

ເມສາຍນ
2565

OAE LIBRARY

68

Hot Weather

ຮ້ອນແບບນີ້ ຈະນອນຂັງໄວ!



เทคนิคดับร้อน นอนหลับสบาย แม่ใจ คำคืนแสนร้อนระอุ

หน้าร้อนในไทยเรียกว่าเป็นสุดยอดของอากาศร้อนที่สามารถทำให้หลายคนรู้สึกเหมือนถูกย่างอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะอากาศร้อนๆ ในตอนกลางคืน ช่วงเวลาหนึ่งที่น่าจะแสนยาวนานสำหรับหลาย ๆ คนคือช่วงเวลากลางคืน ยิ่งหากห้องหรือบ้านไหนไม่มีเครื่องปรับอากาศ หรือไม่เปิดเครื่องปรับอากาศเวลานอน อาจจะทำให้การนอนให้หลับนั้นทำได้ยากยิ่งขึ้น และกว่าจะผ่านคำคืนนั้นไปได้ก็ยากเย็น ก่อนที่คุณจะรู้สึกว่ามันช่างเป็นคืนที่โหดร้ายในหน้าร้อน เรามีคำแนะนำมากมายที่จะช่วยให้คุณนอนหลับฝันดีได้แม้จะอยู่ในคำคืนที่ร้อนอบอ้าว

1. ใส่เสื้อผ้าโปร่งสบาย

หน้าร้อนนี้ให้บอกลาเสื้อผ้าคับตัว ขนาดพอดีตัวไปก่อน แล้วหันมาใส่เสื้อผ้าหลวม ๆ แทน เพราะจะช่วยระบายอากาศได้ดี ยิ่งเป็นผ้าฝ้ายด้วยก็ยิ่งดี



2. เลือกผ้าที่ระบายอากาศได้ดี

เปลี่ยนผ้าปูที่นอนเป็นผ้าที่สามารถระบายอากาศได้ดี เช่นผ้าฝ้าย ผ้าที่มีน้ำหนักเบา และนอนด้วยผ้าปูที่นอนเพียงผืนเดียว สำหรับผ้าห่มนั้นใช้เป็นผ้าห่มบาง ๆ

3. เปิดเท้าของคุณ

หากคุณตื่นนอนกลางดึกเพราะร้อนเกินไป ให้นำเท้าออกจากผ้าห่ม หรือสิ่งที่ปกคลุมอยู่ จะทำให้ร่างกายเย็นลง

4. ต้มน้ำก่อนนอน

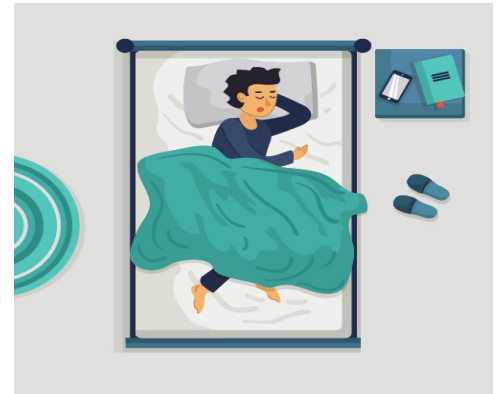
แค่ต้มน้ำก่อนเข้านอนสักนิด ก็ช่วยให้คุณรู้สึกเย็นได้โดยไม่ต้องเปิดแอร์นอน แต่ควรต้มน้ำเปล่าเท่านั้น และที่สำคัญไม่ควรต้มน้ำมากเกินไป เพราะอาจทำให้รู้สึกปวดปัสสาวะกลางดึก จนรบกวนการนอนได้

5. ตั้งพัดลมให้ถูกทิศ

แค่ตั้งพัดลมให้ถูกทิศก็สามารถลดความร้อนภายในห้องนอนได้แล้ว โดยแนะนำให้ตั้งพัดลมให้พัดด้านหลังพัดลมหันออกนอกหน้าต่าง เพื่อดูดความร้อนและระบายออกไป เท่านั้นก็ไม่จำเป็นต้องใช้แอร์เลย

