



พบกับ

- ❖ คำสอนของพ่อ
- ❖ 5 อาทิตย์พิชิต 10 กิโลเมตร
- ❖ วณิษชสูตร; สูตรแห่งความรวย
- ❖ เครื่องเทศสมุนไพร ภูมิปัญญาไทยๆ
- ❖ โครงการจัดนำเที่ยวตามรอยผู้นำเอเปก

สารจากบริษัทฯ

สุขภาพกายและใจที่ดี ไม่เพียงส่งผลดีให้เฉพาะกับบุคคลเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงครอบครัว หน่วยงาน สังคม และประเทศชาติด้วย บริษัทฯ ได้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะเมื่อเกิดวิกฤติเศรษฐกิจกลางปี 2540 จึงได้เริ่มให้มีการจัดทำโครงการ “คุณภาพชีวิต” ซึ่งประกอบด้วยทำให้ความรู้และส่งเสริมให้พนักงานหาความรู้เกี่ยวกับอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การทำสมาธิ หรือการพัฒนาอบรมจิต โดยจัดให้มีการแข่งขันกีฬาในทุกลเดือน อีกทั้งการขอความกรุณาจากท่านผู้ทรงความรู้ และคุณธรรมมาให้การอบรมพนักงาน

นอกจากนั้น ยังมีการประกวดจัด “บอร์ด” ซึ่งแต่ละแผนกของบริษัทฯ จะค้นคว้าหาข้อมูลมาเผยแพร่ในหมู่พนักงาน จากข้อมูลแต่ละแผนกจัด “บอร์ด” ในหลายปีที่ผ่านมา หลายๆ เรื่องเป็นเรื่องที่มีประโยชน์มาก 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 และจักยินดีเป็นอย่างยิ่ง ถ้าหากท่านจะให้ความเห็นและติชมในการจัดทำวารสารนี้

บริษัท ซายน์เทค จำกัด

ข่าวจากกองบรรณาธิการ

กองบรรณาธิการใคร่ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการะคุณทุกๆ ท่าน ที่ได้กรุณาให้ความ
คิดเห็น / ข้อเสนอแนะผ่านแบบเรียนสอบถามความคิดเห็นฯ **Newsletter** ฉบับที่ 003 ก.ค.
— ก.ย. 2546 ส่งกลับคืนยังบริษัทฯ ทางกองบรรณาธิการขอมอบบัตรกำนัลมูลค่า 1,000 บาท
จากหมายเลขติดต่อเครื่องร้าวตัวเลขท้าย 2 ตัว ประจำวงวันที่ 16 ตุลาคม 2546 ได้แก่ หมายเลข 03
รายชื่อผู้โชคดีประกอบด้วย

1. คุณณลิณี จิตรกร ศูนย์บริการ โลहितแห่งชาติ สภาอากาศไทย
2. อาจารย์สุรางค์รัตน์ ศรีสุรภานนท์ ภ.พยาธิวิทยาคลินิก คณะแพทยศาสตร์ มศว. (ประสาน
มิตร)
3. คุณมาลี ตั้งพิสิฎฐโยธิน ภาควิชาทันตแพทย์ คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย

และทางบริษัทฯ ขอมอบผลิตภัณฑ์ **Dye witness** อุปกรณ์ป้องกันตนเอง แต่
หมายเลขข้างเคียงคือ 02 และ 04 ซึ่งรายชื่อผู้โชคดีประกอบด้วย

- ❖ คุณอังคณา โทการกุล บริษัท เอสแอนด์พีซินดิเคท จำกัด (มหาชน)
- ❖ คุณยุพาพร จันทร์เปล่ง บริษัท ไอคิวเอ-เนอร์เวส แล็บส์ จำกัด
- ❖ พ.ต.อ.จักรา อุไรเลิศ รพ.ค่ายสุรนารี
- ❖ คุณพงษ์เดช เอกวนิชชา บริษัท เจริญโภคภัณฑ์อาหาร จำกัด (มหาชน)
- ❖ คุณเอกมล แก่นแก้ว บริษัท พรอคเตอร์แอนด์แกมเบลแมนูแฟกเจอร์ริง จำกัด
(มหาชน)
- ❖ คุณนารี จันทนโชติวงศ์ บริษัท สามัคคีเกสส์ จำกัด

สำหรับฉบับที่ 004 ต.ค. — ธ.ค. 2546 นี้ ทางบริษัทฯ ยังคงไว้ซึ่งแบบเรียนถามความ
คิดเห็น / ข้อเสนอแนะ เพื่อให้ท่านผู้มีอุปการะคุณได้ลุ้นความสนุกสนานอีกเช่นเคย โดย
สมนาคุณเป็นบัตรกำนัลมูลค่า 1,000 บาท ให้ท่านผู้มีอุปการะคุณได้มีโอกาสลุ้นถึง 2 ครั้ง โดย
ใช้หมายเลขติดต่อเครื่องร้าวตัวเลขท้าย 2 ตัว ประจำวงวันที่ 30 ธ.ค. 2546 และ 16 ม.ค. 2547

