



พบกับ

- ❖ ตำนีวันเกิด
- ❖ ไขข้อข้องใจและตอบปัญหาธรรม
- ❖ สุดยอดน้ำตก “ทีลอซู”
- ❖ บริหารร่างกายง่ายๆ ในวันหยุด
- ❖ ไม้มงคล 9 ชนิด

สารจากบริษัทฯ

สุขภาพกายและใจที่ดี ไม่เพียงส่งผลดีให้เฉพาะกับบุคคลนั้นๆ แต่ยังรวมไปถึงครอบครัว หน่วยงาน สังคม และประเทศชาติด้วย บริษัทฯ ได้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะเมื่อเกิดวิกฤติเศรษฐกิจกลางปี 2540 จึงได้เริ่มให้มีการจัดทำโครงการ “คุณภาพชีวิต” ซึ่งประกอบด้วยการให้ความรู้และส่งเสริมให้พนักงานหาความรู้เกี่ยวกับ อาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การทำสมาธิ หรือการพัฒนาอบรมจิต โดยจัดให้มีการแข่งขันกีฬาในหลายๆ เดือน อีกทั้งการขอความกรุณาจากท่านผู้ทรงความรู้และคุณธรรม มาให้การอบรมพนักงาน

นอกจากนั้น ยังมีการประกวดจัด “บอร์ด” ซึ่งแต่ละแผนกของบริษัทฯ จะค้นคว้าหาข้อมูลมาเผยแพร่ในหมู่พนักงาน จากข้อมูลในแต่ละแผนกจัด “บอร์ด” ในหลายปีที่ผ่านมา หลายๆเรื่องเป็นเรื่องที่มีประโยชน์มาก สมควรที่จะเผยแพร่ไปยังคนที่รัก โดยเฉพาะผู้มีพระคุณต่อบริษัทฯ แต่เนื่องจากการจัดทำวารสาร หรือข่าวสาร ไม่ใช่เรื่องง่าย รวมทั้งจะต้องคำนวณงบประมาณค่าใช้จ่ายพร้อมวิธีการจัดส่งว่า จะต้องทำอย่างไร วารสารที่จัดทำนี้จึงจะยั่งยืนและอยู่ในภาวะที่บริษัทฯ สามารถจัดทำได้อย่างต่อเนื่อง

ด้วยเหตุนี้ ทางบริษัทฯ จึงใคร่ขอทดลองจัดทำวารสารจัดส่งให้ท่านปีละ 4 ครั้ง โดยฉบับแรก ม.ค.-มี.ค. 2546 จะจัดส่งให้ท่านผู้มีอุปการะคุณ โดยใช้ฐานข้อมูลตามใบส่งสินค้าของบริษัทฯ ในเดือน ต.ค.-ธ.ค. 2545 สำหรับฉบับที่สอง เม.ย.-มิ.ย. 2546 จะใช้ฐานข้อมูลของท่านผู้มีอุปการะคุณของบริษัทฯ ในเดือน ม.ค.-มี.ค. 2546 และคล้ายคลึงกันถึงสิ้นปี 2546

ท้ายสุดนี้ บริษัทฯ ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการะคุณเป็นอย่างสูง ที่ได้ให้การสนับสนุนบริษัทฯ ด้วยดีตลอดมา และจักยินดีเป็นอย่างยิ่งถ้าหากท่านจะให้ความเห็นและติชมในการจัดทำวารสารนี้

บริษัท ชายน้แตก จำกัด

สารสาระ

สำนึกถึง วันเกิด	3
ใจซื่อซื่อใจและตอบปัญหาธรรม	4

คุณภาพชีวิต

วิตามินและแร่ธาตุผู้พิทักษ์ผิว	6
สุดยอดน้ำตก “ทีลอซู” มรดกล้ำค่าแห่งผืนป่าตะวันตก	8
บริหารร่างกายง่ายๆ ในวันหยุด	11
ไม้มงคล 9 ชนิด	13

ข่าวสาร

รับสมัครงาน	15
บริการพิเศษจากแผนกช่างบริการ	16
ร่วมชิงโชคบัตรกำนันมูลค่า 1,000 บาทในแบบเรียนถามแนบท้าย	

“งานวันเกิด ”	ยิ่งใหญ่	ใครคนนั้น
ฉลองกัน	ในกลุ่ม	ผู้ลุ่มหลง
หลงลาภยศ	สรรเสริญ	เพลินทะนง
วันเกิดสง	ชีพสั้น	เร่งวันตาย
อีกมุมหนึ่ง	ซึ่งเหงา	น่าเศร้าแท้
หญิงแก่ๆ	นั่งหอย	และคอยหา
โอ้...วันนั้น	เป็นวัน	อันตราย
แม่ตลอดสาย	โศกิต	แทบปลิดชนม์
วันเกิดลูก	เกือบคล้าย	วันตายแม่
เจ็บท้องแท้	เท่าไหร	มิได้บ่น
กว่าอุ้มท้อง	กว่าจะคลอด	รอดเป็นคน
เติบโตจน	บัดนี้	นี่เพราะใคร



