

ตุลาคม
2565

OAE LIBRARY

74



ผลเสียจากการนอนไม่พอ

ภัยเงียบจากการนอนดึก

stay up late

“การนอน” เป็นอีกหนึ่งเรื่องที่เราจำเป็นต้องทำทุกวัน การที่ชอบนอนดึก กลายเป็นเรื่องปกติของสังคมปัจจุบันไปแล้ว ไม่ว่าจะจากข้ออ้าง ทำงานหนักหรือ ดูซีรีส์ ทำให้เกิดพฤติกรรมนอนดึก ตื่นสาย ก็อาจส่งผลให้การนอนหลับและการพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งเราอาจคิดว่าการนอนดึกนั้นเป็นเรื่องธรรมดา ทว่าใครจะรู้บ้าง ว่าการนอนไม่เพียงพอ นั้นมีผลกระทบที่เป็นอันตรายต่อร่างกายของเราในระยะยาว หากเราทำงานติดเป็นนิสัย วันนี้เราจะนำทุกคนมาทำความรู้จักกับโทษของการนอนดึก

1. สมองทำงานช้าไม่เต็มประสิทธิภาพ

ผลเสียการนอนดึก ภัยเงียบที่มองไม่เห็น คือทำให้สมองอ่อนแอตามมามากด้วย เนื่องจาก เวลานอนไม่เพียงพอ จะส่งผลต่อการเรียนรู้ที่ช้าลง คิดอะไรก็คิดไม่ออกเพราะ มีมึน อึน หนักหัวไปหมด ยิ่งเวลาสอบด้วยนะ สมองดีแน่ ทางที่ดีเวลามีวันสำคัญนอนเร็ว ๆ เพื่อให้เรา ไม่อึนไม่เบลอ จะดีกว่า

2. อารมณ์แปรปรวนง่าย

เพราะการนอนดึก ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ไม่กระปรี้กระเปร่า จึงส่งผลให้อารมณ์แปรปรวนได้ง่าย หงุดหงิดง่ายจากปัจจัยต่าง ๆ ที่ไม่ได้ตั้งใจเรา รวมไปถึง

คนน้อยจะมีประสิทธิภาพในการควบคุมอารมณ์ได้น้อยกว่า บุคคลที่นอนเต็มอิ่ม ทั้งนี้ ใครไม่อยากไปเหวี่ยงคนอื่น ก็รีบนอนให้ไวเลย

3. ทำให้ขี้ลืม

ถ้าคุณไม่ยอมนอน หรือนอนน้อย จะทำให้เซลล์สมองของเราไม่ได้พัก ส่งผลทำให้เกิดอาการ ขี้หลงขี้ลืม ความจำสั้น ยิ่งวันไหนต้องรีบตื่นเช้า รีบไปทำงาน วันนั้นมักจะชอบลืมตลอด เพราะการนอนน้อยมีส่วนในการทำให้กระบวนการด้านความคิดของเราช้าลงนั่นเอง หากปล่อยไว้นานเข้า อาจจะพัฒนาเป็นโรคความจำเสื่อม

4. ร่างกายอ่อนเพลีย

การนอน คือการพักผ่อนของร่างกาย ซึ่งการนอนดึก ก็ส่งผลกระทบต่อร่างกาย ในวันถัดไป เพราะ ไม่มีการพักผ่อนแบบให้เพียงพอ เพื่อนำไปใช้ต่อร่างกาย จึงเกิดอาการ โลว์ แบตเตอร์รี่นั่นเอง

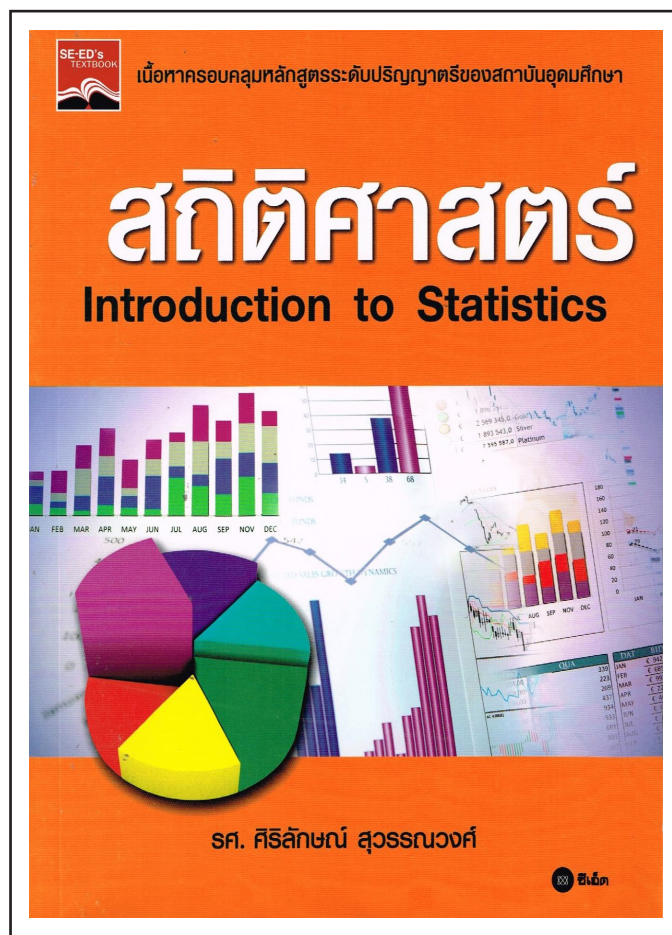
5. เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ

