

LIBRARY



สังคมก้าวหน้า กับภัยสุขภาพ

ผลเสียจากการเล่นโทรศัพท์มากเกินไป

ในปัจจุบันการใช้โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต แอปจะถือได้ว่ามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตอย่างมาก ในทุกวันนี้เป็นมากกว่าโทรศัพท์ที่ใช้ในการติดต่อสื่อสารกันแล้ว เพราะเราสามารถรับข้อมูลข่าวสาร เสพความบันเทิง ดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกม ถ่ายรูป บันทึกวิดีโอ ได้จากมือถือเพียงเครื่องเดียว แต่หากว่าเราใช้งานมากจนเกิดความจำเป็นก็อาจจะส่งผลเสียต่อเราได้เช่นเดียวกัน

1. รบกวนการนอนหลับ

แสงสีฟ้าที่สว่างมาจากหน้าจอ ส่งผลต่อการหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนินที่ช่วยควบคุมการนอนหลับ และทำให้หลับได้ยากขึ้น

2. ส่งผลเสียด้านสายตา

การจ้องมองจอานาน ๆ หรือชอบเล่นโทรศัพท์ก่อนนอน ปิดไฟเล่นโทรศัพท์ เล่นโทรศัพท์ทั้งวันจะส่งผลให้เกิดอาการระคายเคือง แพ้แสง ตาแห้งได้ ดังนั้นจึงควรพักจากการหน้าจอโทรศัพท์ หากเสี่ยงไม่ได้ก็ควรพักทุก ๆ 20 นาที

3. สมาธิสั้น

การเล่นมือถือ เชื่อมต่อกับโซเชียลมีเดีย ส่งผลให้เสียสมาธิได้ เพราะแทนที่จะจดจ่อกับการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ลุล่วง ก็ต้องมาพะวงกับเสียงแจ้งเตือนต่าง ๆ ที่เข้ามาจนขาดสมาธิ

4. ปวดเมื่อย

การก้มมองจอโทรศัพท์เป็นเวลานาน เป็นท่าที่ไม่เหมาะสม คือ การก้มคอลง 60 องศาาน ๆ นั้นทำให้เกิดอาการปวดคอและต้นคอได้

5. อาการปวดศีรษะ

การใช้สมาร์ตโฟนเป็นเวลานาน จะส่งผลให้ได้รับรังสีจากคลื่นโทรศัพท์ที่แผ่ออกมามากขึ้นตามไปด้วย ซึ่งรังสีดังกล่าวส่งผลต่อระบบประสาทด้วยทำให้เกิดอาการข้างเคียงตามมา นั่นคือปวดศีรษะ ปวดไมเกรน หรือบางรายก็อาจจะมีอาการที่รุนแรงกว่านั้น

6. เกิดความเครียด

การใช้โทรศัพท์อยู่ตลอดเวลา นั้นหมายถึงเราจะต้องเตรียมตอบข้อความจากช่องทางต่าง ๆ เช่น ไลน์ อีเมล เฟซบุ๊กอยู่ตลอดเวลา อาจทำให้เกิดความเครียดโดยที่เราไม่รู้ตัว



7. ซึมเศร้า และวิตกกังวล

คนที่ใช้มือถือจนติดมักจะมีอาการซึมเศร้า หรือวิตกกังวลตามมาได้ เนื่องจากการรอคอยหรือคาดหวังเสียงโทรศัพท์ หรือการตอบกลับข้อความต่าง ๆ และหากวันไหนลืมมือถือมาด้วยก็จะยิ่งรู้สึกเป็นกังวลมากขึ้น

STARTUP : SLOW LIFE & SLOW READING

FEATURED BOOK



คัมภีร์การค้าของชาวยิว เล่ม 3 : ไอแซค เป

ชาวยิว” เผ่าพันธุ์ที่มีความสามารถในการหาเงินมาแต่กำเนิด ท่านรู้หรือไม่ว่าชาวยิวเป็นหนึ่งในชนชาติที่ฉลาดที่สุด สlickที่สุด และร่ำรวยที่สุดในโลก ด้วยเหตุนี้จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่มีผู้กล่าวว่า ทรัพย์สินในโลกอยู่ในกระเป๋าของชาวยิว ส่วนทรัพย์สินของชาวยิวอยู่ในมันสมองของตนเองสำหรับชาวยิวแล้ว การหาเงินเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด ชาวยิวมีความเข้าใจในธุรกิจอย่างลึกซึ้ง และมีความมุ่งมั่นที่จะแสวงหาความมั่งคั่งหนังสือ “คัมภีร์การค้าของชาวยิว” เล่มนี้ จะนำท่านไปสัมผัสกับสติปัญญา และความสามารถของชาวยิว