แม่เจ็บเจียน	ขาดใจ	ในวันนั้น
กลับเป็นวัน	ลูกฉลอง	กันผ่องใส
ได้ชีวิต	แล้วก็หลง	ระเริงใจ
ลืมผู้ให้	ชีวิต	อนิจจา !
ไหนจึง	เรียกกัน	ว่า “วันเกิด ”
วันผู้ให้	กำเนิด	จะถูกกว่า
คำอวยพร	ที่เขียน	ควรเปลี่ยนมา
ให้มารดา	คุณเป็นสุข	จึงถูกแท้
เลิกจัดงาน	วันเกิด	กันเถิดนะ
ควรที่จะ	คุกเข่า	กราบเท้าแม่
ระลึกถึง	พระคุณ	อบอุ่นแท้
อย่ามัวแต่	จัดงาน	ประจานตัว

ไขข้อข้องใจและตอบปัญหาธรรม

โดย พระอาจารย์มหาบุญช่วย ปญญาจิโร

๑. ถาม. ความหมายในตราปีตรพระว่า “ไปไม่กลับ กลับไม่ตื่น ฟันไม่มี หนีไม่พ้น”
คืออะไร?

ตอบ. ไปไม่กลับ หมายถึง กาลเวลา ไม่มีกลับหลัง

กลับไม่ตื่น หมายถึง เอกิเลศค้นหา ไม่ตื่นทำคุณงามความดี คือ บุญกุศล

ฟันไม่มี หมายถึง เอกิเลศที่ไปทานไปแล้ว หรือกรรมที่ทำแล้วทำ

กลับคืนไม่ได้

หนีไม่พ้น หมายถึง ความตาย ไม่มีใครหลีกเลี่ยงหนีพ้นได้

๒. ถาม. จุฑรูป ๑ ดอก เทียน ๒ เล่ม แจกกันดอกไม้ที่โต๊ะหมู่พระ และกราบ ๓ หนนั้น
มีความหมายอย่างไร ?

ตอบ. - จุฑรูป ๑ ดอกนั้น หมายถึง บูชาคุณของพระพุทธเจ้าทั้ง ๑ ประการ คือ

๑. พระปัญญาคุณ

๒. พระบริสุทธิคุณ

๓. พระมหากรุณาธิคุณ

- เทียน ๒ เล่ม หมายถึง พระธรรมกับพระวินัย

พระวินัย คือ คำสั่งห้าม พระธรรม คือ คำสั่งสอนให้ดำเนินตาม

- ดอกไม้ เป็นเครื่องบูชาพระสงฆ์ พระสงฆ์คือลูกชาวบ้านทั่วไป เมื่อเข้าสู่
พระธรรมวินัยแล้วมีความสุขสบายเหมือนกันหมด คือ งามด้วยศีล
และวินัยข้อบัญญัติ

- กราบ ๓ หนนั้น หมายถึง กราบระลึกนึกถึงคุณของพระรัตนตรัย
คือ คุณของพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม และ คุณพระสงฆ์

๓ **ถาม.** ที่หน้าศพท่านผู้ตายมีจตุรูป ๑ ดอกเทียน ๑ เล่มกราบ ๑ หนมีความหมายอย่างไร ?

ตอบ. การไปงานศพมีการจตุรูป ๑ ดอกนั้น หมายถึง เป็นการขอขมาลาโทษแต่ท่านผู้ตาย บางทีเราเคยขุ่นข้องหมองใจกับท่านผู้ตาย หรือล่วงเกินท่านให้ขอขมาท่านเสียว่า “กายกรรม ๓ วาจกรรม ๔ มโนกรรม ๓ ที่ข้าพเจ้าได้ประมาทพลาดพลั้ง ต่อท่าน ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี เจตนาที่ดีไม่เจตนาที่ดี ระลึกได้ดี ระลึกไม่ได้ก็ดี ขอท่านจงอโหสิกรรมแก่ข้าพเจ้าด้วยเทอญฯ”

จตุเทียน ๑ เล่มนั้น เป็นอุปมาด้วยชีวิต เป็นการเจริญมรณานุสสติ คือ การระลึกรู้ถึงความตาย เพราะแสงสว่างของดวงเทียนนั้น ในขณะที่เดียวกันมันก็ทำให้หน้าตาเทียนนั้นหมดไป เหมือนอายุของสัตว์ทั้งหลาย วันคืนที่ผ่านไปแต่ละขณะนั้น ไม่ได้ผ่านไปแต่วันเวลาเท่านั้น อายุของเราที่ใกล้สูญหายไปหมดทุกขณะ เหมือนคติธรรมว่า “อายุที่เราได้ คือความสูญไปแห่งชีวิตของเรา”

กราบหนเดียวก็คือระลึกนึกถึงคุณความดีของท่านผู้ตาย

๔ **ถาม.** ๔ คนหาม ๓ คนแห่ ๑ คนนั่งแคร่ ๒ คนพาไป เป็นปริศนาธรรมว่าอย่างไร ?

