

စကားချိုး	1
အခန်း (၁)	
မှားယွင်းသော အယူအဆများ	3
ဦးနှောက်အတွက် အခြေခံလေ့ကျင့်မှုများ	4
တိုသော အကြောင်းအရာများကို မှတ်သားမှု	6
မှတ်ဉာဏ်အတွက် စစ်ဆေးပေးသည့်လေ့ကျင့်ခန်း	9
ဦးနှောက်၏ ၁၀% ကို အမှန်တကယ်ပင် အသုံးပြုနေပြီလား	13
ဦးနှောက်တစ်ခုလုံးကို အသုံးပြုခြင်း	14
အသက်ကြီးလာသောအခါ ဦးနှောက်ကျွံ သွားပါသလား	15
သင့်အတွက် ဦးနှောက်လေ့ကျင့်ခန်းများလိုသည်	17
ပတ်ဝန်းကျင်ကို လန်းဆန်းတက်ကအောင် စီမံပေးခြင်း	18
တီဗွီ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ	22
ကလေးတစ်ယောက်အတွက်ငယ်စဉ်အချိန်များကုန်အရေးကြီးသည်	23
အရွယ်ရောက်သူများအတွက် ဦးနှောက်ကိုလေ့ကျင့်ခြင်း	28
Puzzles ကိုဂွမ်းသိုင်းဟု နတ်ဆက်လိုက်ပြီလား	31
မှတ်မိနေပါစေ၊ သင့်ဦးနှောက်ကို ထက်မြက်ပါစေ	33
သင်၏ Long Term Memory ကိုထက်မြက်အောင်သွေးပါ	34
ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော အမှတ်တရအဖြစ်များ	37
နေ့စဉ်ရရှိသော ဗဟုသုတများကိုသုံးပါ	39
ကျောင်းပညာကိုငယ်စဉ်က စွန့်ခွာခဲ့ရသူများ	40
လေ့ကျင့်ခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်	46
အစီအစဉ်အတိုင်း ဖြစ်မှုကိုအလေးထားပါ	47
ဦးနှောက်မှ ဘာသာစကားကိုပြောဆိုမှု	49
ဘာသာစကားကွဲပြားမှုဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်း	54
ပုံရိပ်များကို တဖန်မှတ်သားမှု	57
ဦးနှောက်မှတ်သားမှုမှ လွတ်ထွက်ခြင်း	58

ဦးနှောက်နှင့်မှတ်ဉာဏ်ထက်သန်စေရန် လေ့ကျင့်ခန်းများ	
ဟတ်ကာ	
မှတ်ဉာဏ်ကျွမ်းကျင်မှုဖြင့်	59
ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှုကို ကောင်းမွန်စေခြင်း	62
စကားလုံးများကို စုံလင်အောင်သုံးကြည့်ပါ	64
စကားလုံးအတွက် စဉ်းစားမှုကို အစိုးသတ်ပါ	65
ကာရံနေသောဖြင့် မှတ်သားခြင်း	67
ကလေးတို့၏ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး	68
ဘာသာစကားပြောကျွမ်းကျင်မှုကို စမ်းသပ်ခြင်း	70
စကားပြောကျွမ်းကျင်မှု IQ ကို တိုင်းတာခြင်း	72
အမြင်အာရုံကျွမ်းကျင်မှုကို နားလည်ခြင်း	75
အကျိုးအကြောင်းနှင့်ယုတ္တိကိုစမ်းသပ်ခြင်း	79
ကျွမ်းကျင်ဆက်နွယ်မှုကို အသုံးပြု၍ မှတ်မိစေခြင်း	82
အကြားအာရုံဖြင့် မှတ်သားခြင်း	84
ဖန်တီးမှုအသစ်များကို စဉ်းစားခြင်း	85
သင်ယူမှုများအတွက် ဂီတ	86
ဂီတဖြင့် ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှု	88
ရောမမြို့ကြီးကို တစ်ရက်တည်းနှင့် တည်ဆောက်နိုင်ပါသလား	92
ဖန်တီးသူတို့၏ဦးနှောက်နှင့် မဖန်တီးသူတို့၏ဦးနှောက်	93
ပျော်ရွှင်စွာဘဝကို ရင်ဆိုင်ခြင်းဖြင့် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းစေသည်	94
တရားထိုင်နေစဉ်အတွင်း ဦးနှောက်ထဲတွင် ဖြစ်ပေါ်မှုများ	95
ဒေါသနှင့် အထီးကျန်မှုများ	97
သင့်အသက် 50 ကျော်နေပြီလား	98
သင်အသက်မကြီးသေးပါ	99
ဦးနှောက်အတွက်အစားအစာပါ	101
သင့်မှတ်ဉာဏ်အတွက် ဆေးလိပ်ကိုလျှော့ပါ	103
ငါးစားသုံးမှုများပါစေ	104

ဦးနှောက်နှင့်မှတ်ဉာဏ်ထက်သန်စေရန် လေ့ကျင့်ခန်းများ	
ဟတ်ကာ	
ဦးနှောက်အတွက် သင့်လျော်သောငါးအမျိုးအစားများ	105
သစ်သီးဖျော်ရည်များ	105
Ready Made Juice များကို သောက်သင့်ပါသလား	106
ဦးနှောက်အတွက် ပရိုတင်းသည် အရေးကြီးသည်	107
ကော်ဖီနှင့် ညွှတ်ရည်	107
ချောကလက်ကိုစားသင့်ပါသလား	107
အစေ့များကို စားသုံးခြင်း	108
ကစားခါတ်ကြောင့်အိပ်မရခြင်း	109
ဦးနှောက်ကောင်းစေသောဆေးငါးများ	110
Verbal Brain Games	112
စဉ်းစားပုံစဉ်းစားနည်းများ	113
Sudoku Puzzles	122
Circular Sudoku	131
Logic Games	134
Riddles စကားထာများ	136