

เรื่องน่ารู้ของผู้ชาย (สำหรับสาว ๆ)

นำเสนอเมื่อ : 17 เม.ย. 2552

คำแนะนำประกอบการอ่าน 1. โปรดอ่านคู่มือนี้ทุกครั้งก่อนเลือกสามี 2. ผู้ชาย (บางคน) อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ โปรดระวัง 3. ผู้ชาย (แท้ๆ) มีน้อย ไซสอยอย่างประหยัด

เรื่องน่ารู้ของผู้ชาย (สำหรับสาว ๆ)

มีอะไรบ้างที่ผู้ชายไม่ยอมเจอเจอในชีวิตเกี่ยวกับผู้หญิงของเขา ผู้หญิงรู้ไว้ก็ดี เป็นการป้องกันไม่ให้เขาหมองเหม็นไปจากเรา ลองดูซิว่าสิ่งที่ไม่ชอบมีอะไรบ้าง

1. ไม่ชอบให้ผู้หญิงมาออกคำสั่ง (ก็มันรู้สึกเสียเกียรติเสียหน้านี่นา)
2. ไม่ชอบผู้หญิงขี้นั่น จู้จี้จุกจิก (ก็มันน่ารำคาญ จะเป็นแฟนหรือเป็นแม่จ๊ะ)
3. ไม่ชอบให้ชายมาซ้ำเลื่องมองหรือพูดคุยกับผู้หญิงของเขา (หึงนี่ ช่วยไม่ได้เพราะรักห rokok)
4. ไม่ชอบให้ผู้หญิงใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายจนเกินเหตุ (ให้เหลือไว้ให้เขาใช้บ้างนะถือว่าเมตตาเถอะ)
5. ไม่ชอบให้ผู้หญิงตบตีกัน (ก็กลัวตอนเข้าไปห้ามจะเจอลูกหลงนะซิ)
6. ไม่ชอบให้ผู้หญิงมายุ่งเรื่องของเขามากเกินไปจนขอบเขต (เขาก็อยากมีความลับบ้างนะซิ รุ้หมดมันก็ไม่ลับซิจะ)
7. ไม่ชอบผู้หญิงใช้อารมณ์ (มันดูน่าเกลียด ไม่อยากให้เธอเป็นนางยักษ์นะซิ)
8. ไม่ชอบผู้หญิงแต่งหน้ามากจนเกินไป (ไม่ใช่เป็นโรคอะไรที่ไปหน้านะ)
9. ไม่ชอบผู้หญิงที่รู้ทันมากเกินไป (อย่างนี้ก็กระดุกกระดิกไปไหนไม่ได้เลยนะซิ)
10. ไม่ชอบที่ต้องตามง้อผู้หญิงมากจนเข็ง (โต ๆ กันแล้วอย่างอนุให้มากนะเลยนะที่รัก ถ้าผมไม่ได้ตามไปง้อไม่ได้หมายความว่าผมหมดรักนะจะ) แล้วโดยปกติแล้วผู้ชายชอบผู้หญิงแบบไหนละ สาว ๆ จะทำได้ตัวถูกใจ

ลองมาดูซิว่ามีอะไรบ้างที่พระเอกของเราชอบ

1. ชอบผู้หญิงที่ให้เกียรติตนโดยเฉพาะต่อหน้าผู้อื่น (รู้สึกได้หน้าที่ผู้หญิงอยู่ใน control)
2. ชอบผู้หญิงพูดจาหวาน ๆ ไพเราะ ยิ้มหวาน (รู้สึกเหมือนมีคนกำลังให้บริการไงจ๊ะ)
3. ชอบผู้หญิงที่สดชื่นสดใส ร่าเริง มีอารมณ์ขันบ้าง (รู้สึกหายเครียดที่โดนเจ้านายว่ามา)
4. ชอบผู้หญิงเอาอกเอาใจเก่งในทุกเรื่อง (เขาจะได้รู้สึกเหมือนอาเสียใจ)
5. ชอบผู้หญิงที่ทำให้เขารู้สึกสบายใจ อบอุ่น อยากอยู่ใกล้ ๆ (เป็นสิ่งที่เขาโหยหาตลอดเวลาแต่ไม่กล้าเปิดเผย)

