

(108 ways to create happiness in your life - Part 2)

108

วิธีสร้างความสุขให้ชีวิต

ภาค 2

ฝากไว้ให้คิด ไม่มีเงินเราสร้างไม่ได้
ไม่มีเวลา ยังหาอะไรก็ได้
ไม่มีเพื่อนก็เที่ยวคนเดียวได้
ไม่มีแรงก็ยังพักผ่อนได้ แต่ถ้า
“สุขภาพไม่ดี” เราจะเสียทุกอย่าง
เพราะกินไม่ได้ เติบคนต้องแค่นี้ไม่ได้
หายใจเองไม่ได้ หนึ่งสิ่งอันนี้
แบบให้อย่างองข้ามไปนะได้ “ดูแลตัวเอง”
ได้เป็นอย่างดีเลยนะ

สมชาติ กิจยรรยง



วิธีสร้างความสุขง่ายๆใช้ชีวิตให้ดูดี

1. สร้างรอยยิ้มให้คนรอบข้างอย่างน้อย3คนในแต่ละวัน
2. ในแต่ละวันควรพาตัวเองไปนั่งในที่เงียบๆสงบอย่างน้อย10 นาที
3. คุณไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ชนะในทุกๆการโต้แย้งแม้จะเห็นด้วยหรือไม่ก็ตาม
4. อย่าสูญเสียพลังงานที่มีค่าไปกับการติฉินนินทาผู้อื่น
5. อย่าใช้ชีวิตจริงจังและเคร่งเครียดจนเกินไปไม่มีใครเขาทำกันหรอกนะ
6. ลองคลุกคลีกับคนที่มียาอายุมากกว่า60ปีและเด็กที่อายุต่ำกว่า 6 ขวบดูสิ จะมีมุมให้เรามองรับรองว่าได้มุมมองดีๆกลับมาแน่ๆ
7. ผ่อนตอนกลางวันให้มากเข้าไว้แม้ในตอนที่คุณยังตื่นอยู่นะ!
8. ใครก็ตามที่มีความคิดต่อคุณในด้านลบให้จำไว้ไม่จำเป็นต้องไปใส่ใจ
9. ชีวิตนั้นแสนสั้นเกินกว่าที่จะมานั่งโกรธหรือเกลียดใคร กำจัดความเกลียดชังให้ออกไปจากใจคุณซะ
10. ดื่มน้ำให้มากเข้าไว้ อย่างน้อย 2 ลิตรต่อวันรับรองสุขภาพที่ดี
11. อ่านหนังสือหรือดูสื่อความรู้ให้มากกว่าวันก่อนๆที่ผ่านมาซะ!
12. ลืมเรื่องแย่ๆในอดีตไปเสียโดยเฉพาะอย่าขุดคุ้ยเรื่องไม่ดีเก่าๆมาบั่นทอน
13. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 8 ชั่วโมงต่อวัน
14. เพื่อสุขภาพจิตที่ดีจึงยิ้มและหัวเราะให้มากขึ้น
15. ไม่มีใครทำให้คุณมีความสุขได้หรอก..นอกจากตัวของคุณเอง
16. ที่ทำงานไม่แคร์หรือรอเวลาที่คุณล้มป่วย แต่คนที่อยู่เคียงข้างคือครอบครัว!
17. เพื่อความสดรองคุณควรวิ่งออกกำลังกายให้ได้สัก10-30นาทีทุกวัน
18. หาเวลาฝึกสมาธิบ้าง เช่น การเล่นโยคะหรือการสวดมนต์
19. อย่าเปรียบเทียบชีวิตตัวเองกับผู้อื่นเพราะแต่ผ่านอะไรมาไม่เหมือนเรา
20. อย่าลืม! โทรศัพท์หาพ่อแม่และครอบครัวของคุณบ่อยๆ ละ

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

-สร้างความสุขให้ชีวิตภาค2(Create happiness for life)

ราคา-220-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

- อย่ารังเกียจความพ่ายแพ้เพราะมันอาจเป็นกุญแจแห่งชัยชนะ
- ความล้มเหลวที่น่ากลัวที่สุด คือการกลัวที่จะเริ่มต้นตั้งแต่แรก
- จำช่วงเวลาที่กำลังบากเอาไว้ ในวันที่สำเร็จ จะรู้ว่ามันมีค่าแค่ไหน
- ความสำเร็จไม่ได้อยู่ที่ไหนแต่มันอยู่กับการแสวงหาและความอดทน

ISBN(E-BOOK) -978-616-94748-5-2

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาววิวรรณ ไชยวัชรนนท์ อีเมลล์

skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

108 วิธีสร้างความสุขให้ชีวิต-ภาค 2

(108 ways to create happiness in your life - Part 2)

เชื่อว่าหลายท่านที่หยิบE-BOOKหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่านก็คงจะให้นิยามความหมายของคำว่า“ความสุข”ที่แตกต่างกันไปเช่นความสุขเกิดจากการมีความสุขภาพที่ดี,มีหน้าที่การงานที่ดี,มีเพื่อนที่ดี,มีพ่อแม่ที่ดีหรือมีลูกที่ดี,สุขจากความโชคดี,ความสุขที่ได้รับจากการเดินทางท่องเที่ยวเดินทางไปในสถานที่ต่างๆหลากหลายแห่ง,หรือมีที่พักเป็นภคหาสน์ที่อสังการ,สุขจากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีสำหรับความสุขในตัวตนแต่ละคนแต่ละท่านก็คิดไปในด้านมีบุคลิกที่ดี,มีหุ่นดี,น้ำเสียงดี,ชื่อเสียงดี,อารมณ์ที่ดี,เป็นคนที่มีความคิดที่ดีหรือมีความคิดที่เป็นบวกดีเป็นต้น ไม่ปฏิเสธไม่ว่าจะทำงานหรือจะประกอบอาชีพใดๆก็ตามว่าสิ่งที่ท่านปรารถนาหรือต้องการคือ การมีความสุขภาพที่ดีการเงินทอง มีความร่ำรวย ได้รับความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิต มีความสุขส่วนตัว มีความอบอุ่นกายใจ ปลอดภัยทั้งชีวิตและทรัพย์สิน การได้รับความสำเร็จของชีวิต ตำแหน่ง รางวัด ความยกย่อง ความก้าวหน้า ฯลฯหลากหลายสิ่งทีปรากฏอยู่ทั้งในสองเล่มที่มีเนื้อหาไม่ซ้ำซ้อนกันันใน E-BOOK ที่ชื่อว่า 108 วิธีสร้างความสุขให้ชีวิตทั้งภาค 1-2 ครับ

หนังสือเล่มนี้จะชี้แนะมาแปรเปลี่ยนชีวิตใหม่ให้ดีกว่าเดิม
คนเรานั้นล้มได้ก็ต้องลุกขึ้นมายืนหยัดสู้กับพายุของอุปสรรคต่างๆ
นานา ด้วยการมาลิขิตชีวิตของตนเอง ด้วยมันสมอง สองมือ สอง
ขาและกำลังวังชาที่มีอยู่ พินฝ้าสิ่งที่มาขวางกั้นหันมาจากข้อมูลจาก
แหล่งต่างๆที่ได้รับรวบรวมไว้

จากข้อคิด ข้อแนะนำต่าง ๆ อันจะเป็นบันไดสู่ประตูทอง
ของความสำเริง ในการลดแรงกดดันในการดำเนินชีวิตให้สุขสบาย
เพียงแต่ท่านได้ลงมือกระทำตามคำแนะนำที่อ่านง่ายๆ สบายๆ ไป
พร้อมๆ กับการได้แนะนำให้ท่านได้ปฏิบัติหรือลองทำดู เชื่อว่าเมื่อ
ท่านได้อ่านข้อคิด ข้อเขียนต่างๆ จบแล้วก็จะทำให้ได้ยืนหยัดอยู่ใน
สังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างสง่างามเผยโฉมในอนาคตอันใกล้ครับ

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญ 108 วิธีสร้างความสุขให้ชีวิต-ภาค2

(108 ways to create happiness in your life - Part 2)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 สุดยอดคำคมของอาเรียนนาจะช่วยเพิ่มความกล้าให้เรา	1
บทที่ 2 สุดยอดคำคมของดาไล ลามะที่ช่วยสร้างความสุขในใจเรา	4
บทที่ 3 วิธีการชักผ้าขาวให้ขาวเหมือนใหม่	7
บทที่ 4 -10 เหตุผลที่แม่เป็นอรหันต์ในบ้าน	10
บทที่ 5 -10 อย่างของที่ห้ามซื้อให้แฟนเด็ดขาดก็เพราะ	12
บทที่ 6 -10 อย่างที่ควรทิ้งเพื่อความสุขของชีวิต	15
บทที่ 7 สิ่งที่ไม่ควรกินมากเกินไปอาจทำให้คุณเสียคนที่รักไปได้	18
บทที่ 8 -10 อย่างที่อยากให้อดทำสำหรับคนที่เบื่อวงจรชีวิตเดิมๆ	21
บทที่ 9 อันดับสถานที่ท่องเที่ยวในไทยขวัญใจชาวจีน	23
บทที่ 10 ความลับของ 'ไข่' ที่คุณอาจไม่เคยรู้มาก่อนในชีวิต	27
บทที่ 11 อันดับเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ที่สุดในการต้านโรคร้าย	31
บทที่ 12 พฤติกรรมสุดแปลกของสาวๆเมื่ออยู่ในที่ลับตาคน	33
บทที่ 13 -20 วิธีทำให้ชีวิตมีความสุขทุกวัน	36
บทที่ 14 อันดับสิ่งของนิยมถวายเป็นสังฆทาน	44
บทที่ 15 อันดับสุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพ	45
บทที่ 16 อาชีพที่จะเสี่ยงตกงานในทศวรรษหน้า	48
บทที่ 17 อาชีพที่เหมาะสมกับคนชอบเดินทาง	51
บทที่ 18 อารมณ์ของหญิงที่ผู้ชายควรจะเข้าใจ	55

