

จุลสารกองการบริหารงานบุคคล



เนื้อหาภายในเล่ม

- สารจากผู้อำนวยการกองการบริหารงานบุคคล** 2
- โครงการประชุมรายงานความก้าวหน้าของเจดุกูเกียรติ และแสดงความยินดีกับบุคลากรที่ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ และทางวิชาชีพ** 3
- พิธีพระราชทานปริญญาบัตร มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ** 6
- วันคล้ายวันสวรรคต ในหลวงรัชกาลที่ 9** 8
- เคล็ดไม่ลับกับ กบค.** 11



บทบรรณาธิการ

จุลสารกองการบริหางานบุคคล ฉบับที่ 37 ปีที่ 13 ประจำเดือน ตุลาคม 2564 ถึงเดือน มกราคม 2565 ทางกองการบริหางานบุคคล ได้มีข่าวสาร และกิจกรรมต่าง ๆ มาประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทราบ ในส่วนของฉบับนี้ก็มีข่าวสารเกี่ยวกับ โครงการประชุมรายงานความก้าวหน้ายกย่องเชิดชูเกียรติ และแสดงความยินดีกับบุคลากรที่ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ และสายสนับสนุน และพิธีพระราชทานปริญญาบัตร มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยรายละเอียดข่าวสารทุกท่านสามารถเข้าไปติดตามอ่านเพิ่มเติมได้ภายในเล่ม หากผู้อ่านท่านใด มีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงจุลสารกองการบริหางานบุคคล สามารถเสนอแนะเข้ามาเพื่อใช้ในการปรับปรุงจุลสารต่อไปในฉบับหน้า

สาส์นจากผู้อำนวยการกองการบริหางานบุคคล

สวัสดีบุคลากรชาวมหาวิทยาลัยนเรศวรทุกท่าน สำหรับจุลสารฉบับนี้ทางเรามีข่าวสาร กิจกรรมต่าง ๆ เหมือนเช่นเคย ในส่วนของฉบับนี้จะมีข่าวสารเกี่ยวกับโครงการประชุมรายงานความก้าวหน้ายกย่องเชิดชูเกียรติ และแสดงความยินดีกับบุคลากรที่ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ และสายสนับสนุน และพิธีพระราชทานปริญญาบัตร มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยกองการบริหางานบุคคล ได้รวบรวมเนื้อหาสาระของข่าวสารต่างๆ และภาพบรรยากาศไว้ภายในจุลสารฉบับนี้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว หากมีข่าวสารประชาสัมพันธ์เพิ่มเติม เราจะประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรทุกท่านทราบต่อไป

โครงการประชุมรายงานความก้าวหน้าายกย่องเชิดชูเกียรติ
และแสดงความยินดีกับบุคลากรที่ได้รับการแต่งตั้ง
ให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ และทางวิชาชีพ
วันศุกร์ที่ 15 ธันวาคม 2564
ณ ห้องประชุมสุพรรณกัลยา 3 อาคารสำนักงานอธิการบดี ชั้น 3



การขอตำแหน่งทางวิชาการของคณาจารย์เป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนามหาวิทยาลัยให้มีความก้าวหน้าในด้านต่าง ๆ โดยบทบาทสำคัญของคณาจารย์ในการจัดการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพนั้นสามารถผลิตบัณฑิต และพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในสาขาต่าง ๆ ให้มีคุณภาพสอดคล้องกับความต้องการของสังคม นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน และประเทศชาติ รวมถึงมีศักยภาพด้านการแข่งขันก้าวสู่ความเป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำในระดับสากล ตามวิสัยทัศน์ที่มุ่งพัฒนาวิทยาลัยนเรศวรสู่การเป็นสถาบันอุดมศึกษา 4.0

มหาวิทยาลัยนเรศวรได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการขอตำแหน่งทางวิชาการของคณาจารย์ ซึ่งเป็นปัจจัยหลักของความสำเร็จในการพัฒนาทุกด้านของการศึกษา และเป็นผู้มีบทบาทหน้าที่สำคัญในการสนับสนุนการเรียนการสอน และการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน มหาวิทยาลัยนเรศวรจึงได้มีนโยบายในการติดตามความก้าวหน้าการขอตำแหน่งทางวิชาการของคณาจารย์ และเพื่อให้การบริหารงานสอดคล้องกับพันธกิจ วิสัยทัศน์ ในด้านต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย รวมทั้งสามารถแข่งขันทางด้านวิชาการได้ทั้งในระดับประเทศและระดับนานาชาติต่อไป