6. แหวนผ้าเปียกที่หน้าต่าง

การนำผ้าเปียกบิดหมาด ๆ มาแขวนไว้ที่หน้าต่าง จะช่วยเพิ่มความเย็นให้กับ



ห้องนอนได้ดี เพราะลมที่พัดมาจากข้างนอกจะพาเอาไอเย็นที่ผ้าแพร่งกระจายเข้าไปในห้องด้วย

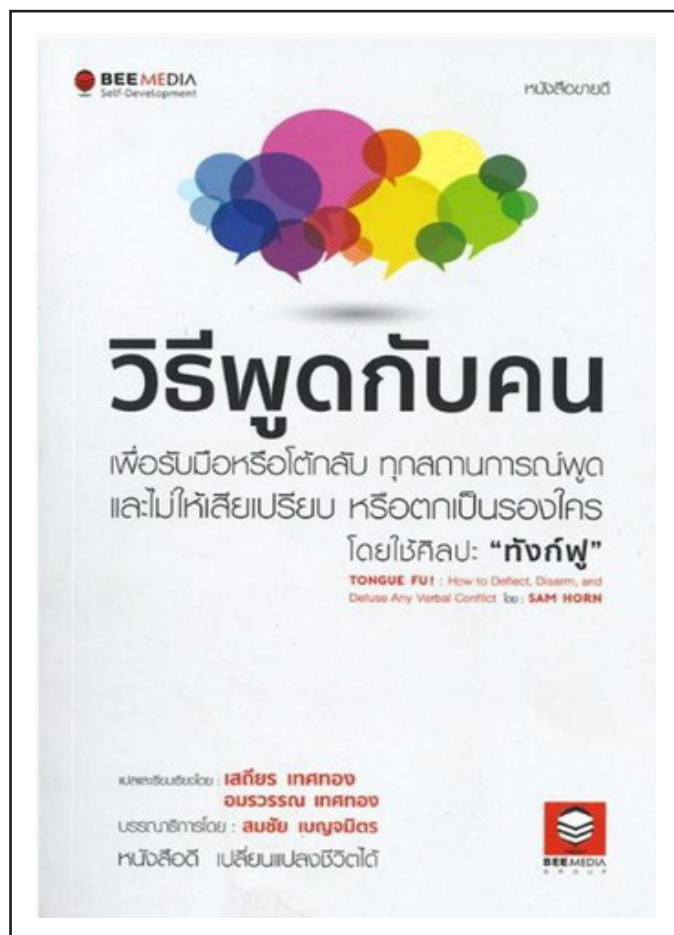
7. นอนคนเดียว

การนอนคนเดียวจะให้ความรู้สึกเย็นสบาย และห้องโล่งโปร่งมากกว่าการนอนหลายคน นั่นก็เพราะในขณะที่นอนหลับคนเดียว ความร้อนในร่างกายจะถูกระบายออกมา ยิ่งนอนรวมกันหลายคนก็ยิ่งทำให้ห้องได้รับความร้อนสูงขึ้น ดังนั้นลองหันมานอนคนเดียวดูบ้างดีกว่า

8. อาบน้ำเย็นก่อนนอน

การอาบน้ำอุ่นอาจจะช่วยให้คุณหลับสบายและกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต แต่ในวันที่อากาศร้อนมาก ๆ เราต้องปรับอุณหภูมิร่างกายให้เย็นขึ้นด้วยการอาบน้ำเย็นก่อนนอน จะทำให้สดชื่นและไม่ร้อนในระหว่างนอนหลับ

STARTUP : SLOW LIFE & SLOW READING FEATURED BOOK



วิธีพูดกับคน เพื่อรับมือหรือโต้กลับ ทุกสถานการณ์พูด และไม่ให้เสียเปรียบ หรือตกเป็นรองใคร โดยใช้ศิลปะ "ทังก์ฟู", Sam Horn, แปล เสถียร เทศทอง, อมรรวรรณ เทศทอง