สารบัญ 108 วิธีสร้างความสุขให้ชีวิต-ภาค2

(108 ways to create happiness in your life - Part 2)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 19 อาหารควรทานกับควรเลี่ยงเพื่อลดความดันโลหิตสูง	57
บทที่ 20 อาหารที่ไม่ควรทานหลังออกกำลังกาย	60
บทที่ 21 อาหารอันตรายกินแล้วสุขภาพแย่งๆ	63
บทที่ 22 มาสร้างอุปนิสัยแห่งความโชคดีในชีวิต	67
บทที่ 23 โอวาทที่ใหม่เสมอสำหรับการครองเรือน	70
บทที่ 24 ฮวงซุ้ยที่ควรปรับปรุง	73
บทที่ 25 เลียนแบบสิ่งที่คนสำเร็จระดับโลกเขาทำกัน	79
บทที่ 26 สุดยอดวิธีการที่จะยืดอายุอวัยวะสำคัญของเรา	83
บทที่ 27 เหตุผลทำไม เด็กหลังห้องมักได้ดีหลังสำเร็จการศึกษา	89
บทที่ 28 เหตุผลทำไมผู้ชายชอบสาวอวบแต่ร้องยี้กับหุ่นกึ่งแห้ง	92
บทที่ 29 เหตุผลที่ผู้ชายควรมีเช็กส์ทุกวันงั้นไหมละ	96
บทที่ 30 สองมาฟังเหตุผลดีที่สตรีควรมีเช็กส์กัน	100
บทที่ 31 วิธีสังเกตผู้หญิงที่เช็กส์จัด	105
บทที่ 32 สูตรยาสมุนไพรรหลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม เมตตาแนะนำ	110
บทที่ 33 หลัก160.หนทางที่จะสร้างความสุข	113
บทที่ 34 พรหมวิหารสี่คืออะไรละ	128
บทที่ 35 ใช้คำพูดให้ติดปากที่จะทำให้เพื่อนร่วมงานปลื้ม	133
บทที่ 36 ประโยชน์ ของ วิคส์ วาโปรบ ที่คุณควรรู้	137

สารบัญ 108 วิธีสร้างความสุขให้ชีวิต-ภาค2

(108 ways to create happiness in your life - Part 2)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 37 ประโยชน์ของยาคุมกำเนิด ไม่ต้องมีแฟนก็กินได้	140
บทที่ 38 กฎทองของวัยแห่งความสุข	147
บทที่ 39 ปริศนาลึกลับของโลกที่ยังไม่สามารถหาคำอธิบายได้	152
บทที่ 40 ลักษณะการสอนที่ดีที่ครูทุกคนต้องมีครบ	156
บทที่ 41 เหตุผลที่ดีๆ ของการมีชีวิตโสด	158
บทที่ 42 อาหารเพิ่มกำลังให้เครื่องฟิตโยกได้ทั้งคืนเลยนะ	161
บทที่ 43 ประโยชน์ของทะเบียนสมรสสมัคร	165
บทที่ 44 ลักษณะของมหาบุรุษเป็นกันอย่างไรมาดูกัน	169
บทที่ 45 วิธีการฝึกจิตคิดพลิกชีวิตให้มีความสุข	172
บทที่ 46 โรคร้ายที่ได้มาจากความเครียด	176
บทที่ 47 หน้าอกของสตรีที่บ่งบอกดวงชะตา	180
บทที่ 48 สิ่งที่คุณจิตใจเข้มแข็งเขาไม่ทำกัน	185
บทที่ 49 พรึกป็นนั้นมีข้อดีอะไรบ้างละ	190
บทที่ 50 ข้อห้ามสำหรับผู้สัถย์และผู้มีคาถาอาคม	192
บทที่ 51 นิสัยเสริมฐิควรค่าแก่การศึกษา	195
บทที่ 52 ผักผลไม้ที่ตกค้างสารพิษจากยาฆ่าแมลง	199
บทที่ 53 คำพูดที่อาจจะเปลี่ยนชีวิตเราได้	203
บทที่ 54 เรื่องที่พ่ออยากสอนลูกสาว เกี่ยวกับการมีแฟน	205

สารบัญ 108 วิธีสร้างความสุขให้ชีวิต-ภาค2

(108 ways to create happiness in your life - Part 2)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 55 สิ่งที่ห้ามนำไปแช่ตู้เย็นมันอันตรายหาว่าไม่เตือน	208
บทที่ 56 เคล็ดลับวิธีทำบุญอย่างไรให้รวย	211
บทที่ 57 วิธีการเก็บเงินไว้ใช้เมื่อยามจำเป็น	216
บทที่ 58 ข้อควรปฏิบัติ ช่วยให้ห่างไกลจากโรคมะเร็ง	221
บทที่ 59 เทคนิคและวิธีปฏิบัติในการดำเนินชีวิตพิชิตเงินล้าน	228
บทที่ 60 เคล็ดลับเด็ดที่จะช่วยให้คุณมีสมาธิ ตลอดทั้งวัน	233
บทที่ 61 ประโยชน์จากยาสีฟัน ที่คุณคิดไม่ถึง	239
บทที่ 62 ถ้าอายุท่านเกิน30แล้วอยากให้อ่านกันดู	243
บทที่ 63 สัญญาณที่บ่งบอกว่าผู้ชายคนนี้รักคุณจริงๆ	247
บทที่ 64 สิ่งที่คุณอาจไม่เคยรู้เมื่ออยู่บนเครื่องบิน	251
บทที่ 65 อุปนิสัยที่คล้ายๆกันของเหล่าผู้หญิงที่ประสบความสำเร็จ	254
บทที่ 66 ความจริงที่วันหนึ่งคุณจะได้เรียนรู้จริงๆนะ	258
บทที่ 67 คาถาที่จะนำพาให้มีอายุยืน	260
บทที่ 68 สร้างความศักดิ์สิทธิ์สักนิดแล้วจะมีชีวิตสุขสบาย	261
บทที่ 69 ยกเครื่องจากบุคลิกภาพตัวเองใหม่ทำให้ดูดีเสมอ	266
บทที่ 70 แต่งโมนี่ชีช่วยหุบชีวิให้มีสุขได้	272
บทที่ 71 รู้ไว้นะอาการเบื้องต้นของมะเร็ง	274
บทที่ 72 อาานิสงส์จากการสวดมนต์หลายประการ	278

สารบัญ 108 วิธีสร้างความสุขให้ชีวิต-ภาค2

(108 ways to create happiness in your life - Part 2)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 73 สิ่งที่บอกว่าทำไมเราถึงควรกินสับปะรดบ่อยๆ	281
บทที่ 74 ลักษณะนิสัยของคนที่มีพญานาคคุ้มครอง	285
บทที่ 75 วิธีเพิ่มความสูง อย่างรวดเร็วแบบธรรมชาติ	289
บทที่ 76 กีฬาที่แข่งมากับการเล่นโยโย่เชิลเน็ตเวิร์ค	294
บทที่ 77 จะเตรียมแก้อย่างไรให้เป็นสุข	299
บทที่ 78 ลักษณะของคนสงบจนคบให้นานนานนะ	301
บทที่ 79 จากตำราเก่าที่จะช่วยให้คุณร่ำรวยมากขึ้นก็ได้	303
บทที่ 80 ผู้ชายประเภทที่สาวๆไม่ควรต้องไปเสียเวลาด้วย	306
บทที่ 81 ประโยคที่ผู้นำที่ดีมักพูดกันทุกวัน	308
บทที่ 82 เรื่องเพศของคนที่เราควรจะต้องรู้จักให้ดีขึ้น	312
บทที่ 83 ความไม่อากัปก 18 ประการ มีอะไรบ้างล่ะ	315
บทที่ 84 ความอากัปก 18 ประการ จะเป็นเช่นไรล่ะ	317
บทที่ 85 อันดับประเทศที่ทุกข์ที่สุดในโลก	320
บทที่ 86 กินอย่างไรให้ห่างไกลจากโรคร้าย	325
บทที่ 87 หลีกเลี่ยงสิ่งนี้ถ้าไม่อยากเป็นโรคร้าย!!!	338
บทที่ 88 วิธีการในการฝึกสมาธิอย่างง่าย ๆ	340
บทที่ 89 น้ำผึ้งประโยชน์ของน้ำผึ้งอย่างมหัศจรรย์	344
บทที่ 90 ข้อดีของการเกิดมาเป็นผู้หญิงมีอะไรบ้างล่ะ	353

