ပိုမိုအလုပ်ပေးရာရောက်နေပါလိမ့်မယ်။

ကွန်ပျူတာနှင့် အလုပ်လုပ်နေစဉ် ကိုးကားရည်ညွှန်းသော စာအုပ်များ၊ စာရွက် စာတမ်းများကို အနီးအနားတွင်သာ ထားပါ။ စာရွက်စာတမ်းများကို ကြည့်၍ စာရိုက်နေစဉ်တွင် မော်နီတာ၏ဘေး၊ မျက်စိနှင့် တစ်တန်းတည်းရှိနေသော နေရာတွင် သာထားပါ။

မော်နီတာ၏ အလင်းရောင်တောက်ပမှုကို အမြဲစစ်ဆေးပါ။ မော်နီတာသည် အလွန်စူးရှတောက်ပနေပါက ဖန်သားပြင် ပေါ်တွင် ရှိသော အရာများကို တွေ့မြင်ရသည်မှာ ခက်ခဲပြီး ကြာလျှင် မျက်စိပျက်စေနိုင်ပါတယ်။ မော်နီတာကို ပိတ်ထားပြီး မော်နီတာ၏ အရှေ့တည့်တည့်၌ ထိုင်ကာ အလင်းရောင်ကို စစ်ဆေးပါ။ အခန်းတွင် မီးအလင်းရောင်၊ နေရောင်ဝင်မှုနှင့် ပုံရိပ်ထင် မှုတို့ကို စစ်ဆေးပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် မော်နီတာကို အလင်းရောင်လာသည့်နေရာနှင့် ထောင့်မှန်အနေအထား နေရာတွင်ထားပါ။ ခေါင်းပေါ်မှ လာသော မီးအလင်းရောင်များကို ပိတ်ပစ်ပါ။ စာရေးခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်းအတွက် အလင်းရောင် လိုအပ်ပါက အနေ အထား နေရာအပြောင်းအရွှေ့လုပ်နိုင်သော စားပွဲတင်မီး (adjustable desk lamp) ကို အသုံးပြုလျှင် အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

ပြုတင်းပေါက်၊ နံရံအဖြူကဲ့သို့သော အလင်းရောင် ပြန်လာစေနိုင်သော နေရာများ၏ အရှေ့၌ မော်နီတာကို မထားလျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ မော်နီတာပေါ်မှ စာများကို ဖတ်ရသည်မှာ သက်တောင့်သက်သာနှင့် အလွယ်ကူဆုံး ဖြစ်သည့် အနေ အထားတွင်သာ ဖြစ်စေရန် မော်နီတာတောက်ပမှုကို အမြဲမှန်မှန် ညှိပေးရန် လိုအပ်ပါတယ်။

မော်နီတာကို နေ့စဉ် ဖုန်သုတ်ပေးပါ။ မော်နီတာပေါ်တွင် ဖုန်မှုန့်များဖြင့် ညစ်ပတ်နေခြင်းကလည်း မော်နီတာ ဖန်သား ပြင် တောက်ပမှုနှင့် အလင်းပြန်မှု ပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တဲ့အတွက် ကျွန်မတို့ မပျင်းမရီနှင့် နေ့စဉ်ဖုန်သုတ်တဲ့ အလုပ် ကလေးလုပ်ကြရအောင်နော်။

အခုလိုဆိုရင် ကျွန်မတို့ရဲ့ အဖိုးထိုက်တန်လှတဲ့ မျက်စိတွေအတွက် စိတ်ချလက်ချ ဖြစ်နိုင်သလို ကွန်ပျူတာနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းများမှာလည်း အလုပ်တွင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ ။

(ဟနစံ)