6. ชอบผู้หญิงแก๊งๆ แต่เก่ง มีความรู้ ความสามารถ (เขาจะรู้สึกมีความภูมิใจเหลืออยู่บ้าง)
 7. ชอบผู้หญิงงอนนิด ๆ (เขาจะได้อ้อได้ใจ แต่อย่าให้งอบ่อยจนเขาเบื่อล่ะ)
 8. ชอบผู้หญิงที่แต่งตัวดูเรียบร้อย แต่แฝงด้วยความเซ็กซี่ มีเสน่ห์และโรแมนติก (เพื่อนและคนใกล้ชิดได้อิจฉา)
 9. ชอบผู้หญิงอ้อเซาะเก่ง (คิดว่าเขาเป็นรัฐมนตรีต้องอ้อเซาะโครงการถึงจะได้รับการอนุมัติ)
 10. ชอบผู้หญิงไฟแรงสูง (พุ่งเป็นจรวดนำวิถีโง่งง ... ระวังไฟช็อตนะจ๊ะ) แต่ซ่าแต่..... (เฉพาะผู้หญิงแต่ผู้ชายก็อานชะนะจะได้ออนแผนผู้หญิงอีกชั้นหนึ่ง)
1. ถ้าคุณคิดจะมัดใจชายด้วยเสน่ห์ปลายจวักเพียงอย่างเดียว คุณคิดผิดถนัด
 2. อย่าไว้ใจผู้ชายที่ขอบุญโอ้อวดว่า เขาเป็นพระราชอาชญากรของครอบครัว ถ้าเขาโกหกเรื่องนี้ได้เรื่องอื่นก็ไม่น่าไว้วางใจ
 3. ถ้าคุณอยากคบผู้ชายที่รู้จักเอาใจ จงหาแฟนไม่หล่อพวกนี้มีความพยายามสูง
 4. หัวใจผู้ชายส่วนใหญ่เหมือนห้องขังในเรือนจำต่อให้มีสีกก็ห้องก็ไม่พอใส่นักโทษ
 5. ได้แฟนเด็ก หรือแก่ก็เหมือนกัน เพราะพวกผู้ชายไม่ค่อยรู้จักโต
 6. ระวังผู้ชายที่มีข้ออ้างทาลิปมันกับรองพื้นทุกครั้งและใช้เวลาแต่งตัวแต่งหน้านานกว่าคุณ
 7. งานบ้านที่ไม่เคยสำเร็จ คืองานที่แม่บ้านออกปากให้สามีช่วย
 8. หากคบกันไปนานๆ คุณจะพบว่าผู้ชายส่วนใหญ่นิสัยเหมือนกันต่างก็เพียงไปหน้าแต่อย่างน้อยก็ช่วยให้คุณจำแฟนคุณได้
 9. ผู้ชายมีนิสัยคล้ายแมว ชอบตกที่อบอุ่น รื้อข้าวของกระจุยกระจาย ดื้อเจียบและบางครั้งก็ย่องเข้ามาในห้องนอนตอนดึกๆ
 10. เมื่อไรก็ตามที่คุณพบชายในอุดมคติ เข้ากันได้ ให้เกียรติผู้หญิง มีทุกอย่างพร้อมสำหรับรวมชีวิตคุณ คุณจะพบว่าเขามีภรรยาแล้ว
 11. ผู้ชายเกลียดคำสองคำ “ อย่า “ และ “ หยุด “ แต่พอใจเมื่อนำมาใช้ร่วมกัน
 12. สามีก็เหมือนเด็กทารก จะดูแลรักเป็นพิเศษถ้าไม่ใช่ลูกของเรา
 13. การทำหน้าที่ไร้เดียงสา ใช้ได้ผลเฉพาะก่อนแต่งงาน