ในชีวิตจริง คนเราทุกคนย่อมพบเจอกับคนหลายประเภทรวมไปถึงการถูกทำร้ายด้วยคำพูด การถูกเอาเปรียบ การโต้เถียงขัดแย้ง สถานการณ์การโยนความผิดใส่กัน ไม่มีใครชอบที่ถูกทำร้ายด้วยคำพูดรวมถึงการต้องคบหาหรือทำงานกับคนเจ้าปัญหาหรือเรื่องมาก

BOOK

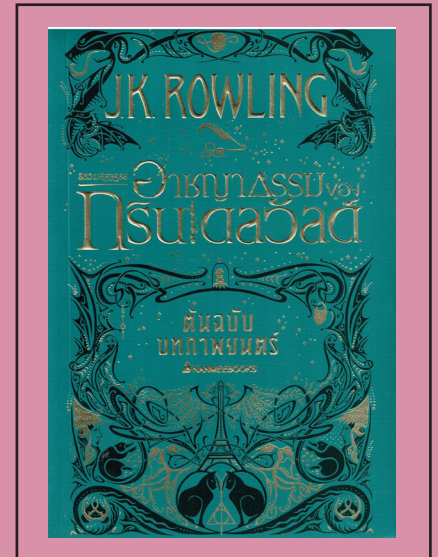
สู่ความเป็นอัจฉริยะด้วยการ
พัฒนาพลังสมอง Jerome
Become a Genius

โดย Eran Katz
แปล เจิตจรัส

เจาะลึกเทคนิคการคิด การจำ และภูมิปัญญา หากคำตอบว่าทำไมคนยิวฉลาด และประสบความสำเร็จสูงสุด เอนเทอร์เทนเนอร์คิวทอง อิสราเอล ยกย่องว่ามีความจำเป็นเลิศ! ปริศนาที่เราไม่เคยรู้ชัดเจนว่า “ทำไมคนยิวฉลาด” จึงได้เวลาถูกไขแล้ว ประกอบกับผู้เขียนซึ่งเป็นนักพูดที่เป็นเลิศด้านความจำและภูมิปัญญา ทำให้หนังสือเล่มนี้มีอะไรๆ สนุกอย่างมีเสน่ห์จนวางไม่ลง จึงได้รับการแปลแล้วถึง 7 ภาษาด้วยกัน

วิธีแก้เซ็งสร้างสุข
โดย ศ.นพ.ประเวศ วะสี

คุณเป็นคนหนึ่งที่ถูกรอคเซ็งและโรคไม่มีความสุขรุมเร้าหรือไม่? หากเป็นเช่นนั้นหนังสือเล่มนี้ช่วยคุณได้! ด้วยเรื่องราวดีๆ และแนวคิดที่ลึกซึ้งของ “นายแพทย์ประเวศ วะสี” ที่จะเปลี่ยนมุมมองความคิดและทำให้คุณเข้าใจตนเอง เข้าใจชีวิต เข้าใจสังคม เข้าใจโลกมากขึ้น แล้วคุณจะกลายเป็นคนใหม่ที่สามารถสร้างความสุขให้ตัวเองและให้แก่อื่นได้โดยไม่ยากเย็น



ลี้ ต ว ่ม หั ศ จ ร ร ย ์
อาชญากรรมของกริน
เดลวัลด์ ต้นฉบับบท
ภาพยนตร์

โดย J.K. Rowling
แปล พลอย โจนส์

เพื่อขัดขวางแผนการของ “กรินเดลวัลด์” “อัลบัส ดัมเบิลดอร์” จึงขอความช่วยเหลือจากนิวัต ศิษย์เก่าที่ตอบตกลงช่วยอีกครั้งโดยไม่รู้เลยว่ามึอันตรายอยู่เบื้องหน้า เส้นแบ่งถูกขีดไว้ขณะโลกผู้วิเศษแตกแยกมากขึ้นทุกที ความรักและภักดีถูกทดสอบแม้ในหมู่เพื่อนแท้และครอบครัว...