สารบัญ 108 วิธีสร้างความสุขให้ชีวิต-ภาค2

(108 ways to create happiness in your life - Part 2)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 91 เหตุผลหลายประการที่ทำให้คุณรักการทำสมาธิ	355
บทที่ 92 สิ่งที่ต้องทำหากอยู่ในประเทศไทยที่มันคือเรื่องจริง	360
บทที่ 93 เคล็ดลับที่คนแก่ขอแชร์ให้คนอายุน้อยทำตาม	363
บทที่ 94 เรื่องที่คนเริ่มสูงอายุเสียค่าที่ไม่ได้ทำตั้งแต่อายุน้อย	366
บทที่ 95 เหตุผลทำไมบางคนถึงมีความสุขอยู่ตลอด	369
บทที่ 96 เหตุผลที่เชิญชวนให้ทุกท่านเดิน	383
บทที่ 97 เรื่องจริงของการนอนหลับที่คุณอาจจะไม่รู้	389
บทที่ 98 ข้อดีของการเกิดมาเป็นผู้หญิง	393
บทที่ 99 สิ่งที่จะทำให้รักนั้นยั่งยืนยาว	396
บทที่ 100 คำพูดกินใจของปราชญ์จีน	397
บทที่ 101 เคล็ดลับที่ดีของชีวิตที่ดีๆอยากให้ทุกคนได้รับรู้	400
บทที่ 102 ปรัชญาชีวิตที่ควรให้ลูกรู้และปฏิบัติก่อนอายุ45ปี	402
บทที่ 103 มารยาทพื้นฐานที่เด็กไทยควรมี	405
บทที่ 104 วิธีคิดที่ดีเก็บไว้ใช้จนวันตาย	407
บทที่ 105 วิธีเช็กว่าแฟนนั้นยังรักคุณไหมละ	411
บทที่ 106 วิธีเลือกการหลั่งจะทำได้ดีละ	413
บทที่ 107 เลี้ยงลูกจะอย่างไรให้สมองทำงานดี	426
บทที่ 108 วิธีการจัดการเวลาของคุณให้ดี	428

บทที่ 1 สูดยอคำคมของ อาเรียนนา-ฮัฟฟิงตัน จะช่วยให้เรา

“ความกล้าเปรียบเสมือนกล้ามเนื้อ” จากคำกล่าวนี้ของ อาเรียนนา ฮัฟฟิงตัน ลือให้เห็นว่าความสำเร็จเป็นสิ่งที่เราต้องใช้ทั้งความพยายามและความมุ่งมั่น และต้องอาศัยระยะเวลายาวนานเพื่อสร้างความแข็งแกร่งนี้ขึ้นมา เธอถูกจัดอันดับให้เป็น “หนึ่งในสตรีผู้ทรงอิทธิพลที่สุดในโลก” จากนิตยสารฟอร์บส์ เว็บไซต์ของเธอ The Huffington Post ยังเป็นที่นิยมจนได้รับรางวัลพูลิตเซอร์ (Pulitzer Prize) ซึ่งเป็นรางวัลที่นับว่าเป็นเกียรติสูงสุดระดับชาติของวงการสิ่งพิมพ์อีกด้วย และหนังสือที่เธอเขียน “The Sleep Revolution: Transforming Your Life, One Night At A Time” ก็ขายดีติดอันดับ New York Times Bestseller และเพราะความกล้านี้เองที่บ่มเพาะเธอจนแข็งแกร่งและทำให้เธอมีความสามารถมากมายขนาดนี้

วันนี้ทางสำเร็จดอทคอม (Sumrej.com) จึงได้รวบรวมข้อคิดคำคมมากมายของเธอ ที่จะมาช่วยสร้างแรงบันดาลใจและแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตให้กับคุณเมื่อคุณอ่านเสร็จแล้ว ลองถามตัวคุณเองดูว่า...วันนี้คุณมีความกล้าแล้วหรือยัง?

การอยู่กับปัจจุบัน

“ฉันไม่เคยหันหลังกลับไปมองอดีต และไม่เคยกังวลกับอนาคต ฉันเพียงแค่มุ่งหน้าอยู่กับปัจจุบัน ตรงนี้ และวินาทีนี้” — อาเรียนนา ฮัฟฟิงตัน (Arianna Huffington)

การปฏิบัติกับผู้อื่น

“ปฏิบัติกับผู้อื่นเสมือนว่าเขาคือคนในครอบครัว แล้วพวกเขาจะรักดี และซื่อสัตย์ต่อคุณ” — อาเรียนนา ฮัฟฟิงตัน (Arianna Huffington)

ความล้มเหลว

“เราต้องเข้าใจว่าบางครั้งคนเราก็สามารถผิดพลาดกันได้ ให้เข้าใจว่าการผิดพลาดไม่ใช่สิ่งที่อยู่ตรงข้ามกับความสำเร็จ แต่เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ” — อาเรียนนา ฮัฟฟิงตัน (Arianna Huffington)

การเป็นผู้หญิง

“การพยายามขัดแย้งความเป็นผู้ชายให้แก่ผู้หญิง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทัศนคติหรือความสามารถ เป็นการกระทำที่ไร้ประโยชน์ รวมทั้งการบอกว่าทุกเพศไม่มีข้อแตกต่างก็ถือเป็นการบังคับให้ผู้หญิงปิดกั้นความสามารถความเป็นผู้หญิงของตัวเองด้วย”

ด้านสุขภาพส่วนตัว

“ถ้าคุณดูแลสุขภาพจิตของคุณได้ดีเท่าไร คุณก็จะสามารถดูแลโลกได้ดีเท่านั้น” — อาเรียนนา ฮัฟฟิงตัน (Arianna Huffington)

การเป็นแม่

“ยิ่งเราปฏิเสธเสียงคัดค้านจากภายในจิตใจเราและจากคนรอบข้าง เราจะยิ่งรู้สึกมั่นใจกับทางเลือกที่เราเลือก ทำให้เรารู้สึกเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น รวมทั้งการเป็นผู้หญิง และการเป็นแม่” — อาเรียนนา ฮัฟฟิงตัน (Arianna Huffington)

การเป็นคนกล้าหาญ

“ความกล้าเปรียบเสมือนกล้ามเนื้อ มันเป็นข้อคิดที่ได้จากชีวิตของมันเอง ยิ่งฉันออกกำลังบริหารมันมากเท่าไร ความกล้าของฉันก็จะยิ่งเพิ่มขึ้น และความกลัวก็ทำอะไรฉันไม่ได้อีกต่อไป” — อารีเยนนา ฮัฟฟิงตัน (Arianna Huffington)

ด้านความรัก

“ไม่ว่าใครจะเป็นคนบงการชีวิตเราก็ตาม จุดประสงค์ในชีวิตมนุษย์คือการให้ความรักแก่ผู้คนรอบข้าง ผู้ที่สมควรได้รับความรัก” — อารีเยนนา ฮัฟฟิงตัน (Arianna Huffington)

ด้านทัศนคติ

“นางฟ้าบินได้เพราะพวกเขาทำตัวให้เบา (ไม่เคร่งเครียดกับทุกสิ่งจนเกินไป)” — อารีเยนนา ฮัฟฟิงตัน (Arianna Huffington)

Source : Entrepreneur

บทที่ 2 สูดยอดคำคมของดาไล ลามะ ที่จะช่วย สร้างความสุขในจิตใจเรา

ทุกวันนี้คนเราต่างใช้ชีวิตอยู่บนโลกของความวุ่นวายและ
ซับซ้อน หลายคนใช้ชีวิตมานับนาน แต่ก็มักตั้งคำถามกับชีวิต
ว่า “อะไรล่ะคือความสุข?” “จุดประสงค์ของชีวิตเราคืออะไร?” “แล้ว
เราใช้ชีวิตนี้เพื่ออะไรกัน?” ซึ่งคำถามของชีวิตเหล่านี้ องค์ดาไล ลามะ
ท่านได้เคยตอบกล่าวเอาไว้ทั้งหมดเรียบร้อยแล้วที่ละลามะ หรือ ดา
ไลลามะ เป็นตำแหน่งของประมุขคณะสงฆ์แห่งศาสนาพุทธนิกาย
มหายาน แบบทิเบตเกลูก ซึ่งจะสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น เพื่อเป็นผู้นำ
ทางด้านจิตวิญญาณให้แก่ชนชาวทิเบต ปัจจุบัน เทนซิน เกียตโซ
(Tenzin Gyatso) ได้รับตำแหน่งเป็นองค์ดาไลลามะ องค์ที่ 14 และเป็น
ผู้ที่ต่อสู้เพื่ออิสรภาพให้แก่ประเทศและประชาชนชาวทิเบตเรื่อยมา
นับตั้งแต่เกิดการประท้วงครั้งใหญ่กับจีนเมื่อปี พ.ศ. 2502 จนเป็นที่
ยอมรับจากนานาประเทศและประชาชนทั่วโลก องค์ดาไล ลามะได้รับ
รางวัลด้านสันติภาพมากมายอย่างเช่น รางวัลโนเบล สาขาสันติภาพ
ซึ่งได้รับเป็นคนที่สองของโลก โดยคนแรกที่ได้รับคือ แมซีเทเรซ่า
นั่นเอง

หลังจากทราบประวัติ องค์ดาไล ลามะ มาพอสมควรแล้ว เราก็
มาดูคำตอบของชีวิตและคำสอนต่าง ๆ จากท่านกันเลยดีกว่า และนี่ก็
คือ 10 สูดยอดคำคมของ“ดาไล ลามะ” ที่จะช่วยสร้างความสงบสุขให้
เกิดขึ้นภายในจิตใจของคุณ

จุดประสงค์ของการใช้ชีวิต

“จุดประสงค์ของการใช้ชีวิตของคนเรา คือ การมีความสุข”

— ดาไล ลามะ (DALAI LAMA)

จุดประสงค์ของความเป็นมนุษย์

“จุดประสงค์สำคัญในชีวิตคนเรา คือ การช่วยเหลือผู้อื่น และถ้าคุณ
ช่วยผู้อื่นไม่ได้ อย่างน้อยก็อย่าทำร้ายพวกเขา”

— ดาไล ลามะ (DALAI LAMA)

การฝึกความอดทนทางจิตใจ

“ในการฝึกความอดทน ศัตรูของคุณคือครูที่ดีที่สุด”

— ดาไล ลามะ (DALAI LAMA)