ตอบ. ปริศนาธรรม

๔ คนหาม หมายถึง ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ
หรืออริยาบถ ๔ คือ ยืน-เดิน-นั่ง-นอน

๓ คนแห่ หมายถึง ไตรลักษณ์ หรือกายกรรม วาจกรรม มโนกรรม

๑ คนนั่งแคร่ หมายถึง เอาจิตใจ

๒ คนพาไป หมายถึง บุญ และบาป

วิตามินและแร่ธาตุผู้พิทักษ์ผิว



ในอาหารมากมายทั้งผักสด ผลไม้ เนื้อสัตว์ และธัญพืช เป็นแหล่งสำคัญของสารอาหารที่ผิวต้องการ มาติดตามกันว่าแต่ละชนิดนั้นมีบทบาทในการดูแลผิวของคุณให้แข็งแรง มีสุขภาพดีอย่างไร?

วิตามิน A

- ✓ บำรุงให้ผิวแข็งแรง
- ✓ ป้องกันสิว
- ✓ จำเป็นต่อการซ่อมแซมเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพ และถ้าขาดวิตามิน A จะทำให้ผิวหยาบกร้าน
- ✓ เป็นแอนติออกซิแดนซ์ของผิวในการกำจัดพิษต่างๆ
- ✓ ลดการสร้างไขมันส่วนเกิน

วิตามิน B complex

- ✓ ช่วยดูแลซ่อมแซมสุขภาพและสีผิว
- ✓ ถ้าขาดวิตามินนี้ จะทำให้ผมและขนหยาบ ค้านไม่มีชีวิตชีวา ผิวหนังแห้ง และเกิดสิว
- ✓ ไรโอามีน (วิตามิน B1) เป็นแอนติออกซิแดนซ์ และช่วยให้การผลัดผิวมีประสิทธิภาพขึ้น
- ✓ ไรโบฟลาวิน (วิตามิน B2) เป็นสารบำรุงเส้นผม เล็บ และผิวหนัง
- ✓ แพนโทเทนิก แอซิด (วิตามิน B5) ช่วยด้านความเครียดที่จะทำให้ผิวหม่นหมอง

วิตามิน E

- ✓ แอนติออกซิแดนซ์ รักษาและซ่อมแซมเนื้อเยื่อของร่างกาย
- ✓ ชะลอความชราของผิว

ไบโอติน

- ✓ บำรุงผิวหนัง เส้นผม และเล็บให้แข็งแรง
- ✓ ถ้าขาดไบโอติน ผิวจะแห้งและซีด ไม่สดใส

วิตามิน C

- ✓ เป็นแอนตี้ออกซิแดนซ์ ปกป้องผิวจากอนุมูลอิสระ
- ✓ จำเป็นต่อระบบเมตาบอลิซึมของร่างกาย
- ✓ เมื่อรับประทานร่วมกับวิตามิน E จะช่วยเพิ่มพลังในการปกป้องผิวจากแสงแดด
- ✓ ด้านความเครียด และเพิ่มภูมิคุ้มกันของผิว

สังกะสี

- ✓ ช่วยเยียวยาเนื้อเยื่อของร่างกาย
- ✓ ช่วยป้องกันรอยแผลเป็น และช่วยให้แผลหายเร็ว
- ✓ ควบคุมการทำงานของต่อมไขมันใต้ผิวหนัง
- ✓ เสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

การเลือกรับประทานอาหารเพียงชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นความเข้าใจผิดว่าพอเพียงแล้วสำหรับผิว แต่แท้จริงผิวจะสวยแข็งแรงและเสื่อมช้าได้นั้นต้องได้รับสารอาหารต่างๆ หลายชนิดมาบำรุงและทำงานร่วมกันจึงจะเกิดประสิทธิภาพในการเป็นผู้พิทักษ์ผิวของคุณให้สวยไปนานๆ การที่จะมีผิวดีได้นั้นอยู่ที่การเลือกรับประทานอาหารให้หลากหลายจะได้ธาตุอาหารครบตามที่ผิวต้องการ