เพื่อเป็นการประกาศเกียรติคุณ ส่งเสริมความก้าวหน้าในสายอาชีพ สร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่ราชการของคณาจารย์ ดังนั้น มหาวิทยาลัยนเรศวรจึงเห็นควรให้ กองการบริหารงานบุคคล จัดทำโครงการประชุมรายงานความก้าวหน้ายกย่องเชิดชูเกียรติ และแสดงความยินดีกับบุคลากรที่ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ และทางวิชาชีพ

วัตถุประสงค์

- เพื่อเป็นการติดตามความก้าวหน้าการขอตำแหน่งทางวิชาการของบุคลากรสายวิชาการ และบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยนเรศวร
- เพื่อเป็นการประกาศเกียรติคุณ ส่งเสริมความก้าวหน้าในสายอาชีพของบุคลากรสายวิชาการ และบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยนเรศวร
- เพื่อเป็นการสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่ราชการของบุคลากรสายวิชาการ และบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยนเรศวร
- เพื่อเป็นการส่งเสริมศักยภาพความรู้ความสามารถของบุคลากรสายวิชาการ และบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยนเรศวร
- ผู้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการที่เข้าร่วมโครงการมีความเข้าใจในการปฏิบัติงานราชการเพื่อประโยชน์ส่วนรวมและประโยชน์ส่วนตน
- เพื่อแสดงความยินดีกับบุคลากรที่ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ และทางวิชาชีพ

ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.กาญญา เจริญชัย อธิการบดีมหาวิทยาลัยนเรศวร

มอบใบประกาศนียบัตรและดอกไม้แสดงความยินดีกับบุคลากรที่ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ และทางวิชาชีพ





พิธีพระราชทานปริญญาบัตร
มหาวิทยาลัยนเรศวร
วันพฤหัสบดีที่ 30 ธันวาคม 2564

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา เจ้าฟ้ามหาจักรีสิรินธร
มหาวชิราลงกรณวรราชภักดี สิริกิจการิณีพิริยพัฒน์ รัฐสีมาคุณากรปิยชาติ สยามบรมราชกุมารี
เสด็จพระราชดำเนินแทนพระองค์ไปพระราชทานปริญญาบัตร
แก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีการศึกษา 2563
ณ อาคารอุทยานองค์สมเด็จพระนเรศวรมหาราช มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก



โดยมีผู้เข้ารับการพระราชทานปริญญาบัตร รวมทั้งสิ้น 4,492 ราย แบ่งเป็น

- ระดับปริญญาเอก 83 ราย
- ระดับปริญญาโท 383 ราย
- ระดับปริญญาตรี 4,026 ราย

มีผู้ได้รับปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์
ประจำปีพุทธศักราช 2564 ดังนี้

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์
สาขาวิชาวิศวกรรมเครื่องกล จำนวน 1 พระองค์

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์
สาขาวิชาภาษาศาสตร์ จำนวน 1 พระองค์

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์
สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์ จำนวน 1 คน

ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์
สาขาวิชาสถาปัตยกรรม จำนวน 1 คน

ปริญญาแพทยศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ จำนวน 1 คน
ปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์
สาขาวิชาพัฒนศึกษา จำนวน 1 รูป



ภาพจาก กองอาคารสถานที่ มหาวิทยาลัยนเรศวร
<https://www.facebook.com/NUbuilding>

วันคล้ายวันสวรรคต ในหลวงรัชการที่ 9

13 ตุลาคม วันคล้ายวันสวรรคต ในหลวงรัชกาลที่ 9 ของชาวไทย

วันที่ 13 ตุลาคมของทุกปี เป็นวันคล้ายวันสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (5 ธันวาคม พ.ศ. 2470 – 13 ตุลาคม พ.ศ. 2559) เป็นพระมหากษัตริย์ไทย รัชกาลที่ 9 แห่งราชวงศ์จักรี ครองราชย์ตั้งแต่วันที่ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2489 ด้วยพระปรมาภิไธย พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช จนสวรรคตในวันที่ 13 ตุลาคม พ.ศ. 2559 สิริพระชนมพรรษา 88 ปี 302 วัน เป็นพระมหากษัตริย์ที่ครองราชย์นานที่สุดในประเทศไทยและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ตลอดรัชสมัยพระองค์มีพระราชกรณียกิจมากมาย เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของปวงชนชาวไทย โดยสามารถแบ่งออกเป็น 7 หัวข้อหลักได้ ดังนี้