ขอบคุณ <http://davihchuling.exteen.com/20070209/entry-4>

วิธีแก้ไขปัญหา "หน้ามันเยิ้ม"

เรื่องหน้ามัน เป็นภาวะที่พบได้บ่อยในช่วงวัยรุ่น เนื่องจากมีอิทธิพลของฮอร์โมนเพศ ที่เพิ่มขึ้นไปกระตุ้นต่อมไขมันให้ทำงานมากขึ้น แต่บางคนคิดว่าตัวเองพ้นวัยรุ่นมานานแล้ว ทำไมยังหน้ามันไม่หายสักที นั่นเป็นเพราะยังมีปัจจัยอีกหลายอย่าง ที่ส่งผลต่อความมันบนใบหน้า ความเครียด, การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน เช่น ในหญิงมีครรภ์, ความร้อน และการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ไม่เหมาะสม

ส่วนความเชื่อที่ว่า การรับประทานของมันๆ เช่น ขาหมู, ไอศกรีม, กะทิ แล้วจะทำให้หน้ามันนั้นเป็นการเข้าใจผิดค่ะ เพราะเป็นไขมันคนละชนิด กับที่หลังออกมาสู่ผิวหนัง

ปัญหาที่พบบ่อยกับคนหน้ามันคือ **รูขุมขนกว้าง** ซึ่งจะสัมพันธ์กับปริมาณไขมันที่ผลิตจากต่อมไขมัน และหลังออกมาสู่ผิวหนังที่มากขึ้น เพราะถ้าไขมันเหล่านี้ไม่สามารถระบายออกไปได้ ก็จะเกิดการอุดตันเกิดเป็นสิ่วตามมาอีกเรื่อง

การดูแลรักษาผิวหน้า สำหรับคนหน้ามัน

1. ควรล้างหน้าให้สะอาดวันละ 2-3 ครั้งก็พอ เพราะการล้างหน้าบ่อยเกินไป กลับจะเป็นโทษคือทำให้ผิวหน้าอักเสบระคายเคืองได้ ในระหว่างวันถ้ารู้สึกว่าคางคากหน้ามันก็อาจใช้กระดาษซับมันช่วยได้ สบู่หรือโฟมที่เลือกใช้ควรผลิตสำหรับผิวมันโดยเฉพาะ หรืออาจใช้สบู่เด็กก็พอ ไม่ควรใช้สบู่ที่ฟอกแล้วหน้าตึงมาก

2. ครีมบำรุงหรือครีมให้ความชุ่มชื้น ควรเลือกชนิดปราศจากน้ำมัน (Oil-free) และไม่อุดตันรูขุมขน (Non-Comidogenic) และควรมีสารป้องกันแสง UV ที่จะมาทำลายผิวด้วย

3. การแต่งหน้า ถ้าเป็นไปได้แต่งที่ เหมาะสม สำหรับคนหน้ามันก็คือแป้งฝุ่น แต่ถ้าจำเป็นต้องแต่งหน้าก็อาจใช้แป้งฝุ่นก่อนจึงค่อยแต่งหน้า การเลือกใช้รองพื้นควรใช้ชนิดที่มีส่วนผสมเป็นน้ำ (Water Based) และปราศจากน้ำมัน (Oil-free)

ถ้าปฏิบัติด้วยวิธีดังกล่าวแล้วยังมีหน้ามันมาก มีรูขุมขนกว้างหรือมีสิวขึ้นจนขาดความมั่นใจ ก็ควรไปปรึกษาแพทย์ผิวหนัง เพราะคุณหมอมักจะมียาทาบางชนิดที่ช่วยลดการทำงานของต่อมไขมัน ช่วยขจัดเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้ว ที่อุดตันตามรูขุมขนออกไป เช่น ยาในกลุ่มกรดวิตามินเอ, AHA, BHA ฯลฯ ทำให้ผิวหน้าดูดีขึ้น