ข้อมูลจาก: นิตยสาร Health Today

สุดยอดน้ำตก “ทีลอซู” มรดกล้ำค่าแห่งผืนป่าตะวันตก



พูดถึงน้ำตกทีลอซูแห่งนี้ หลายคนคงอยากรู้ว่าชื่อน้ำตกหมายถึงอะไร ขอบอกกันซะตรงนี้เลยว่า ทีลอซู เป็นภาษากะเหรี่ยงที่มีความหมายว่าน้ำตกที่ยิ่งใหญ่ ส่วนจะงามแค่ไหนต้องเดินทางมาสัมผัสด้วยตัวเอง รู้แต่ว่าคิดอันดับหนึ่งในเอเชียอาคเนย์แถมยังรั้งอันดับหกของโลกอีกต่างหาก

ว่ากันว่า น้ำตกงามแห่งนี้มีต้นน้ำเกิดจากห้วยกล้อท้อ ซึ่งเป็นลำน้ำใหญ่ในป่าอันอุดมสมบูรณ์บริเวณรอยต่อ ชายแดนไทย-พม่า มีความสูง 200-300 เมตร หน้าผากกว้างราว 500 เมตร และด้วยโครงสร้างของน้ำตกที่ไหลจาก ผาหินปูน ทำให้น้ำตกทีลอซูมีจำนวนชั้นลดหลั่นกันมากมายหลายชั้น ยิ่งหากได้ชมลีลาของสายน้ำยามหน้าฝนมาทักทายอลังการและมหัศจรรย์เพียงใดคงไม่ต้องบรรยาย

สิ่งที่ลืมไม่ได้เด็ดขาดก่อนจะมาเที่ยวน้ำตกทีลอซู คือ ต้องขออนุญาตจากกรมป่าไม้ โดยผ่านการประทับตรา สป.7 จากกรมป่าไม้ จะให้สะดวกลงติดต่อกันชมรมส่งเสริมการท่องเที่ยวและอนุรักษ์อุ้มผางก็ได้ ถ้าคุณไม่ขออนุญาตล่วงหน้าหรือยกโขยงเดินทางไปเที่ยวในช่วงวันหยุดเทศกาล อาจจะต้องผิดหวังไม่ได้เข้าน้ำตก นี่เป็นคำเตือน!!!

การเดินทาง

เส้นทางจากกรุงเทพฯ สู่อำเภออุ้มผางระยะทางประมาณ 668 กิโลเมตร เริ่มจากใช้เส้นทางตาก-แม่สอด หรือทางหลวงหมายเลข 105 ต่อด้วยเส้นทางแม่สอด-อุ้มผาง หรือทางหลวงหมายเลข 1090 ทางลาดยางตลอดสาย เส้นทางนี้ควรใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ เนื่องจากถนนบนภูเขามีความคดโค้งสูงชันผ่านหุบเหวมากมายจนได้ชื่อว่า เป็นถนนกะเหรี่ยงลอยฟ้า ระยะทาง 168

กิโลเมตร ลัดเลาะโค้งทั้งสิ้น 1,219 โค้ง ใช้เวลาราว 3 ชั่วโมง รถที่จะเข้าไปจึงควรมีสรรพณะที่ดียิ่ง สิ่งที่ต้องระวังอย่างยิ่ง คือ ขับขี่เส้นทางนี้ในยามค่ำคืน ช่วงฝนตกหนักหรือไม่ก็ขณะหมอกลงจัด เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ฝาค่านถนนล่อยฟ้ามาถึงอุ้มผางได้ การเดินทางสู่น้ำตกทีลอซู ให้ใช้เส้นทางอุ้มผาง-แม่งลองใหม่-แม่งจัน ถึง กิโลเมตรที่ 20 เลี้ยวซ้ายเข้าสู่เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าอุ้มผางอีก 26 กิโลเมตร ควรใช้รถปิกอัพที่มีกำลังดี หรือรถขับเคลื่อนสี่ล้อเท่านั้น ช่วงหน้าฝนรถจะเข้าไม่ได้ ทางเขตฯ จะปิดทางเข้า-ออกตรงหน่วยพิทักษ์ป่าห้วยหนองหลวงในช่วงเวลา 18.30-06.00 น. ของวันใหม่ นักท่องเที่ยวที่เดินทางเข้าไปเที่ยวชมน้ำตกทีลอซูโดยไม่ค้างคืน จึงควรออกจากน้ำตกก่อนเวลา 17.00 น.

ร้านอาหารชวนชิม

นักท่องเที่ยวที่ได้รับอนุญาตให้พักค้างคืนบริเวณเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าอุ้มผาง ทางเขตฯ ได้จำกัดจำนวนนักท่องเที่ยวไว้ไม่เกินวันละ 300 คน จะต้องเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งอาหารและน้ำดื่ม ไปให้พร้อม เพราะไม่มีร้านค้า ร้านอาหาร และบริการใดๆ

ส่วนนักท่องเที่ยวที่พักตามรีสอร์ตต่างๆ บริเวณอำเภออุ้มผางเรื่องอาหารการกินคงไม่ยุ่งยากเพราะหากินได้ตามรีสอร์ตที่คุณพัก แต่ถ้าใครอยากกินข้าวคล้าเสียงเพลง ลองไปที่ร้านชั้นคับ ฟังเพลงเพื่อชีวิตจากครูชั้น แล้วลองชิมเมี่ยงคะน้ำ แหนมกรอบ และยำตำลึงดูแล้วจะติดใจ