1. ด้านศิลปวัฒนธรรมและวรรณคดี

ทรงส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมไทยแขนงอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นภาษาไทย ประวัติศาสตร์ไทย สถาปัตยกรรม จิตรกรรม นาฏศิลป์ การดนตรี และศิลปะอื่นๆ เช่น โปรดเกล้าฯ ให้กรมศิลปากรจัดทำโน้ตเพลงไทยตามระบบสากล และจัดพิมพ์ขึ้นด้วยพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ โปรดเกล้าฯ ให้อาจารย์ และนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วิจัยหาระดับเฉลี่ยมาตรฐานของเครื่องดนตรีไทย ทรงสนับสนุนให้มีการจัดตั้งสมาคมดนตรีแห่งประเทศไทย เป็นต้น



2. ด้านการพัฒนาชนบท

ในหลวงรัชกาลที่ 9 ทรงใช้เวลาส่วนใหญ่ตลอดรัชสมัยไปกับการเสด็จฯ เยี่ยมราษฎรในท้องถิ่นต่าง ๆ ทุกภูมิภาคของประเทศ นับตั้งแต่ พ.ศ. 2497 โดยเฉพาะในแถบที่ชนบททุรกันดาร เพื่อทรงเยี่ยมเยียน ซักถามเรื่องความเป็นอยู่และสารทุกข์สุกดิบของประชาชน นอกจากนี้พระองค์จะทรงศึกษาค้นคว้าข้อมูลต่างๆ ด้วยพระองค์เองด้วยแผนที่หรือเอกสารต่าง ๆ ทำให้ทรงรับทราบปัญหาความเดือดร้อนของประชาชน หลังจากนั้นพระองค์ก็จะทรงคิดค้นแนวทางพระราชดำริเพื่อพัฒนาและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในแต่ละพื้นที่



3. ด้านการแพทย์

ในการเสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมราษฎรตามท้องที่ต่าง ๆ จะทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มีคณะแพทย์ที่ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญในแต่ละสาขาจากโรงพยาบาลต่าง ๆ และล้วนเป็นอาสาสมัคร โดยเสด็จพระราชดำเนิน พร้อมด้วยเวชภัณฑ์และเครื่องมือแพทย์พร้อมให้การรักษายาบาลราษฎรผู้ป่วยไข้ นอกจากนี้ ยังมีโครงการทันตกรรมพระราชทานซึ่งเป็นพระราชดำริให้ทันตแพทย์อาสาสมัครเดินทางออกไปช่วยเหลือบำบัดโรคเกี่ยวกับฟัน ตลอดจนสอนการรักษาอนามัยของปากและฟันโดยไม่คิดมูลค่า นอกจากนี้ หน่วยแพทย์หลวงยังจัดเจ้าหน้าที่ออกเดินทางไปรักษาราษฎรผู้ป่วยเจ็บ ตามหมู่บ้านที่อยู่ห่างไกลออกไปอีกด้วย



4. ด้านการศึกษา

พระองค์ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์จัดตั้งมูลนิธิอานันทมหิดลขึ้น เมื่อปี พ.ศ. 2502 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพระราชทานทุนแก่นิสิตนักศึกษาที่มีผลการเรียนดีเด่นในด้านต่าง ๆ ให้นิสิตนักศึกษาเหล่านั้นได้มีโอกาสไปศึกษาหาความรู้วิชาการชั้นสูงในต่างประเทศ และนำความรู้ที่กลับมาใช้พัฒนาบ้านเมือง ส่วนในประเทศพระองค์ทรงให้การอุปถัมภ์ในด้านต่าง ๆ รวมไปถึงเสด็จพระราชดำเนินไปยังสถาบันอุดมศึกษาของรัฐเพื่อพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษา เพื่อเป็นกำลังใจให้แก่เหล่านิสิตผู้สำเร็จการศึกษา เป็นต้น

5. ด้านการต่างประเทศ

ในช่วงระหว่างปี พ.ศ. 2502 ถึง พ.ศ. 2510 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พร้อมด้วยสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ได้เสด็จพระราชดำเนินเยือนประเทศต่าง ๆ ทั้งในทวีปเอเชีย ยุโรป และอเมริกาเหนือ รวม 27 ประเทศ เพื่อเป็นการเจริญพระราชไมตรีกับบรรดามิตรประเทศเหล่านั้น ให้มีความสัมพันธ์แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น และเพื่อนำความปรารถนาดีของประชาชนชาวไทยไปมอบให้กับประชาชนในประเทศต่าง ๆ



6. โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริเป็นโครงการที่จัดตั้งขึ้นจากพระดำริของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ภายในประเทศทั้งแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และแก้ไขปัญหาระยะยาว โดยได้ทรงเริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ พ.ศ. 2495 ซึ่งตลอดรัชสมัยมีโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริรวมทั้งหมด 4,741 โครงการ โดยมีสำนักงานคณะกรรมการพิเศษ เพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ



ที่มา : <https://www.samyam-mitrtown.com/2021/10/13/13>

เคล็ดไม่ลับกับ กบค.