การยอมรับความเปลี่ยนแปลง

“จงจำแนกรับการเปลี่ยนแปลง แต่อย่าได้หึงคุณค่าที่มีอยู่ในตัวของคุณ” — ดาไล ลามะ (DALAI LAMA)

การมีความรักและความเมตตาต่อกัน

“ความรักและความเมตตาล้วนเป็นสิ่งจำเป็น หาใช่สิ่งฟุ่มเฟือยไม่ หากปราศจากความรักและความเมตตาแล้ว มนุษย์ก็ไม่สามารถดำรงอยู่ต่อไปได้” — ดาไล ลามะ (DALAI LAMA)

การมีเมตตาจิต

“หากคุณต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข จงมีเมตตา และหากคุณเองต้องการมีความสุข ก็จงมีเมตตาเช่นเดียวกัน”

— ดาไล ลามะ (DALAI LAMA)

การมีทัศนคติที่ดี

“มันเป็นเรื่องสำคัญที่คนเราควรมีทัศนคติที่ดีและจิตใจที่ดีให้มากเท่าที่จะมีได้ เพราะสิ่งนี้จะก่อให้เกิดความสุขทั้งในระยะสั้นและระยะยาว
ต่อตัวคุณเองและผู้อื่นด้วย” — ดาไล ลามะ (DALAI LAMA)

ความสุขสร้างขึ้นจากตัวเรา

“ความสุขนั้นสร้างขึ้นมาจากไม่ได้ มันล้วนเกิดขึ้นได้ด้วยการกระทำ
ของคุณเอง” — ดาไล ลามะ (DALAI LAMA)

ทุกศาสนามีพื้นฐานคำสอนคล้ายกัน

“ทุกศาสนาล้วนมีคำสอนพื้นฐานคล้ายกัน นั่นก็คือ ความรัก ความมีเมตตา และการให้อภัย ซึ่งสิ่งสำคัญทั้งสามสิ่งนี้ควรเป็นส่วนหนึ่งใน
ชีวิตประจำวันของเราด้วย” — ดาไล ลามะ (DALAI LAMA)

จงสร้างความสงบสุขภายในจิตใจ

“เราไม่สามารถหาความสงบสุขได้จากโลกภายนอก トラบใดที่เรา
ยังไม่ได้สร้างความสงบสุขขึ้นภายในจิตใจของเราเสียก่อน”
— ดาไล ลามะ (DALAI LAMA)

Cr:ติดตามบทความความสำเร็จทาง LINE

บทที่ 3 วิธีการซักผ้าขาวให้ขาวเหมือนใหม่

คงไม่มีใครอยากจะใส่เสื้อนักเรียนที่มีคราบเหลือง ๆ หรือขาวแบบหม่นไปโรงเรียนแน่ ๆ เลยขอเสนอเสื้อตัวใหม่กันใหญ่ เอาเป็นว่าพ่อ-แม่ที่อยากจะประหยัดค่าใช้จ่ายในบ้าน ก็สามารถทำตามคำขอของลูก ๆ ได้ง่าย ๆ เพียงแค่นำสูตรซักเสื้อขาวเหล่านี้ไปซักชุดนักเรียนตัวเก่าให้ลูก ๆ นำไปใส่ในวันเปิดเทอม รับรองว่าเสื้อนักเรียนที่เคยมีคราบหรือดูหมอง ๆ จะกลับมาขาวว้างเหมือนใหม่ ลูกใส่แล้วไม่อายเพื่อนที่โรงเรียนแน่นอน

10 สูตรเด็ดซักเสื้อให้ขาว

1. สูตรน้ำมะนาว

รสชาติเปรี้ยวเซ็ดฟืนของน้ำมะนาวนี้แหละ คือตัวช่วยดี ๆ ที่ทำให้ผ้าขาวกลับมาขาวสดใสได้อีกครั้ง โดยการผสมน้ำมะนาว ½ ถ้วยตวงลงในน้ำผงซักฟอก แล้วนำเสื้อมาแช่ทิ้งเอาไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง หรือ 1 คืนก่อนนำไปซักตามวิธีปกติอีกครั้ง

2. สูตรน้ำส้มสายชู

สูตรนี้ให้ทำหลังจากซักเสร็จแล้ว โดยให้นำเสื้อมาซักน้ำส้มสายชู 1 ถ้วยตวงผสมน้ำเปล่าอีกครั้ง ก่อนนำไปตากให้โดนแดด ซึ่งวิธีนี้จะทำให้ผ้าขาวกลับมาใหม่และทำลายคราบหมองจนเกลี้ยง

3. สูตรไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์

หากผ้าขาวมีคราบเลอะจนทำให้เกิดคราบหมอง ให้ผสมไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ½ ถ้วยตวง กับเบกกิ้งโซดา ½ ถ้วยตวง และ

น้ำเปล่าอีก 1 ถ้วยตวง เพื่อนำมาซักกับผ้าขาวแทนการใช้ผงซักฟอกตามปกติ

4. สูตรไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์กับน้ำยาล้างจาน

อีกหนึ่งทางเลือกดี ๆ ในการกำจัดคราบที่เป็นสาเหตุทำให้ผ้าขาวหม่นหมอง ด้วยการผสมไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 2 ส่วนต่อน้ำยาล้างจาน 1 ส่วน เทลงบนคราบ แล้วขยี้จนกว่าคราบจะหายไป ก่อนนำไปซักตามปกติอีกครั้ง

5. สูตรสารฟอกขาว

นำสารฟอกขาวชนิด คลอรีน บลิตซ์ (Chlorine bleach) มาผสมกับน้ำเปล่าตามขั้นตอนที่ฉลากกำกับไว้ แล้วแช่ผ้าขาวทิ้งไว้ 15 นาที ก่อนนำไปซักคราบออกให้เกลี้ยงเกลา

6. สูตรแอมโมเนีย

แอมโมเนียช่วยให้ผ้าขาวคุณขาวสะอาดได้เหมือนกัน โดยการผสมแอมโมเนียมาผสมกับน้ำเปล่าให้เจือจาง แล้วนำไปซักผ้าขาวพร้อมผงซักฟอก แต่มีข้อแม้ว่าอย่าผสมแอมโมเนียกับผงซักฟอกโดยตรงเด็ดขาด เพราะจะทำให้เนื้อผ้าเสียหายได้

7. สูตรกรดซาลิก

หากผ้าขาวสะอาดเลอะคราบสนิมเหล็ก กำจัดคราบออกได้ โดยผสมกรดซาลิกประมาณ 1 ช้อนโต๊ะกับน้ำอุ่น 1 ถ้วยตวง ป้ายส่วนผสมที่ได้ลงบนคราบแล้วขยี้ แต่ถ้ายังมีคราบสีหลงเหลืออยู่ แนะนำให้ซักด้วยแอมโมเนียซ้ำอีกครั้ง แต่วิธีนี้ต้องทำอย่างระมัดระวัง เนื่องจากกรดซาลิกอาจทำให้เกิดการระคายเคืองที่ผิวหนังได้

8. สูตรเบกกิ้งโซดา

นอกจากเบกกิ้งโซดาจะช่วยทำความสะอาดบ้านได้แล้ว ยังทำให้ผ้าขาวเหมือนใหม่ได้อีกด้วย โดยการเทเบกกิ้งโซดา $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวงลงในน้ำผงซักฟอก ก่อนนำผ้าขาวมาซักทำความสะอาดตามปกติ ผ้าขาวของคุณก็จะขาวสะอาดเหมือนใหม่เลยละ

9. สูตรบอแรกซ์และน้ำส้มสายชู

สูตรนี้เรียกว่าช่วยเพิ่มพลังกำจัดคราบได้อีกทางหนึ่ง เริ่มจากผสมบอแรกซ์ $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวงเข้ากับน้ำส้มสายชู $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง เทผสมลงในน้ำผงซักฟอก ก่อนซักผ้าขาวตามปกติ

10. สูตรน้ำขาวข้าว

รู้หรือไม่ว่าน้ำขาวข้าวที่เราเททิ้งนั้นมีประโยชน์มาก เพราะมันสามารถซักผ้าขาวของเราให้ขาวสะอาดได้ด้วยนะ โดยนำผ้าขาวไปซักแล้วแช่ไว้ในน้ำขาวข้าวผสมน้ำเปล่าประมาณ 2-3 นาที แล้วค่อยนำผ้าขาวมาซักอีกครั้ง

แม้ผ้าขาวของคุณจะหม่นหมองหรือเลอะคราบเป็นอน कैไหน สูตรซักผ้าขาวเหล่านี้ก็สามารถช่วยให้ผ้าขาวของคุณกลับมาใหม่ได้อีกครั้ง ไม่ต้องเสียเงินซื้อซ้ำแล้วซ้ำเล่าให้สิ้นเปลืองเลย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก [wikiphow](#), [stain-removal-101](#), [grandparents](#), [organicauthority](#) และ [beautytipslife](#)

บทที่ 4 -10 เหตุผลที่แม่เป็นอรหันต์ในบ้าน แล้วคุณจะทำแม่มากขึ้น

คำว่า “แม่” เป็นคำนามหญิงผู้ให้กำเนิด หรือเลี้ยงดูลูก, คำที่ลูกเรียกหญิงผู้ให้กำเนิด หรือเลี้ยงดูจนเราสามารถเปรียบคุณแม่เหมือนอรหันต์ในบ้านด้วยเหตุผลหลายประการคือ

1. ทาน(ให้).-

ร่างกายแม่ลูกเกิด...แม่ยอมให้ ถ้าต้องการสิ่งใดใด...ทุกแห่งหน ถึงบุกน้ำลุยไฟร้อน...แม่อีกทนม แม้อชีพตนแม่อีกให้...ในลูกรักเอ๋ย.