ที่พักแนะนำ ถ้าคุณพักแรมบริเวณเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าอุ้มผาง จะต้องนำเต็นท์ไปกางเองทางเขตฯ มีห้องน้ำไว้บริการ แต่ถ้าออกมาพักที่ตัวอำเภออุ้มผาง มีรีสอร์ตและที่พักรูปแบบต่างๆ และราคาแตกต่างกันไปมากกว่า 20 แห่ง

อุ้มผางฮิลล์ รีสอร์ท (055) 561063-4	อุ้มผางคันทรียัท (055) 561079
(055) 531409	กิฟเฮ้าส์ (055) 561029
แคมป์ สุขเสถียร (055) 561227	ธวัชชัย ที.เจ.พัวร์ (055) 561090
ตุ๊กะสู คอทเทจ (055) 561295	บ้านห้วยน้ำเย็น (055) 561092
(01) 825-8238	บุญช่วยแคมป์ปิ้งพัวร์ (055) 561020
อุ้มผางเฮ้าส์ (055) 561073	สวนบุญญาภรณ์ (055) 561093
ภูดอย แคมป์ไชนท์ (055) 561049	สวนเรือนแก้ว (055) 561119
อิงดอย รีสอร์ท (055) 561176	อุ้มผางเกสเฮ้าส์ (055) 561221

แวะซื้อของฝาก

เที่ยวน้ำตกทีลอซูกันชุ่มปอดแล้วย่าลืมซื้อพวกผักสดและผลไม้ กลับไปเป็นของฝาก แวะซื้อที่ร้านผลิตผลของชาวไทยภูเขา ที่ตั้งอยู่บนถนนสายตาก-แม่สอด บริเวณกิโลเมตรที่ 29

เบอร์โทรศัพท์สำคัญ

- กรมป่าไม้ (02) 5795734, 5797223
- ชมรมส่งเสริมการท่องเที่ยวและอนุรักษ์อู้มผาง (055) 561338
- สำนักงาน ททท. ภาคเหนือเขต 4 (ตาก) (055) 514341-3 หรือ 1672
- ตำรวจท่องเที่ยว 1155
- ตำรวจทางหลวงดูฮยามแม่สอด (055) 532222 หรือ 1193

ข้อมูลจาก: หนังสือพลังไทยพาเที่ยวไทย 2



บริหารร่างกายง่ายๆ ในวันหยุด

หลังจากเรากลับจากการทำงาน หรือการท่องเที่ยวในวันหยุดมาตลอดทั้งวัน ความปวดเมื่อยเหนื่อยล้าก็เริ่มแสดงอาการ ถ้าคุณไม่อยากหมดสนุกเพราะเรื่องเพียงแค่นี้ เรามีการบริหารร่างกายง่ายๆ ได้จากข้อเท้าจนมาถึงหัวไหล่ ให้คุณได้ยืดเหยียด ผ่อนคลาย เท่านั้นคุณก็พร้อมที่จะลุยต่อในวันถัดไปได้แล้วละค่ะ



ท่าแรก : เหยียดขา ยืดข้อเท้า

นั่งบนพื้นราบ เหยียดขาทั้งสองข้างไปด้านหน้า คล้องผ้าขนหนูไว้ที่ฝ่าเท้า แล้วใช้มือจับปลายผ้าขนหนูทั้งสองข้างดึงเข้าหาตัวจนถึง หลังตรงนับ 1-2-3 แล้วสลับไปทำอีกข้างหนึ่ง ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง

ท่าที่สอง : วิ่งอยู่กับที่-งอเข่า-ก้าวสูง

เริ่มจากวิ่งอยู่กับที่ไปเรื่อยๆ พยายามงอเข่าให้มากที่สุด แล้วค่อยๆ วิ่งยกเข่าให้สูงขึ้นเท่าที่คุณสามารถทำได้ คุณสามารถวิ่งได้เรื่อยๆ จนรู้สึกเหนื่อยจึงหยุด ท่านนี้จะช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อขาได้เป็นอย่างดี



ท่าที่สาม : ยืดไหล่ คลายกล้ามเนื้อ

1. ยืนตรงยกแขนขึ้น ใช้มือขวาจับที่ข้อศอกซ้าย และมือซ้ายจับที่ข้อศอกขวา วางแขนไว้ในระดับเดียวกับเอว
2. ค่อยๆ ยกแขนขึ้นยืดไปด้านหน้า เกร็งค้างไว้จนรู้สึกตึง ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในระดับหน้าอก