8 เคล็ด (ไม่) ลับ สุขภาพดี ทำได้จริง ทำง่าย ทำได้ทุกวัน

สาว ๆ รู้ไหม พฤติกรรมบางอย่างที่เราทำเป็นประจำในชีวิตประจำวัน บางอย่างอาจมีข้อดีซ่อนอยู่ และบางอย่างก็มีข้อเสียด้วยเหมือนกัน และวันนี้เราก็มีเคล็ดลับๆ ที่สาว ๆ ไม่เคยรู้และคาดไม่ถึงมาฝาก รับรองว่าถ้าทำได้สุขภาพดีแน่นอน

1. ดื่มกาแฟเพื่อให้หลับดีขึ้น



เชื่อว่าหลายๆ คนคงสงสัยแน่นอนว่าทำไมดื่มกาแฟแล้วถึงช่วยให้หลับดีขึ้น ทั้งๆ ที่ปกติเราดื่มกาแฟเพื่อใหตื่นแท้งๆ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า การดื่มคาเฟอีนประมาณ 200 มิลลิกรัม จะช่วยให้เราหลับได้นานขึ้นถึง 20 นาที แถมยังรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นอีกด้วย เมื่อเทียบกับคนที่ไม่ได้ดื่มกาแฟ นั่นก็เพราะว่าเจ้าตัวคาเฟอีนจะไปกระตุ้นการผลิตสารตัวหนึ่งในสมอง ที่เรียกว่า อะดีโนซีนคัะ ซึ่งถ้าระดับสารตัวนี้เพิ่มขึ้นจะช่วยให้เรารู้สึกตื่นตัวและนอนหลับได้สบายขึ้นนั่นเอง

2. เพื่อสุขภาพฟันที่ดี ห้ามแปรงฟันหลังทานข้าว



จำไว้ล่ะว่า ห้ามแปรงฟันทันทีหลังจากกินอาหารหรือน้ำ ยิ่งถ้า น้ำหรืออาหารนั้นเป็นแบบที่มีกรดมาก เช่น ผลไม้รสเปรี้ยว, เครื่องดื่มชูกำลัง, มะเขือเทศ และโซดา เพราะนั่นอาจทำลายผิวฟันของเราได้ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า การแปรงฟันทันทีหลังกินอาหารหรือน้ำเหล่านี้ จะทำให้ผิวฟันดูดซึมกรดตัวการร้ายกัดกร่อนเนื้อฟันได้เร็วขึ้น ฉะนั้น แนะนำให้รอ 30-60 นาทีแล้วค่อยแปรงฟันนะคะ

3. ยิ่งกินน้อย จะทำให้ยิ่งกินเยอะ



รู้ไหม ยิ่งคุณอยากผอมด้วยการกินน้อยๆ อย่างการกินคุ้กกี้หรือขนมที่ให้พลังงานแค่ 100 แคลอรี นั้นจะทำให้คุณยิ่งหิวมากขึ้น เพราะการกินคาร์โบไฮเดรตในปริมาณน้อยนั้นไม่ช่วยอะไรเลยคะ แต่กลับยิ่งไปกระตุ้นระดับน้ำตาลในเลือดและทำให้คุณอยากกินคาร์โบไฮเดรตมากขึ้น หากอยากผอมลองหันไปกินโปรตีน อย่างเนยถั่ว หรือแอปเปิ้ลดีกว่าคะ มันอาจจะมีแคลอรีมากกว่าคุ้กกี้ชนิดหน้อย แต่รับรองว่า มันจะทำให้คุณอึดได้นานขึ้นกว่าคุ้กกี้แน่นอนคะ