2. ศีล(ความประพฤติดีงาม).-

ลูกรัก “แม่สัญญา” ว่าแม่จะเป็นตัวอย่างที่ขอดเยี่ยม และไม่ทำให้ลูกเงินอาย เวลาพูดถึง “แม่”

3. เนกขัมมะ(การถือบวช).-

ตั้งแต่ลูกเกิดมาแม่อีกถือบวช “ที่ใจ” คิดทำอะไรก็เห็นหน้าลูกก่อนเสมอ ไม่ขอทำตามใจตัว แม่ไม่กล้าทำ “ความชั่ว” เลยลูก

4. ปัญญา(เข้าใจความจริง).-

เมื่อแม่เห็นเวทนา...ดวงน้อยนั้น อยากจะหยุดคืนวัน...ไว้ตรงนี้แต่ลูกน้อยก็เติบโตใหญ่....ขึ้นทุกที ความจริงนี้หนีไม่พ้น....แม่เข้าใจ

5. วิริยะ(ไม่ทอดทิ้งหน้าที่).-

แม่เห็นลูกเป็นเด็กอยู่เสมอ ก็เพราะ...แม่ไม่เคยทิ้งหน้าที่ ความเป็นแม่เลย แม่อีกวินาที

6.ขันติ(ความอดทน).-

เก้าเดือนทนอุ้มท้อง....โยเย ทุกวันทนทุ้มเท....เวลาให้ลูกน้อยตอบ
แทนคุณ.....เน้นซ้ำ แม่ไม่มาเหลียวแลไฉไร...สุดแท้แต่ลูก “แม่คือ
คนที่อดทนที่สุดในโลก”

7.สัจจะ(ความจริงใจ).-

ลูกน้อย แม่ไม่เคยบอก “รัก”ใคร บ่อยเท่าบอกรักกับ “ลูก”เลย

8.อธิฐาน(การตั้งใจมั่น).-

ความ “สำเร็จ”ของแม่คือ การทำให้ลูกมีความสุข ทุกอย่างທີ່ถึงมือลูก
แม่จึงตั้งใจทำสุดฝีมือ.

9.เมตตา(ความรัก).-

“รักแท้” มีอยู่ในชีวิตจริง มาจากผู้หญิงที่ชื่อว่า “แม่”

10.อุเบกขา(ความเป็นกลาง).-

แม่เจ็บทุกครั้งที่ต้องตีลูก แต่ลูกจำถ้าแม่ไม่ตีเจ้าในวันนี้ ลูกจะโตไป
เป็นภาระของสังคม “แม่จำเป็น”

“เมื่อรหันต์สำหรับลูก” Cr.-DhammaDD.com. 15-3-60

แม่เปรียบเสมือนดวงอาทิตย์ที่คอยส่องทางนำชีวิตในหนทาง
ที่ดีให้กับเรา แม่เปรียบเสมือนสายลมที่โบกโชยนำเอาความทุกข์และ
ความโศกเศร้าของเราไปโดยไม่เกรงกลัวว่าตัวเองจะแบกรับคนเดียว
ไว้ได้ และแม่ยังเปรียบเสมือนทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกใบนี้ ที่คอยโอบ
กอดเราในวันที่เราเองนั้นหมดกำลังใจ

บทที่ 5 -10อย่างของที่ห้ามซื้อให้แฟนเด็ดขาดเพราะ

เพราะจะทำให้เกิดอะไรขึ้นมามากัน

ก็เพราะมีสถิติในอดีตนั้นไม่ค่อย่าซื้อสิ่งเหล่านี้ให้แฟนนะ

รู้หรือไม่ว่าสิ่งของอะไรที่ห้ามซื้อเป็นของขวัญให้แฟน

เด็ดขาด วันนี้เรามีคำตอบค่ะ มาดูกันเลยว่ามีย่างไหนบ้าง

1.น้ำหอม

ไม่เชื่ออย่าลบหลู่ เพราะมีหลายคนที่เขาเชื่อ เขาแอบกระซิบบอกว่าห้ามให้แฟนซื้อน้ำหอมให้เด็ดขาด เพราะความรักของคุณอาจจะจืดจางเหมือนกับกลิ่นของน้ำหอมที่จางหายไปตามกาลเวลา..

2.รองเท้า

ข้อนี้ยังเด็ด เพราะมีประสบการณ์ตรงมาอ้างอิง โดยใครมีแฟนรีบเอาไปให้อ่านเลย เขากันว่าหากแฟนซื้อรองเท้าให้จะทำให้เลิกกัน เพราะรองเท้ามันต้องอยู่เป็นคู่ คนที่เป็นแฟนกันแต่ยังไม่ได้อยู่กันเป็นคู่ รองเท้าจึงเป็นอาถรรพ์ที่จะทำให้เลิกกันได้ เรื่องนี้ขอบอกว่าเคยเกิดขึ้นกับหลายคนนะ ที่แฟนซื้อรองเท้าให้ตอนคบกัน 4-5 เดือน หลังจากนั้น 2 อาทิตย์ แฟนก็ขอเลิกเลย..

3.เสื้อผ้าชุดดำ

อันนี้น่ากลัวมากๆ เขาห้ามให้เสื้อผ้าชุดที่มีสีดำเป็นของขวัญโดยเด็ดขาด เพราะคนโบราณเขาถือ ไม่ว่าจะเป็นเสื้อ กางเกง กระโปรง ผ้าคลุม ผู้หลักผู้ใหญ่จะสอนอยู่เสมอว่า ถ้าเราให้ชุดดำใคร เราจะต้องได้ไปงานศพของคนนั้น..เวอร์กรรม..

4.นาฬิกา

อันนี้มาแนวถือเคล็ดซะมากกว่า เพราะหลายคนเชื่อนักหนาว่า หากแฟนชื่อนาฬิกาให้ จะทำให้ระยะเวลาที่คบกัน อาจจะต้องหยุดลงเมื่อนาฬิกาเรือนนั้นหยุดเดิน ไม่ว่าสาเหตุมาจากอะไรก็ตาม..โอ้แม่เจ้า..

5.รูปถ่าย

อีกสิ่งหนึ่งที่ห้ามให้เด็ดขาดนั่นก็คือ รูปถ่ายเดี่ยวๆ ของตัวเอง เพราะมันเปรียบเสมือนการให้รูปที่ระลึกไว้ดูต่างหน้าเวลาจากกัน ออกรรพนี้หลายคนเจอมาแล้ว หากใครไม่ยอมให้ประวัติศาสตร์ซ้ำรอย หลีกเลียงเด็ดขาด..อะจี้ย..

6.ผ้าเช็ดหน้า

ความหมายตรงตัวมากๆ ผ้าเช็ดหน้าส่วนใหญ่เขาไว้ใช้ทำอะไร คนรับของขวัญก็ต้องใช้ทำอย่างนั้นแหละ..ซึ่งได้ข่าวมาว่า ผ้าเช็ดหน้า ส่วนใหญ่จะใช้เช็ดน้ำตาซะด้วย..ดังนั้นใครไม่ยอมที่จะต้องเสียน้ำตา ต้องเลี่ยงให้ของขวัญเป็นผ้าเช็ดหน้านะครับ..

7.ของมีคม

อันนี้คงไม่เชิงความเชื่อ เพราะมีสิทธิ์เกิดขึ้นได้แน่นอน แต่เชื่อไว้ก็ไม่เสียหลายครับผม พวกของมีคม อาวุธ ดาบ ของเล่น โมเดลต่างๆ ที่มีคม ยายน่าเป็นของขวัญ เพราะจะทำให้ผู้รับได้รับอันตราย มีภัย โชคร้ายไปด้วย..

8.หวี

แฟน เพื่อน มิตรสหายทั้งหลายฟังทางนี้ เพราะถ้าเรามอบหวีให้กับแฟน หรือเพื่อนคนไหน จะทำให้ความสัมพันธ์ของเราและเขาต้องห่างกันเหมือนซี่ของหวีนั่นเอง..

9.เข็มกลัด

ภายนอกอาจจะดูสวย แต่ภายในแฝงไปด้วยความหมายที่น่าเจ็บปวด เพราะเชื่อว่าหากให้เข็มกลัดแก่ใคร จะเป็นการทิ่มแทงใจ สร้างความเจ็บปวด จักแ้งให้กับผู้รับคนนั้น..

10.เครื่องแก้วต่างๆ

ของขวัญชิ้นนี้ ให้อะไรซะด้วย จนถือเป็นของเซยไปแล้ว เพราะตามความเชื่อถ้าเกิดเครื่องแก้วนั้นแตกขึ้นมา นั่นก็หมายถึงความสัมพันธ์ของทั้งสองคนเป็นอันแตกหัก แตกสลายตามของอย่างแน่นอน..เป็นความเชื่อส่วนบุคคล..โปรดใช้วิจารณญาณในการอ่าน

Cr.-<http://timeshare9.com/2016/08/16/>

บทที่ 6-10 อย่างที่ ควรทิ้ง เพื่อความสุขของชีวิต

สิ่ง 10 ประการที่ควรทิ้งเพื่อสร้างสิ่งที่เราเรียกว่าสุขให้แก่ชีวิต “ความสุข” ไม่ใช่เป้าหมาย แต่มันคือความรู้สึกของเรา ที่เราสามารถเลือกได้ ควบคุมได้ แต่หลายๆ คนมักจะลืม หลายๆ คนไขว่คว้าหาความสุขมาทั้งชีวิต แต่หารู้ไม่ว่ามันอยู่ที่การปรับมุมมองของเราในชีวิตเท่านั้นเองและนี่คือ 10 อย่างในชีวิตที่ถ้าคุณยังมีอยู่...คุณ “ควรทิ้ง” มันซะ เพื่อชีวิตที่จะมีความสุขมากขึ้น!