ขยับไหล่หมุนไปด้านซ้ายซ้ำๆ แล้วหมุน

คืนกลับมาด้านขวาโดยไม่ต้องบิดเอวตามทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



ท่าที่สี่ : พลิกฝ่ามือ หมุนข้อศอก

ยืนตรง ให้แขนขวาอยู่ข้างลำตัว หงายฝ่ามือออก ไข่มือซ้ายจับต้นแขนขวา ยึดไว้ไม่ให้แขนท่อนบนขยับเขยื้อน จากนั้นพลิกฝ่ามือไปมาข้อศอกจะหมุนตามไปด้วยทำซ้ำ 10-20 ครั้ง

ท่าที่ห้า : บริหารข้อมือ



1. ยืนตรง ยกแขนขวาขึ้นข้างลำตัว งอข้อศอก ให้มืออยู่ในระดับหน้าอก แล้วกำมือหลวมๆ
2. บิดข้อมือและปลายแขน ให้กำปั้นหมุนเข้าหาลำตัวและหมุนออกนอกลำตัว ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง แล้วสลับไปทำอีกข้างหนึ่ง

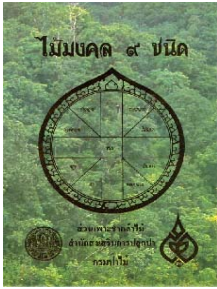
ท่าที่หก : ยืดเหยียดนิ้ว



นั่งบนเก้าอี้ วางข้อศอกทั้งสองข้างเอาไว้บนโต๊ะ ยกมือทั้งสองข้างขึ้นประกบในระดับหน้าอก โดยปลายนิ้วหัวแม่มือชี้เข้าหาหน้าอก ปลายนิ้วที่เหลือชี้ออกนอกลำตัว แยกนิ้วให้ห่างจากกัน จากนั้นเหยียดนิ้วทั้งหมดออกไปให้ได้มากที่สุด และห่างจากกันมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เกร็งค้างไว้นับ 1-5 ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง

ข้อมูลจาก : นิตยสาร HEALTH & CUISINE

ไม้มงคล ๕ ชนิด



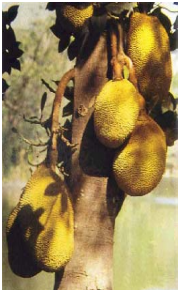
ขอขอบคุณ www.panmai.com

ไม้มงคลที่ใช้ในพิธีวางศิลาฤกษ์ ในการก่อสร้างอาคารบ้านเรือน ก่อนทำการก่อสร้างนิยมทำพิธีวางศิลาฤกษ์โดยใช้ไม้มงคล 9 ชนิด ปักกับพื้นดินไม้ทั้ง 9 ชนิดมีชื่อเป็นมงคลนาม ดังนี้

๑. **ไม้วราชพฤกษ์** หมายถึง ความเป็นใหญ่ ประโยชน์ รากฝนทาแก้กลาก เป็นยาระบาย ขับพยาธิ เปลือกและไม้ใช้ฟอกหนัง และใช้ร่างกาย เนื้อไม้สีแดงแกมเหลือง ทนทาน ใช้ต้มน้ำกินเป็นยาระบาย ดอกแก้ไข้ ฝักเนื้อในรสช่วยบรรเทาอาการแน่นหน้าอก แก้ขัดข้อ



และมีอานาจวาสนา รากและแก่นเป็นยา บด ทา ผื่น ตาม ทำเสา ล้อเกวียน ใบหวาน เป็นยาระบาย



๒. **ไม้มขมุ** หมายถึง หนุนให้ดีขึ้น ร่ำรวยขึ้น ทำอะไรจะมีผู้ให้การ เกื้อหนุน

ประโยชน์ ผลอ่อนใช้ปรุงอาหารผลสุกเชื่อมหุ้มเมล็ดมีรสหวาน เมล็ด ปรุงอาหาร เนื้อไม้ใช้ทำพื้นเรือนและสิ่งก่อสร้าง ครก สากกระเดื่อง หวี โทนรำมะนา ระนาด รากและแก่นให้สีเหลือง ถึงเหลืองอมน้ำตาล ใช้ย้อมผ้าและแพรไหม รากนำมาปรุงเป็นยาแก้ท้องร่วง แก้ไข้ ใบเผาไฟกับขงข้าวโพลให้ดำเป็นถ่าน แล้วใส่รวมกับก้นกะลามะพร้าวชูด โรยรักษา บาดแผล