ส่วนยารับประทานที่ควบคุมความมันบนใบหน้า เป็นยาอันตรายนะค่ะ! ซื้อทานเองหรือเอาไปแบ่งเพื่อนทานก็ไม่ได้ ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิดเท่านั้น



เรื่งนารู้เกี่ยวกับสิว

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และฮอร์โมน ปัญหาเรื่องสิวเป็นปัญหาหนึ่งที่พบบ่อย การมีสิวขึ้นที่ใบหน้าอาจจะไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย แต่จะส่งผลให้ขาดความมั่นใจในตนเอง ทำให้ไม่กล้าแสดงออก ทำให้เสียโอกาสในการพัฒนาตนเอง เป็นเหตุให้วัยรุ่นยอมจ่ายเงินจำนวนมากในการรักษา

หากเข้าใจเรื่องสิวในวัยรุ่นจะช่วยทำให้ไม่เสียค่าใช้จ่ายมาก และทำให้ไม่เกิดผลเสียทั้งหน้าตา และสุขภาพจิต

สิว คือตุ่มนูนหรือตุ่มหนองบนผิวหนัง โดยพบมากที่ใบหน้า หลัง และลำตัวตามลำดับ มี 2 ชนิด

1.สิวไม่อักเสบ สังเกตได้ง่ายๆ คือเป็นสิวที่ไม่มีอาการแดง เจ็บหรือบวม

2.สิวอักเสบ สิวพวกนี้จะมีลักษณะของการอักเสบ ได้แก่ เจ็บ บวมและแดงบริเวณรอบสิว โดยความรุนแรงอาจเป็นไตตั้งแตตุ่มนูนแดง สิวหัวหนอง สิวอักเสบที่มีตุ่มนูนใหญ่ หรือมีลักษณะของถุงหนองขนาดใหญ่ สิวอักเสบนี้รักษาหายได้ แต่ถ้ามมีอาการอักเสบมากหลังจากสิวหายแล้วอาจทิ้งร่องรอยของจุดด่างดำบนใบหน้า หรือกลายเป็นแผลเป็น

โดยทั่วไปเมื่ออายุมากขึ้นสิวก็จะลดลง มีเป็นส่วนน้อยที่ยังคงเป็นสิวอยู่จนอายุ 30-40 ปี

ข้อแนะนำสำหรับวัยรุ่นที่เป็นสิว

1.ให้ความรู้แก่เด็กวัยรุ่น โดยอธิบายถึงสาเหตุและการดำเนินโรคของสิว ชี้แจงให้เห็นว่าการรักษาสามารถทำได้ไม่ยาก แต่ควรรักษาต่อเนื่องเป็นระยะๆ เมื่อพ้นจากช่วงวัยรุ่นแล้วการเกิดสิวจะน้อยลง เพื่อให้วัยรุ่นมีความมั่นใจและลดความวิตกกังวล

2.เมื่อเป็นสิวแล้วห้ามบีบหรือแกะสิวออกอย่างเด็ดขาด เพราะจะทำให้เกิดการอักเสบบริเวณสิวมากขึ้น ทำให้เป็นหนอง และเมื่อหายก็มีโอกาสเป็นแผลเป็นสูง

3.การทำมาสะอาดผิวหนัง ล้างหน้าทุกวัน วันละ 2-3 ครั้ง แต่ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับตนเอง

4.ไม่ใช้เครื่องสำอางโดยไม่จำเป็น ถ้ามีการแพ้ควรหยุดใช้ทันที

5.ควรพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงอารมณ์เครียด ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดสิว

6.การรักษาสิวควรปรึกษาแพทย์ โดยสามารถสอบถามถึงผลดีผลเสีย ผลข้างเคียงของการรักษาสิว ควรไปพบแพทย์เป็นประจำ และต่อเนื่องจึงจะได้ผลการรักษาที่ดีที่สุด