1. ทิ้ง “ความอิจฉา”

เมื่อคุณเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นๆ มันจะดีก็ต่อเมื่อ มันเป็นแรงบันดาลใจให้คุณในการแข่งขัน และพัฒนาตัวเอง แต่มันจะเริ่มไม่ดี ถ้าความสำเร็จของคนอื่นทำให้คุณรู้สึกริษยา และไม่สามารถยินดีกับคนนั้นได้ นี่จะทำให้คุณทุกข์เอง

2. ทิ้ง “ความกลัวที่จะเปลี่ยน”

หลายๆ ครั้ง แม้สถานการณ์ปัจจุบันมันจะแย่แค่ไหน คนเราก็ไม่อยากที่จะเปลี่ยน กลัวที่จะเปลี่ยน เพราะกลัวสิ่งใหม่ มากกว่า แต่คุณหารู้ไม่ว่า บางทีสิ่งใหม่มันอาจจะดีกว่าสิ่งที่คุณเจออยู่มาากมายก็เป็นได้ เพราะฉะนั้น กลัวที่จะเปลี่ยนเถอะ

3. ทิ้ง “ความคิดที่ว่า ทุกอย่างต้องอยู่ในความควบคุม”

คนจำนวนไม่น้อย ชอบความเป๊ะ ชอบให้ทุกอย่างอยู่ในความควบคุม เป็นไปตามแผน แต่พอมันไม่เป็นไปตามนั้น ก็จะทุกข์ เพราะฉะนั้น ปล่อยาง ทำให้เต็มที่ ผลจะออกมาเป็นอย่างไรก็รับมันซะ ไม่มีอะไรที่เราควบคุมได้หมดจริงๆ หรอก

4. ทิ้ง “การทำงานที่มากเกินไป โดยเฉพาะ OT”

เพื่อความสำเร็จ เพื่อหน้าที่การงาน หรือเพื่อเงิน ทำให้หลายๆ คนทำงานหนัก หนักเกินกว่าที่ควรจะเป็น เพิกเฉยความสำคัญของ สมดุลระหว่างการทำงานกับชีวิต นี่ไม่ควรเลย เพราะสุดท้าย เมื่อคุณ สำเร็จจริงๆ คุณจะเสียขายในหลายๆ อย่างที่คุณเสียไป และเอากลับคืน มาไม่ได้ อย่างเช่น เวลา หรือครอบครัว

5. ทิ้ง “การโทษคนอื่น หรือสิ่งอื่น”

หลายๆ คน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น จะต้องหาสิ่งของ หรือ คนมา รับผิดชอบให้ได้ ต้องโทษนู่น โทษนี่ตลอดเวลา เปลี่ยนจากแบบนั้น มาเป็นการนั่งมองที่ปัญหา และช่วยกันแก้ไขดีกว่านั้น

6. ทิ้ง “การบ่น หรือตำหนิตลอดเวลา”

แทนที่จะบ่น ตำหนิ เรื่องไม่ดี ที่ไม่ได้ตั้งใจเราตลอดเวลา เปลี่ยน มุมมองใหม่ เป็นการตั้งสติ มองว่าปัญหานี้เกิดจากอะไร และแก้ไข อย่างไร แบบนี้คุณจะมีสุขขึ้นเยอะเลย

7. ทิ้ง “ความคิดที่ว่าจะต้องถูกเสมอไป”

สี่ตีนยังรู้พลาด นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง ไม่มีใครเก่งไปทุกเรื่อง การที่ต้องมานั่งเครียด กลัวว่าเราจะไม่ “สมบูรณ์แบบ” นั้น มันทำให้คุณไม่มีทางมีความสุขได้เลย ปล่อยวาง และยอมรับในธรรมชาติของมนุษย์เสียเถอะ

8. ทิ้ง “ความเชื่อที่จำกัดความสามารถคุณ”

บางคนมักมีความเชื่อที่ว่า เราทำนู่นไม่ได้ ทำนี่ไม่ได้ เราทำได้แค่นี้แหละ พอแล้ว ความคิดเหล่านี้ เป็นอุปสรรคที่สำคัญที่สุดในชีวิต ที่จะทำให้เราไม่ได้ทำในสิ่งที่เรารัก หรือท้อทลายไปสู่ความสำเร็จจริงๆ

9. ทิ้ง “เพื่อนแย่ๆ”

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม และได้รับอิทธิพลจากคนรอบข้างค่อนข้างสูง เพราะฉะนั้น อยากเป็นคนแบบไหน การคบเพื่อนคือเรื่องสำคัญ ถ้าเพื่อนดี คุณก็ดีไปด้วย ถ้าเพื่อนไม่ดี คุณก็พลอยแย่ไปด้วยนั่นเอง

10. ทิ้ง “อดีต”

อดีต คือประสบการณ์ที่มีทั้งดี และ ไม่ดี มันคือสิ่งที่สร้างตัวตนของเราขึ้นมา แต่มันไม่ควรเป็นสิ่งที่รวบรวมความเสียใจในอดีต และทำให้คุณก้าวไปไหนไม่ได้ เพราะฉะนั้น ถ้ามันเป็นแบบนี้ ปล่อยวาง และทิ้งมันไปบ้างก็ได้Cr.Pol19/1/2016ภาWhhttps://www.youtube.com/

บทที่ 7 สิ่งที่ไม่ควรทานมากเกินไป

อาจทำให้คุณเสียคนรักไปได้

หากอยากมีอายุที่ยืนยาวแล้วสิ่ง 10 อย่างต่อไปนี้ที่ไม่ควรทานมากเกินไป 10 อย่างที่ไม่ควรกินมากเกินไป อาจทำให้คุณเสียคนรักไปก็ได้นะ?

1. ไข่เยี่ยวม้า

ไข่เยี่ยวม้ามียุติภัยก่อนข้างสูง ตะกั่วทำให้การดูดซึมแคลเซียมน้อยลง กินบ่อยๆ จะเสี่ยงโรคกระดูกโป่งบาง และอาจได้รับพิษตะกั่ว เช่น สมอเสื่อม เป็นหมัน ฯลฯ

2. ปาท่องโก๋

กระบวนการทำปาท่องโก๋มีการใช้สารส้ม ซึ่งมีตะกั่วปนเปื้อน ตะกั่วทำให้ไตทำงานหนักในการขับสารนี้ออกไป นอกจากนั้นยังทำให้คอแห้ง เจ็บคอง่าย โดยเฉพาะคนที่เป็โรคร้อนในได้ง่าย

3. เนื้อม้า

กระบวนการรมไฟย่างไฟทำให้เกิดสารเบนโซไพรีน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง

4. ผักดอง

ผักดอง และของหมักเกลือทำให้ร่างกายได้รับเกลือโซเดียมสูง ถ้ากินบ่อยเกินไปหรือมากเกินไปจะทำให้หัวใจทำงานหนัก เกิดความดันเลือดสูง และโรคหัวใจได้ง่าย นอกจากนั้นกระบวนการหมักดองยังทำให้เกิดสารแอมโมเนียมไนไตรด์ ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง

5. ดับหมู

ดับหมูมีโคเลสเตอรอลสูง การกินดับหมูป่อยเกิน หรือมากเกินไปทำให้เสี่ยงต่อโรคหัวใจ เส้นเลือดสมอง (อัมพฤกษ์-อัมพาต) และโรคมะเร็งเพิ่มขึ้น

6. ผักขม ปวยเล้ง

ผักขมและปวยเล้งมีสารอาหารสูง ทว่า... มีกรดออกซาเลตมาก ทำให้เกิดการจับสังกะสี และแคลเซียมออกจากร่างกายมาก การกินป่อยเกิน หรือมากเกินไปอาจทำให้เกิดภาวะขาดแคลเซียม หรือสังกะสีได้

7. บะหมี่สำเร็จรูป

บะหมี่สำเร็จรูปมีสารกักตุน สารแต่งรสค่อนข้างสูง และมีคุณค่าทางอาหารต่ำ การกินบะหมี่สำเร็จรูปมากเกินไป หรือป่อยเกินอาจทำให้เสี่ยงต่อโรคขาดอาหาร และการสะสมสารพิษได้

8. เมล็ดทานตะวัน

เมล็ดทานตะวันมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง ทว่า... การกินมากเกินไป หรือป่อยเกินอาจทำให้กระบวนการเคมี (metabolism) ในร่างกายผิดปกติ ทำให้เกิดการสะสมไขมันในตับ ภาวะไขมันในตับสูงอาจทำให้เสี่ยงต่อโรคตับ เช่น ตับแข็ง ฯลฯ เพิ่มขึ้น

9. เต้าหู้หมัก เต้าหู้ยี้

กระบวนการหมักเต้าหู้ อาจมีการปนเปื้อนเชื้อโรคได้ง่าย... ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อคนสูงอายุ หรือเด็กเล็กได้ นอกจากนี้กระบวนการผลิตยังทำให้เกิดไฮโดรเจนซัลไฟด์ ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย

10. ผงชูรส

คนเราไม่ควรกินผงชูรสเกินวันละ 6 กรัม หรือประมาณ 1 ช้อนชา...
การกินผงชูรสมากเกินไป หรือบ่อยเกินไปทำให้เกิดภาวะกรดกลูตามิกใน
เลือดสูง อาจทำให้ปวดหัว ใจเต้น คลื่นไส้ และมีผลเสียต่ออวัยวะ
สืบพันธุ์