๓. **ไม้มะลิ** หมายถึง การมีโชคชัย ชัยชนะ

ออกดอก กุ่มภาพันธุ์ - เมษายน

ขยายพันธุ์ โดยใช้เมล็ด วิธีเพาะเช่นเดียวกับราชพฤกษ์

ประโยชน์ เนื้อไม้ฝักเป็นยาระบายอ่อนๆ ปลูกประดับดอกสวยงาม



๔. **ไม้มองหลวง** หมายถึง การมีเงินมีทอง

ชื่ออื่นๆ ปารีชาติ ปารีฉัตร ทองบ้าน ทองเฟือก ทองหลวงค้าง

ประโยชน์ ปลูกเป็นไม้ประดับ

๕. ไม้ไผ่สีสุก หมายถึง มีความสุข

ประโยชน์ สมัยก่อนมักปลูกไว้รอบบ้านเป็นรั้วกันขโมย กันลม หน่อเมื่ออยู่ใต้ดินทำอาหารได้มีรสดี เมื่อโผล่พ้นดินประมาณ 20 - 30 เซนติเมตร มักเอาไปทำหน่อไม้ดอง จะให้รสเปรี้ยว สีสาว และเก็บได้นาน โดยไม้เปื้อยเหมือนหน่อไม้ชนิดอื่น เนื้อไม้หนาแข็งแรง ใช้สร้างบ้านในชนบทได้ทนทาน ทำเครื่องจักสาน เครื่องใช้ในการประมง ใช้ในการทำนั้งร้านก่อสร้าง ส่วนโคนนิยมใช้ทำไม้คานหาบหามและใช้ทำกระดาศให้เนื้อเยื่อสูง

๖. ไม้ทรงบาดาล หมายถึง ความมั่นคง หรือแข็งแรง



ทำให้บ้านมั่นคง

ประโยชน์ ปลูกเป็นไม้ประดับ



๗. ไม้สัก หมายถึง ความมีศักดิ์ศรี ความมีเกียรติ

ประโยชน์ เนื้อไม้มีลายสวยงามแข็งแรงทนทาน เลื่อยผ่า ไซกบดบดแต่ง และชักเงาได้ง่าย ใช้ทำเครื่องเรือนและในการก่อสร้างบ้านเรือน ปลูก

มอดไม่ชอบทำลายเพราะมีสารพวกเตคโตริโนน

๘. ไม้พะยูน หมายถึง การพุงฐานะให้ดีขึ้น

ประโยชน์ เนื้อไม้สีแดงอมม่วง ถึงแดงเลือดหมูแก่ เนื้อละเอียด แข็งแรงทนทาน ชัดและชักเงาได้ดี ใช้ทำเครื่องเรือน เกวียน เครื่องกลึงและสลัก ทำเครื่องดนตรี เช่น ซอ ขลุ่ย ลูกระนาด



๙. ไม้กันกระ หมายถึง ป้องกันภัยอันตรายต่างๆ หรืออีกชื่อหนึ่งว่าตำเสา ซึ่งอาจหมายถึง ทำให้เสาเรือนมั่นคง

ประโยชน์ เนื้อไม้สีเหลืองอ่อน เสี้ยนตรง เนื้อละเอียด เหนียว แข็งทนทาน ใช้ในการก่อสร้าง นิยมใช้ทำเสาเรือน แก่นมีรสฝาดใช้

เข้ายาบำรุงธาตุ แน่นหน้าอก เปลือกใช้บำรุงโลหิต ผิวหนังพุพอง ปลูกเป็นไม้ประดับ

ไม้มงคลเหล่านี้จะลงอักขระที่เรียกว่า หัวใจพระอิติปิโส ได้แก่ อะ สัม วิ สุ โล ปุ สะ พุ ภะ ลงบนท่อนไม้ชนิดละอักขระ พร้อมทั้งปิดทองทั้ง 9 ท่อน โดยปักวนจากซ้ายไปขวา (ทักษิณาวรรต)



ข่าวสาร

* บริษัทฯ เปิดรับสมัครผู้แทนขาย ฝ่ายการตลาด / ผู้บริหารงานขาย

- I. แผนกเครื่องมือวิทยาศาสตร์* และ แผนกโรงงานอุตสาหกรรม
- II. แผนกหน้ายาโรงพยาบาล[•] และ แผนกหน้ายาทางการแพทย์^{••}
- III. แผนกเครื่องมือโรงพยาบาล

คุณสมบัติผู้แทนขาย

วุฒิ วศ.บ. (เครื่องกล, อุตสาหกรรม,เคมี) และ วท.บ. (จุลชีว, เทคโนโลยีชีวภาพ, เคมีอุตสาหกรรม, อาหาร) สำหรับ I, III

วุฒิ วท.บ. (เทคนิคการแพทย์, วิทยาศาสตร์สุขภาพ, พยาบาลศาสตร์) สำหรับ II, III

รายได้: ประกันรายได้ขั้นต่ำ (ไม่รวมค่าพาหนะและสวัสดิการต่างๆ)