หากเรานอนไม่พอก็จะทำให้การต้านเชื้อโรค อ่อนแอลงเพิ่มโอกาสเสี่ยงในการเป็นโรคเรื้อรังอื่น ๆ เช่น โรคนอนไม่หลับ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต โรคเครียด ซึ่งอาจร้ายแรงถึงชีวิตได้ในบางกรณี

รู้แบบนี้แล้ว ใครที่ชอบเป็นมนุษย์ค้างคาวกัน อย่าลืมตระหนักถึง ภัยเงียบ ที่คุกคามเข้ามา เพราะการนอนดึก นอนไม่เพียงพอ จะส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายทั้งระบบ



STARTUP : SLOW LIFE & SLOW READING FEATURED BOOK



สถิติศาสตร์, รศ. ศิริลักษณ์ สุวรรณวงศ์

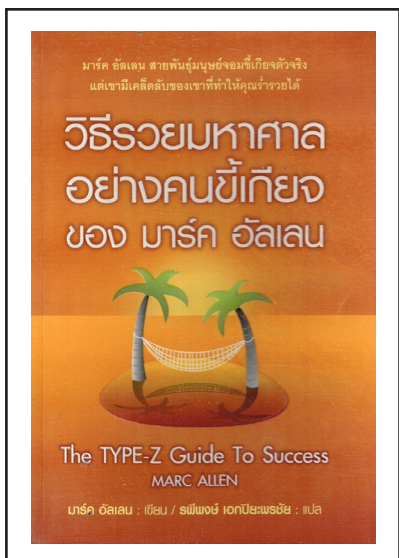
“สถิติศาสตร์” เป็นตำราที่เขียนจากประสบการณ์การสอนวิชาสถิติพื้นฐาน มานานกว่า 30 ปีของผู้เขียน เนื้อหาจึงมีบางส่วนที่คล้ายกับตำราสถิติพื้นฐานทั่วไป ที่ใช้เป็นตำราเรียนสำหรับนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี จะแตกต่างที่ผู้เขียนเขียนให้อ่านง่าย สามารถศึกษาได้ด้วยตัวเอง มีตัวอย่างประกอบ และแบบฝึกหัดพร้อมเฉลยอย่างละเอียด นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงการใช้โปรแกรม Microsoft Excel และโปรแกรม SPSS คำนวณค่าสถิติ รวมทั้งอธิบายผลลัพธ์ที่ได้จากโปรแกรมทั้งสองอย่างละเอียด จึงเหมาะสำหรับนักวิจัยที่ต้องการวิเคราะห์ค่าสถิติต่างๆ

BOOK

วิธีรวมมหาศาลอย่างคนขี้
เกียจของมาร์ค อัลเลน

โดย Marc Allen
แปล รพีพงษ์ เอกปิยะพรชัย

“มาร์ค อัลเลน” มนุษย์จอมขี้
เกียจ ซึ่งเป็นคนธรรมดาที่ไม่
ธรรมดา เขาฝันอยากมีชีวิตสุข
สบาย แต่ไม่ยอมได้มันมา
ด้วยความยากลำบาก และ
แล้ว... ความฝันของเขาก็กลายเป็นจริง ทั้งยังได้มาด้วยความ
ง่ายตาย ผ่อนคลาย เป็นบวก
และดีต่อสุขภาพอีกด้วย มาร์ค
อัลเลนทำอะไรถึงประสบ
ความสำเร็จได้เช่นนี้? เรามา
หาคำตอบจากหนังสือเล่มนี้กัน
เถอะว่าเขามีเคล็ดลับอะไรที่จะ
ทำให้คุณร่ำรวยได้



ประวัติศาสตร์ของชนชาติ
อาหรับ

โดย อัลเบิร์ต เฮารานี,
มาลิส รุทเวน
แปล รศ.ดร. จรัญ มะลูลีม

ไม่มีภูมิภาคใดที่มีความสำคัญมาก
ไปกว่าตะวันออกกลาง ไม่มีผู้คนที่
ถูกเข้าใจผิดมากไปกว่าชาวอาหรับ
ได้นำเสนอประวัติศาสตร์ ตั้งแต่
การถือกำเนิดของอิสลามมาจนถึง
ประเด็นปัญหาปาเลสไตน์ จาก
ศาสดามุฮัมมัดจนถึงมุฮัมมัด อัล-
ก้อซซาฟี ประวัติศาสตร์ของ
ชนชาติอาหรับ เป็นบันทึก
เหตุการณ์ทางจิตวิญญาณ
การเมืองและสถาบันของ
อารยธรรมที่รุ่มรวยนี้ โดยผ่านสิบ
สามศตวรรษแห่งสงคราม
สันติภาพ วรรณกรรมและศาสนา
ได้รับการยกย่องในเรื่องของ
อำนาจ



คราบัตกับโรงสีปีศาจ

โดย ออทพรีด พรอยสเลอร์
แปล เจนจิรา เสรีโยธิน

เรื่องราวของโรงสีปีศาจของ
“นายใหญ่” ซึ่งครอบงำเหล่า
คนงานในโรงสี 12 คนด้วย
การแลกกับการสอนวิชา
เวทมนตร์ “คราบัต” เป็นเด็ก
หนุ่มพเนจรที่เดินทางมาถึง
โรงสีแห่งนี้ และด้วยความ
เขี้ยววนของการสามารถถอด
จิต แปลงกาย ร่ายคาถา
ต่างๆ เขาจึงเลือกที่จะเป็น
หนึ่งในคนงานของโรงสี
มนตร์ดำแห่งนี้ แต่ละเดือน
ผ่านไป คราบัตและพวกคน
งานต้องทำงานหนัก พร้อมๆ
กับได้ฝึกฝนวิชาเวทมนตร์
จากนายใหญ่' พ่อมด
จอมขมังเวทย์