ที่มา:siamupdate

ห้ามขาย

บทที่ 8-10 อย่างที่อยากใหลองทำสำหรับคนที่เบื่อวงจรชีวิตเดิมๆ

ข้อแนะนำดีๆ ที่สร้างสรรค์ชีวิตนี้ไม่ให้แข็งๆ หรือเบื่อหน่าย

10 อย่างที่อยากใหลองทำสำหรับคนที่เบื่อวงจรชีวิตเดิมๆ

หลายคนคงเคยมีอาการเบื่อกันมาแล้ว การหนีจากความจำเจ ก็ต้องลองเปลี่ยนพฤติกรรม มาทำกิจกรรมหรือสิ่งใหม่ๆ กันดูบ้าง ในบทนี้มีอะไรบ้าง ไปดูกัน <http://winne.ws/n5686> โดย Kon1Kon

1. แยกแยะสิ่งที่ **ควร/ต้อง/อยากทำ** ได้ และยังสามารถจัดอันดับความสำคัญอันดับก่อน/หลังเป็นด้วย
2. มีความมุ่งมั่นหมายมั่นในการทำอะไรบางอย่างจริงๆ จังๆ
3. อ่านหนังสือเพิ่มพูนความรู้ทุกวัน
4. ลองทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ ไม่ต้องยิ่งใหญ่ และพยายามทำทุกวัน เช่น กินข้าวร้านอื่น/เดินทางกลับบ้านวิธีอื่น/ฟังเพลงแนวอื่น
5. หาโอกาสไปเยี่ยมเยือนท้องที่วสสถานที่แปลกตาให้บ่อยกว่านี้
6. ทำความรู้จักคนใหม่ๆ ดูบ้าง
7. เก็บและใช้เงินไปกับสิ่งที่อยากได้ **ไม่ใช่ใช้อย่างเดียว หรือเก็บอย่างเดียว**
8. กลับไปใช้เวลากับความคุ้นเคยเก่าๆ ที่ทำให้เรามีความสุข

9. หันมาดูแลสุขภาพ ควบคุมอาหารดู แล้วคุณจะพบมิติใหม่ของการใช้ชีวิต

10. หาสัตว์มาเลี้ยง ให้ความสนใจ ดูแลเอาใจใส่กับอีกหนึ่งชีวิตที่ต้องรับผิดชอบเพิ่มดู ต้องรักแบบจริงจังเลยนะ คือนอกจากมุมมองที่คุณมีต่อตัวเองจะเปลี่ยนไปแล้ว สิ่งที่คุณมองต่อโลกก็จะเปลี่ยนไปด้วย เรื่องนี้ผมรับประกัน Wealth Creation-
www.wci.co.th/blog-www.facebook.com/wealthcreationpage

บทที่ 9 อันดับ สถานที่ท่องเที่ยวไทย ขวัญใจชาวจีน

แหล่งท่องเที่ยวในไทย ได้รับความนิยมจากผู้คนหลากหลายเชื้อชาติ เพราะประเทศไทยมีความหลากหลายทางธรรมชาติ ทั้งทะเลภูเขา น้ำตก วิถีชีวิต วัฒนธรรม ที่มีเสน่ห์ไม่เหมือนใคร และมีอยู่ประเทศหนึ่ง ที่เป็นขาประจำในการมาเที่ยวเมืองไทย สังเกตได้จากทัวร์ที่เราเห็นตามสถานที่ต่างๆ ซึ่งก็คือชาวจีน เราจะมาดูกันว่า 10 อันดับ สถานที่ท่องเที่ยวไทย ที่คนจีนชอบมาเที่ยวนั้น จะมีที่ไหนกันบ้าง

1. กาญจนบุรี

Photo credit by : www.prthai.com เป็นหนึ่งจังหวัดที่มีสถานที่ท่องเที่ยวมากมาย ไม่ว่าจะเป็นภูเขา น้ำตก เขื่อน หรือแม้แต่ทางรถไฟ ที่สวยงามจนต้องไปเยือนให้ได้

2. อัมพวา

สมุทรสงคราม Photo credit by : www.painaidii.com สถานที่ที่มีเสน่ห์จากสายน้ำทอดยาวเป็นสาย ยิ่งใกล้ค่ำยิ่งดูสวยงาม แลรมีอาหารสดเค็มมาขายกันตลอดริมฝั่งคลอง ทำให้ไปทีเดียวแต่ได้ทั้งกินทั้งเที่ยว คุ่มสุดๆ เลยละ

3. หมูเกาะพีพี กระบี่

Photo credit by : www.thailandbestway.com หมูเกาะยอดนิยมกลางอันดามัน ที่ประกอบไปด้วยเกาะน้อยใหญ่มากมาย เช่น เกาะพีพีเล เกาะพีพีดอน เกาะยูง เกาะไม้ไผ่ ซึ่งแต่ละเกาะก็จะมีทิวทัศน์ที่สวยงามที่แตกต่างกันไป

4. พัทยา

Photo credit by : www.chillpainai.com สำหรับพัทยาที่มีทั้งชายหาด พืชพันธุ์ ถนนคนเดิน สวนสัตว์ และสถานที่ทางธรรมชาติ เรียกได้ว่ามีทุกสไตล์ และครบครันไม่ต่างจากกรุงเทพฯ เลยละ

5. เชียงราย

Photo credit by : www.painaidii.com พลาดไม่ได้สำหรับจังหวัดเชียงราย และที่ชาวจีนนิยมไปมากที่สุดคงหนีไม่พ้น วัดร่องขุน ที่มีสถาปัตยกรรมอันสวยงาม โดดเด่นต่างจากวัดอื่นเป็นอย่างมาก ออกแบบและสร้างโดยอาจารย์เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์

6. พระนครศรีอยุธยา

Photo credit by : pkru5516465147 เมืองแห่งประวัติศาสตร์ ที่มีทั้งโบราณสถานเก่าแก่ตั้งแต่สมัยอยุธยา และทุ่งเผาเทียนช่อ โดยไฮไลต์อยู่ที่การขี่ช้างไปรอบๆ ตัวเมือง เพื่อชื่นชมกับโบราณสถานต่างๆ

7. เกาะสมุย สุราษฎร์ธานี

Photo credit by : www.painaidii.com เกาะที่ได้รับการยกย่องจากนักท่องเที่ยวว่าเป็น สวรรค์กลางอ่าวไทย ด้วยการเดินทางที่สะดวก และกิจกรรมต่างๆ บนเกาะ ที่มีอย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการเล่นน้ำ ให้อาหาร หรือแม้แต่การไปน้ำตก จึงไม่แปลกใจเลยว่าทำไมเกาะสมุยถึงเป็นสถานที่ยอดนิยมได้

8. เชียงใหม่

Photo credit by : khunkay.thaimultiply.com เป็นเมืองที่มีแหล่งท่องเที่ยวหลากหลาย ทั้งสวนสัตว์ ถนนคนเดิน วัด หรือแม้แต่แกรนด์แคนยอน ที่เราไม่ต้องไปไกลถึงต่างประเทศ และสถานที่ยอดนิยมคือคอกต่างๆ ที่ไม่ว่าจะชาวไทยหรือชาวจีนก็นิยมไปกัน เพื่อชมวัวหรือทะเลหมอกอันสวยงาม

9. ภูเก็ต Photo credit by : rc-ecosouth.org

ไข่มุกแห่งอันดามัน สถานที่ท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงไปทั่วโลก มีทั้งสถานที่ท่องเที่ยวตามธรรมชาติ อย่างหมู่เกาะต่างๆ และบรรยากาศในเมืองที่สดแสนจะคลาสสิก งานนี้ถ่ายรูปกันเพลินเลยละ

10. กรุงเทพมหานคร

เป็นเมืองหลวงของไทย ที่มีสถานที่ท่องเที่ยวที่หลากหลาย และสวยงาม จนติดอันดับ 1 ใน 3 เมืองที่น่าท่องเที่ยวที่สุดในเอเชีย เพราะนอกจากสถานที่ท่องเที่ยวอันทรงคุณค่าอย่างวัด วัง ปัจจุบัน กรุงเทพฯยังมีสถานที่ท่องเที่ยวใหม่ๆ รองรับต่อความต้องการของนักท่องเที่ยวในทุกรูปแบบอีกด้วย หมายเหตุ : ภาพประกอบบทความ บางภาพไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเนื้อหาแต่อย่างใด ขอขอบคุณข้อมูลและ ภาพจาก 10 อันดับสถานที่ท่องเที่ยวไทยขวัญใจชาวเงินต้นฉบับได้ที่: TerraBKK.com ://terrabkk.com/?p=134196

บทที่ 10 ความลับของ ไข่ ที่คุณอาจไม่เคยรู้มาก่อนในชีวิต

เรื่องราวของไข่ที่ให้ประโยชน์แก่ผู้ทานไข่อาจจะไม่เคยรู้เลย

1. ไข่เป็นแหล่งโปรตีนที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และสามารถนำมาปรุงเป็นอาหารได้หลากหลาย ลองมาดูกันว่า ไข่ได้เปลือกบาง ๆ ของไข่จะมีความลับอะไรซ่อนอยู่บ้าง

2. ไข่เป็นตัวช่วยที่ดีในการรักษาอาการเมาค้าง เพราะในไข่อุดมไปด้วยสารซิสเทอีนและกรดอมิโนที่ช่วยทำให้สารแอลกอฮอล์ไฮด์รเจนของอาการเมาค้างนั้นลดลง และยังช่วยทำให้ร่างกายกำจัดสารพิษที่เพิ่มขึ้นจากการดื่มได้ดีขึ้นอีกด้วย