กรณีไม่มีประสบการณ์ 11,500 - 13,500 บาท / เดือน

เฉพาะ I** มีรถยนต์เป็นของตนเอง กรณีจบ วศ.บ. มีประสบการณ์จะพิจารณาเป็นพิเศษ

เฉพาะ I* และ III กรณีมีประสบการณ์งานขายเขตต่างจังหวัดจะพิจารณาเป็นพิเศษ

วุฒิปริญญาโท รายได้: ประกันรายได้ขั้นต่ำ (ไม่รวมค่าพาหนะและสวัสดิการต่างๆ)

กรณีไม่มีประสบการณ์ 15,500 - 23,500 บาท / เดือน

คุณสมบัติผู้บริหารงานขาย

▶ แผนกหน้ายาทางการแพทย์ ประสบการณ์การขาย แพทย์, คลินิกและห้องปฏิบัติการ โรงพยาบาล

▶ แผนกโรงงานอุตสาหกรรม ประสบการณ์การขายระบบกำจัดมลพิษทางอากาศ (Air Cleaner & Purifier), Monitor ของ Boiler & Turbine, Water Treatment และปีโตรเคมีภัณฑ์

รายได้ : ประกันขั้นต่ำ 27,000 - 40,000 บาท / เดือน (ไม่รวมค่าพาหนะและสวัสดิการต่างๆ)

หมายเหตุ ตำแหน่ง I – III กรณีมีประสบการณ์รายได้ตกลงกันตามความสามารถ

บริการพิเศษ...จากแผนกช่างบริการ

◆ Validation for Biosafety Cabinet as BS 5726

คือ การตรวจสอบประสิทธิภาพของตู้ Biosafety Cabinet ที่ใช้ ยังสามารถใช้งาน ป้องกัน “สารตัวอย่าง” และป้องกัน “ผู้ปฏิบัติ” รวมทั้งป้องกันการปนเปื้อนหรือการ กระจายของเชื้อออกมานอกตู้ได้ในเกณฑ์ข้อกำหนดมาตรฐาน หรือเกณฑ์ความถูกต้อง และปลอดภัย เนื่องจากจุลชีพมีขนาดเล็กมาก เราไม่สามารถจะรู้ได้โดยการมองเห็น เมื่อมีการรั่ว หรือฉีกขาดที่พื้นผิวของ HEPA Filter หรือบริเวณ Seal รวมทั้งความเร็วลมที่ สูงหรือต่ำจากระดับมาตรฐาน

◆ Calibration for pH meter

คือ การตรวจสอบประสิทธิภาพของ pH meter ที่ใช้ว่า ผลการวิเคราะห์ให้ค่า pH ได้ ถูกต้องเที่ยงตรงตามความเป็นจริงหรือไม่ เนื่องจาก pH meter ปัจจุบันมีมากกว่า 50 ยี่ห้อ บางยี่ห้อหรือบางชนิดคุณภาพค่อนข้างต่ำไม่สามารถให้ความถูกต้องระดับทศนิยม 1 ตำแหน่งได้ อีกประการหนึ่งในความจำเป็นที่ต้อง Calibrate คือ เครื่องทุกเครื่องเมื่อถูกใช้ งานไปในระยะหนึ่งย่อมคลาดเคลื่อนไปจากค่ามาตรฐานที่ผู้ผลิตกำหนดไว้

ทั้ง 2 บริการนี้ แผนกช่างบริการตระหนักดีถึงความสำคัญ ความจำเป็น และประโยชน์ ที่ท่านผู้มีอุปการคุณจักได้รับ จึงได้ลงทุน ทั้งเครื่องมือและอุปกรณ์สอบเทียบ ตรวจวัด ปรับแต่ง และที่สำคัญคือบุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญ ซึ่งได้รับการอบรม ถ่ายทอด จากบริษัทผู้ผลิต หรือบริษัท ต่างประเทศที่มีความเชี่ยวชาญ

สนใจการบริการ ติดต่อได้ที่แผนกช่างบริการ หรือเยี่ยมชมจาก

<http://www.sciencetech.th.com>

อนึ่งปัญหาจากการระบาดและอันตรายของเชื้อหัดฉวมระณะ (SARS) แผนกช่างบริการ กำลังพิจารณาการบริการ ในส่วนเครื่องกำจัดมลพิษ ชนิดแพร่กระจายในอากาศ (Air Cleaner or Purifier) ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด สำหรับท่านผู้มีอุปการคุณ แต่ถ้าหากท่านมี ปัญหาเร่งด่วนสามารถติดต่อแผนกช่างบริการ ได้ทันที

คุณภาพ คู่ คุณธรรม ชายน้เทคโนโลยี สินค้าพร้อมบริการ



321/43 ถนนนางลิ้นจี่ ซ่งงนนทรี ยานนาวา กรุงเทพฯ 10120
321/43 NANGLINCHEE ROAD CHONGNONSEE YANNAWA BANGKOK 10120
TEL.0-2285-4101 (อ้ตโนม้ติ) FAX.0-2285-4856, 285-4178