4. อย่าแตะเครื่องตีหมูกำลังเมื่อรู้สึกเหนื่อยเด็ดขาด



สาว ๆ อาจจะไม่เคยรู้ว่า เครื่องตีหมูกำลังมีคาเฟอีนมากกว่ากาแฟถึง 5 เท่า ซึ่งนั่นไม่ใช่ผลดีต่อร่างกายเลยมันจะทำให้คุณรู้สึกกระวนกระวาย หงุดหงิดงุ่นง่าน แกรมหัวใจเต้นเร็วอีกด้วย ไม่น่าเชื่อ เครื่องตีหมูกำลังยังมีกรดอะมิโนที่ไม่จำเป็นต่อร่างกายและมีน้ำตาลมากกว่า 50 กรัม หรือมากกว่าจำนวนน้ำตาลที่ร่างกายควรได้รับอีกด้วย รู้แบบนี้แล้ว อย่าได้หยิบเครื่องตีหมูกำลังมาดื่มบ่อย ๆ เด็ดขาดเลย

5. ดื่มน้ำมากๆ เมื่อรู้สึกท้องอืด



หากสาว ๆ รู้สึกอึดอัดทนนไม่ไหวกับอาการท้องอืดที่เป็นอยู่ แนะนำให้ดื่มน้ำมากๆ อาจจะฟังแล้วไม่เกี่ยวกันสักเท่าไรใช่ไหมคะ แต่อยากจะบอกว่า น้ำช่วยได้จริงๆ ค่ะ เพราะเมื่อคุณกินอาหารที่มีกากใยมากเกินไป ซึ่งเป็นสาเหตุของท้องอืด ร่างกายจะต้องการน้ำในการย่อยมากขึ้น และถ้าเราดื่มน้ำ เจ้าน้ำนี้แหละ จะไปจับตัวกับกากใยที่ละลายน้ำได้ และทำให้มันกลายเป็นของเหลว ซึ่งนั่นจะส่งผลต่อการบีบตัวของลำไส้และลดอาการท้องอืดได้ดีเลย

6. ออกกำลังกายเวลาเหนื่อยๆ



หลังจากนั่งทำงานหลังขดหลังแข็งมาทั้งวัน กลับถึงบ้านก็อยากจะทิ้งตัวลงเตียงทันที การออกกำลังกายนี้แทบจะเรียกได้ว่า เป็นสิ่งสุดท้ายที่อยากจะพยายามเหนื่อยๆ เลยละคะ แต่สาวไหนที่คิดแบบนี้ เปลี่ยนความคิดด่วนเลย เพราะการออกกำลังกายให้เหงื่อออก คือตัวเพิ่มพลังงานให้ร่างกายที่ดีเลยละ หากสาว ๆ ออกกำลังกายในระดับความหนักปานกลางสักประมาณ 30 นาที จะช่วยให้อารมณ์แจ่มๆ ดีขึ้นได้แถมยังช่วยให้การทำงานในวันต่อๆ ไปของเรามีประสิทธิภาพมากขึ้น

7. กินชาร้อนจะทำให้อารมณ์เย็นลง



สาว ๆ คงไม่เคยคิดมาก่อนใช่ไหม ว่าการกินชาร้อน ๆ จะช่วยให้อารมณ์เราสงบลงได้ คิดแต่จะทำให้อารมณ์ร้อนกว่าเดิมอีก แต่นี่แหละคือความจริงที่ว่า การกินชาร้อน ๆ ท่ามกลางอากาศร้อนอย่างบ้านเรา จะทำให้อุณหภูมิในร่างกายของเราเกิดการเปลี่ยนแปลง และจะทำให้ร่างกายขับเหงื่อออกมามากขึ้น และการที่เหงื่อขับออกมาจากผิวของเรา นี่แหละค่ะ จะช่วยให้อารมณ์ของเราเย็นลงอย่างน่าประหลาดใจเลย

8. ใช้สบู่ฆ่าเชื้อไครว่าดี



เชื่อว่าทุกวันนี้เวลาเข้าห้องน้ำเสร็จ สาว ๆ มักจะใช้สบู่ฆ่าเชื้อล้างมือทันทีหลังจากออกจากห้องน้ำใช่ไหม แต่รู้ไหมว่าสบู่ที่ติดฉลากว่า ฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้ 99.99% ไม่ได้ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อเลย เพราะจริงๆ แล้ว ไม่มีผลวิจัยจากสถาบันไหนที่บอกว่าสบู่เหล่านั้นจะดีไปกว่าสบู่อื่นๆ เลย แถมสารบางตัวในผลิตภัณฑ์เหล่านี้ เช่น สารไตรโคลซาน ยังทำให้ร่างกายเสี่ยงต่ออันตรายแบบเรื้อรังอีกด้วย

ที่มา : <https://women.trueid.net/detail/PXgL2Vo2WMy>