3. ไข่ขาวสามารถบอกอายุของไข่ได้ โดยไข่ขาวของไข่สดจะมีเป็นสีขาวขุ่น ในขณะที่ไข่เก่าขึ้น ไข่ขาวจะใส

4. รัฐไอโอวา ผู้นำด้านผลิตภัณฑ์ไข่ในสหรัฐอเมริกา ออกมาเผยว่า ภายในรัฐมีผลผลิตไข่ประมาณ 1.5 หมื่นล้านฟองต่อปี และมีผู้คนกว่า 8,000 คนทำงานในอุตสาหกรรมไข่

5. การปอกไข่เก่าขึ้นทำได้ง่ายกว่าไข่สดเพราะเซลล์อากาศที่ล้อมรอบอยู่ภายในเปลือกไข่จะเพิ่มขนาดขึ้นตลอดเวลา

6. ตามมาตรฐานโครงการสินค้าออร์แกนิกแห่งชาติของกระทรวงเกษตรสหรัฐอเมริกา ไข่ไก่ออร์แกนิกต้องไม่มีการฉีดฮอร์โมน ยาปฏิชีวนะ ยาฆ่าแมลง หรือปุ๋ยเคมี และอาหารที่ใช้เลี้ยงแม่ไก่ต้องปลอด GMO จึงไม่ต้องสงสัยว่าทำไมไข่ไก่ออร์แกนิกจึงมีราคาสูงเป็นสองเท่าของไข่ปกติ

7. ไข่ไก่ไม่เพียงแค่มียโปรตีนสูงเท่านั้น แต่ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ, วิตามินเอ, บี12, ดี โรโบฟลาวิน, โฟเลต, ฟอสฟอรัส และโคลีนอีกด้วย

8. บางคนอาจสงสัยว่า เส้นขาว ๆ ภายในไข่ที่อยู่รอบ ๆ ไข่แดงคืออะไร เจ้าเส้นขาว ๆ ที่ว่านั้นเรียกว่า ขั้วยึดไข่แดง ทำหน้าที่ช่วยให้ไข่แดงลอยตัวอยู่ภายในเปลือกไข่ได้

9. คุณเคยรู้ไหมว่าเปลือกไข่นั้นมีรูเล็ก ๆ ประมาณ 7000-17,000 รู อยู่โดยรอบ และรูเล็ก ๆ เหล่านี้สามารถดูดซับกลิ่นโดยรอบมันได้ ดังนั้นเราจึงควรเก็บไข่ใส่กล่องก่อนนำเข้าตู้เย็น

10. ประเทศจีน เป็นประเทศที่มีผลผลิตไข่ร้อยละ 40 ของอุตสาหกรรมไข่บนโลก โดยมีผลผลิต 28.8 ล้านเมตริกตันในแต่ละปี

11. อีกวิธีในการวัดความสดใหม่ของไข่ คือ การนำไข่ใส่ลงในแก้วที่มีน้ำอยู่ ถ้าเป็นไข่สด ไข่จะจม ถ้าเป็นไข่เก่า ไข่จะลอย เพราะไข่แดงภายในห่อตัวลงและมีอากาศเข้าไปแทนที่อยู่ภายในเปลือกนั่นเอง

12. นายโฮเวิร์ด เฮลเมอร์ อดีตตัวแทนคณะกรรมการอุตสาหกรรมไข่อเมริกัน ครอง 3 สถิติกินเนส เวิลด์ เรคคอด ในหมวดไข่เจียว ผลงานของเขาในกินเนสบุ๊ก คือ การทำไข่เจียว 427 จานภายในระยะเวลา 30 นาที, การทำไข่เจียว 1 จานภายในระยะเวลา 42 วินาที และการพลิกไข่เจียวบนกระทะ 30 ครั้งในระยะเวลา 34 วินาที

13. แยกเยาะไข่คัมกับไข่สดได้ง่าย ๆ เพียงแค่หมุนไข่ หากเป็นไข่ดิบ ข้างในจะเหลว ทำให้ไข่โคลงเคลงไปมา แต่ถ้าเป็นไข่ที่คัมแล้ว ข้างในจะแข็ง สามารถหมุนได้อย่างง่ายดาย

14. สีของไข่แดงไม่ได้บอกถึงคุณค่าทางอาหาร แต่ไข่แดงที่มีสีเข้มมาจากสีของอาหารที่ใช้เลี้ยงแม่ไก่่นั้นมีสีเข้มต่างหาก

15. เปลือกของไข่ไม่ได้มีเพียงแค่สีขาวหรือสีน้ำตาลเท่านั้น ไข่บางชนิดมีเปลือกสีฟ้า, น้ำตาลแดง หรือบางชนิดมีลวดลายบนเปลือกเสียด้วย

16. โดยเฉลี่ยแล้วในหนึ่งปี แม่ไก่หนึ่งตัวสามารถวางไข่ได้ 250-279 ฟองเลยทีเดียว

17. ไข่ขาวมีโปรตีนเป็นส่วนประกอบประมาณ 57 เปอร์เซ็นต์ของไข่ ดังนั้นหากคุณอยากได้ประโยชน์เต็มร้อยจากไข่ ควรหาอย่าลืมทานไข่แดงกันด้วยนะ

18. ไข่ที่มีเปลือกสีขาวนั้นมีสารอาหารเทียบเท่ากับไข่ที่มีเปลือกสีน้ำตาล สีของเปลือกไข่เป็นเพียงสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงสายพันธุ์ของแม่ไก่เท่านั้น

19. ในไข่แดงมีวิตามินบีรวมหรือที่เราเรียกว่า โคลีน ซึ่งเป็นสารสำคัญที่ช่วยในการสร้างเสริมเซลล์สมองและระบบประสาท

20. ไข่สัตว์ปีกชนิดอื่นนอกเหนือจากไก่ สามารถนำมาบริโภคได้ เช่น ไข่ของนกอีมู, นกกระทา, เป็ด, ห่าน และนกกระजอกเทศ ก็เป็นที่นิยมนำมาบริโภคในหลาย ๆ ประเทศ

21.กระทรวงเกษตรของสหรัฐอเมริกาออกมาเปิดเผยว่า ไข่ไก่ที่หมดอายุแล้ว ยังสามารถนำมาบริโภคได้ถึงแม้จะเลยวันหมดอายุที่พิมพ์ไว้ที่หน้ากล่องอีก 3-5 สัปดาห์เลยทีเดียว

22.อย่าตกใจหากคุณพบจุดเลือดเล็ก ๆ ในไข่ที่ตอกออกมา จุดเหล่านั้นมาตลอดเลือดเล็ก ๆ ภายในไข่แดง และจุดเลือดที่คุณเห็นนั้นสามารถกินได้โดยไม่มีผลเสียใด ๆ กับร่างกาย

Cr-msn<http://www.naarn.com/5779/>

บทที่ 11 อันดับเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ที่สุด

ในการต้านโรคร้าย

10 อันดับเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ที่สุด

นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส จัดอันดับ 10 เครื่องดื่มที่มีประโยชน์ที่สุดในโลก โดยดูที่ระดับสาร แอนติออกซิแดนต์ หรือสารต้านอนุมูลอิสระ ปัจจุบันมีเครื่องดื่มหลาย ชนิดอ้างว่า ใส้สารอนุมูลอิสระไว้ แต่หลายคนไม่ทราบว่าสารนี้คือ อะไรกันแน่ สำหรับสารต้านอนุมูลอิสระ มีประ โยชน์เนื่องมาจากใน ขบวนการปฏิกิริยาชีวเคมี ที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย จะมีการจับของเสีย ที่ร่างกายได้รับ ได้แก่ คาร์บอนหรี แอลกอฮอล์ รังสียูวี เอกซเรย์ ซึ่งสิ่ง เหล่านี้เป็นอนุมูลอิสระที่มีอันตรายต่อเซลล์ในร่างกาย ที่อาจส่งผลให้ เกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ภาวะข้อต่ออักเสบ ต้อกระจก และการเสื่อม ของอวัยวะต่างๆ อนุมูลอิสระจะทำลายเนื้อเยื่อเซลล์ เปลี่ยนแปลง โครงสร้างของดีเอ็นเอ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นการเพิ่มความเสี่ยงของการมี เซลล์มะเร็ง และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมีที่นำไปสู่ขบวนการ เกิดโรคมะเร็ง

20. จงยึดเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางเหมือนกับเบนจามิน แฟรงคลิน

: สร้างกิจวัตรประจำวันที่มีมุ่งเน้นไปที่ตัวคุณ คุณจะทำงานเสร็จ และไม่เต็มใจที่จะให้เวลาหลุดลอยแม้เศษเวลา (เหมือนเบน แฟรงคลิน) เพื่อให้คุณมีความยืดหยุ่นในการรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉินและ
ขัดจังหวะได้

21. สร้างสถานการณ์เร่งด่วนจำลองขึ้นมา : คนเราส่วนใหญ่จะ

กำหนดเส้นตายที่จะต้องทำงานให้เสร็จสิ้น เมื่อเวลากำหนดเส้นตายใกล้เข้ามาหรือเสร็จไม่ตรงตามกำหนด เราจะรู้สึกหมดหวังและทำผลงานที่ไม่มีคุณภาพออกมา ลองฝึกกำหนดเส้นตายให้กับตัวเองล่วงหน้าก่อนกำหนดเส้นตายจริงที่จำเป็นเพื่อเป็นการป้องกันการเร่งรีบในช่วงนาทีสุดท้ายก่อนถึงกำหนดขอขอบคุณที่มา: dailytech.in.th