BOOK

กรดไหลย้อน ภาวะรักษาได้ ชลุ่มไม้ไผ่
ง่ายนิดเดียว

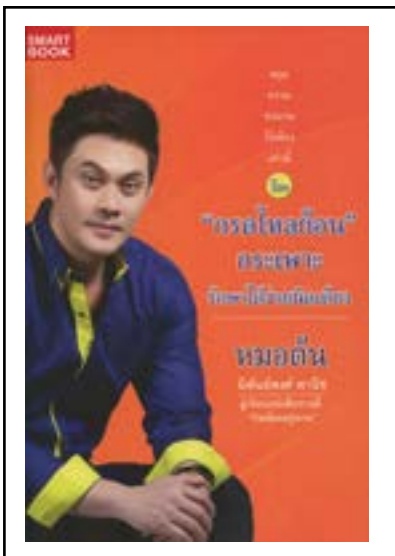
โดย หมอตัน นิพันธ์พงศ์ พาณิช

ตั้งแต่อดีต トラบจนถึงปัจจุบัน และแน่นอนครับ...ต่อเนื่องไปในอนาคตเรื่องอาหารการกินย่อมเป็นเรื่องใหญ่ที่สุดในชีวิตมนุษย์เสมอพอมีความสุข ก็กินเลี้ยงฉลอง พอความเศร้ามาเยือนก็กินแก้เครียดกินมากไปหน่อยก็ป่วย...กินน้อยเกินไปก็ป่วยอีกไม่มีจะกิน...นี่ก็ยิ่งป่วยเพราะขาดสารอาหารครับพอมีจะกิน ก็ดันมาป่วยโรคที่กินเยอะกินอย่างเช่น เบาหวาน ความดัน และกรดไหลย้อนซะนี่!

โดย พงนา จันทรสันติ

ชีวิตเป็นเหมือนกับบทเพลงบทหนึ่ง ความทุกข์ ความสุข ความร่าเริง ความเจ็บปวด ความสมหวัง ความเครียดแค้น ความอิจฉาริษยา ล้วนเป็นกระแสเสียงที่มีระดับเสียงสูงต่ำต่างกัน เหมือนกับกระแสเสียงที่ดังออกมาจากแต่ละรูของขลุ่ย ขลุ่ยก็คือคน

รูแต่ละรูคือ แต่ละเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เสียงแห่งความร่าเริงยินดีและเสียงแห่งความโศก รันทด ต่างก็บรรเลงออกมาจากขลุ่ยเสาดียวนี้คือเรื่องราวของชีวิต



พฤษรักสังคาย

โดย อิงาซีโนะ เคโงะ
แปลา รัตน์ พานแสน

“ชีวิตผมขาดสิ่งนี้ไม่ได้ ถ้าไม่มีลูกจะแต่งงานไปทำไม” “คุณหมดธุระกับผู้หญิงที่มีลูกไม่ได้ อย่างฉันทัน เลขจัดการเขี่ยทิ้ง”

เกิดมาตกรรรมขึ้นในบ้านที่ดูแสนปกติ ผู้ต้องสงสัยทุกคนมีโอกาสฆ่าแต่ไม่อาจหาหลักฐานว่า มาตกรทำได้อย่างไร ยุกว่าอัจฉริยะนักฟิสิกส์ผู้ปราดเปรื่อง ต้องออกโรงมาช่วยไขคดีให้เพื่อนตำรวจ การมาตกรรรมสมบูรณ์แบบถูกคดีคลายที่ละชั้นปมซ้อนปม ชยี่จิตใจ ดอกแพนชนำรัก เมื่อมาพบกับความผิดหวังมีคนจำต้องถอนธงรักจากใจอันเปราะบางพฤษรักจึงสั่ง...จงตาย...