ท้ายสุดนี้ กองบรรณาธิการจะได้นำข้อคิดเห็น / ข้อเสนอแนะของทุกท่าน เพื่อนำไป
พัฒนา ปรับปรุง Newsletter ฉบับต่อไป ให้ตรงกับความต้องการของท่านผู้มีอุปการะคุณมาก
ที่สุดต่อไป

สรรสาระ

คำสอนของ.....พ่อ	4
วณิษชสูตร; สูตรแห่งความรวย	6

คุณภาพชีวิต

เครื่องเทศสมุนไพรร.....ภูมิปัญญาไทย ในการดูแลรักษาสุขภาพ	8
รู้ไหมอะไรทำให้คุณร่วงโรย	10
5 อาทิตย์พิชิต 10 กิโลเมตร	12
โครงการจัดนำเที่ยวตามรอยผู้นำเอเปก	14

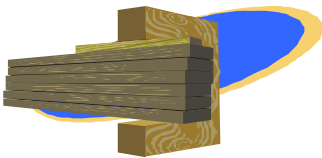
ข่าวสาร

บริการพิเศษจากแผนกช่างบริการ	16
ร่วมชิงโชคบัตรกำนันมูลค่า 1,000 บาทในแบบเวียนตามแนบท้าย	

คำสอนของ...พ่อ

มีสำนวนสมัยก่อนที่เกี่ยวกับพ่อแม่และลูกมากมาย เช่น “เชื่อไม่ทิ้งแถว” “ลูกไม้หล่นไม่ไกลต้น” “รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี” ถ้าลูกเข้าประพฤติชั่ว สุขภาพเรียวร้อย พุดจาอ่อนโยน นุ่มนวลน่าฟัง รู้จักเด็กรู้จักผู้ใหญ่ เรียกว่า “มีสัมมาคารวะ” ผู้คนก็จะชมเชยว่าเป็นเด็กดี และพุดถึงผู้ให้กำเนิดว่า “รู้จักอบรมสั่งสอนลูกได้ดีมาก” หรือไม่ว่า “พ่อแม่ดี ลูกก็ดีด้วย” ถึงแม้ว่าการอบรมสั่งสอนลูกเข้าให้เป็นเด็กดี หรือคนดีในวันหน้าจะไม่ใช่ง่ายๆ เนื่องจากเด็กหรือวัยรุ่นมักจะเชื่อคำพุดของเพื่อน และคนอื่นมากกว่าจะเชื่อพ่อแม่ตนเอง แต่ถ้าพ่อแม่มีความตั้งใจจริง และอดทนต่อความดื้อรั้นของลูก และรู้จักหาวิธีการหรืออุบายมาสั่งสอนขัดเกลานิสัยให้เป็นเด็กดี เพื่อประโยชน์ของเด็กและสังคมส่วนรวมในอนาคต ก็เชื่อว่ามีสิ่งที่เหลือบ่ากว่าแรงเกินไถ่

ตัวอย่างเช่น มีเด็กน้อยคนหนึ่งที่มีหน้าแสดงอารมณ์ไม่ค่อยจะดีนัก พ่อของเขาจึงให้ตะปุกกับเขาถุงหนึ่ง และบอกกับลูกว่า ทุกครั้งที่ลูกรู้สึกโมโหหรือโกรธใครสักคนให้ตอกตะปุก 1 ตัวเข้าไปกับรั้วที่หลังบ้าน วันแรกผ่านไปเด็กน้อยคนนั้นตอกตะปุกเข้าไปที่รั้วหลังบ้านถึง 37 ตัว และก็ค่อยลดจำนวนลงเรื่อยๆ ในแต่ละวันที่ผ่านไป ก็ลดจำนวนน้อยลง น้อยลง น้อยลง เพราะเขารู้สึกว่า การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองให้สงบนั้น ง่ายกว่าตอกตะปุกตั้งเยอะ และแล้วหลังจากที่เขาสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ใจเย็นมากขึ้น เขาก็เข้าไปพบพ่อ และบอกกับพ่อของเขาว่า



ตัวเองสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้แล้ว ไม่มูทะลุเหมือนแต่ก่อนที่เคยเป็นมา พ่อยิ้มแล้วบอกลูกชายว่า ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง เจ้าต้องพิสูจน์ให้พ่อรู้ โดยทุกๆ ครั้งที่เจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ฉุนเฉียวของตนได้ ให้ถอนตะปูดออกจากหัวหลังบ้าน 1 ตัวทุกครั้ง วันแล้ววันเล่า เด็กน้อยคนนั้นก็ค่อยๆ ถอนตะปูดที่ละตัวจาก 1 เป็น 2 จาก 2 เป็น 3 จนในที่สุด ตะปูดทั้งหมดก็ถูกถอนออกจนหมด เด็กน้อยดีใจมากรีบวิ่งไปบอกพ่อว่า “ผมทำได้ในที่สุด ผมก็ทำงานสำเร็จ” พ่อไม่ได้พูดอะไร แต่งมมือลูกออกไปที่หัวหลังบ้าน และบอกกับลูกว่า “ทำได้ดีมากลูก พ่อ และลูกลองมองกลับไปหัวเหล่านั้นสิ ลูกเห็นหรือเปล่าว่า หัวนั้นมันไม่เหมือนเดิม ไม่เหมือนกับ...ที่มันเคยเป็น” จงจำไว้จะลูกรัก...เมื่อใดก็ตามที่เจ้าทำอะไรลงไปโดยใช้อารมณ์ สิ่งนั้นมันจะเกิดเป็นรอยแผล เหมือนกับการเอาเมล็ดที่แหลมคมไปแทงใครสักคน ต่อให้ใช้คำพูดว่า “ขอโทษ” สักทีหน ก็ไม่อาจลบความเจ็บปวด ไม่อาจลบรอยแผลที่เกิดขึ้นกับเขาคนนั้นได้ จันใดก็จันนั้น กับเพื่อน...เพื่อนที่ดีกับเราก็เปรียบเสมือนอัญมณีอันมีค่าที่หายาก เป็นคนที่ทำให้เรายิ้ม เป็นคนที่คอยให้กำลังใจ และยินดีเมื่อเราพบกับความสำเร็จ เป็นคนที่ปลอบใจเราเมื่อยามเศร้า ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเรา และจริงใจกับเราเสมอ...แสดงให้เห็นเขาเห็น ว่าเราห่วงใยเขามากแค่ไหน และระวังสิ่งที่เราทำไปไม่ว่า จะเป็นคำพูดหรือการกระทำ และจงจดจำไว้เสมอว่า “คำขอโทษ” ไม่ว่าเขาจะยกโทษให้เราหรือไม่ก็ตาม แต่สิ่งที่มันเกิดขึ้นคือ รอยร้าวที่เขาคงไม่อาจลืมมันได้.....ตลอดไป

www.saranair.com



วณิษชสูตร; สูตรแห่งความรวย

วิเคราะห์โดยระบบ ISO 9001: 2000 และระบบสิ่งศักดิ์สิทธิ์

สมัยพุทธกาล หรือเมื่อ ๒,๕๐๐ ปีล่วงมาแล้ว ครั้งกระนั้นก็มีพ่อค้าจำนวนมากมีความสงสัยกันว่า อะไรเป็นสาเหตุลบลับคาลให้คนประสบความสำเร็จ โชคดี หรือต้องประสบเคราะห์ร้าย โดยเฉพาะเมื่อทำการค้า บางคนก็เฮงหรือ โชคดีเหลือเกิน จังหวะโอกาสทุกอย่างเอื้ออำนวยไปหมด จะจับทำอะไรก็รวยหรือกำไร มีความเจริญรุ่งเรือง ขณะที่บางคนตั้งใจทำแต่ก็พ้ออยู่ได้ ไม่รวยรวดเร็วแต่ก็ไม่เจ๊ง แต่บางคนแม้ว่าจะวางแผนอย่างดี มีทั้งกำลังเงิน บุคลากร และทรัพยากรทุกอย่าง กลับไม่ประสบความสำเร็จ การค้าขายต้องขาดทุนอย่างต่อเนื่อง หรือเจ๊งไปในที่สุด หรือทางด้านธุรกิจไปได้ดีแต่ชีวิตเต็มไปด้วยความเดือดร้อน วุ่นวาย ทั้งในเรื่องส่วนตัวและด้านครอบครัว หากความสุขที่แท้จริงไม่ได้เลย ดังนั้นพ่อค้าจึงได้นำข้อสงสัยมาขอให้ท่านพระสารีบุตรช่วยกราบทูลถามองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ท่านทรงเฉลยพอสรุปได้ว่า

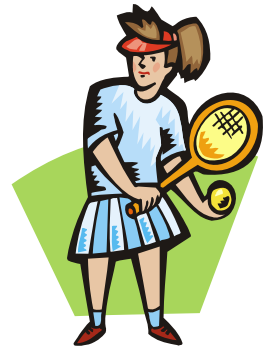
สาเหตุของ โชค/เคราะห์, ความเฮง/ความชวย, รวย/จน, รุ่งเรือง/เจ๊ง นั้นมีความเกี่ยวข้องกับ บุคคลนั้นมีความประพฤติอย่างไร ทั้งในอดีตชาติ และในชาติปัจจุบันในการ

1. ดูแลพระในบ้าน คือ ดูแลพ่อ แม่
2. ดูแลพระนอกบ้าน คือ ผู้ทรงศีลที่ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ
3. การมีศีลจะ รักษาความมั่นคงสัญญา หรือคำพูดของตนเอง

ซึ่งรายละเอียดคำอธิบายที่สมบูรณ์อยู่ในวณิษชสูตร แต่ถ้าเรามาช่วยกันวิเคราะห์ ทั้งระบบที่ปัจจุบันเชื่อว่า ดีที่สุด ทันสมัยที่สุด ในแง่ของการบริหารจัดการ คือ ISO 9001: 2000 และระบบสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือระบบฟ้าดิน ซึ่งหลายคนพึ่งพา หรือไม่พึ่งพาแต่ก็ไม่กล้าที่จะลบหลู่ก็จักพบว่า

วิเคราะห์ตามระบบ ISO 9001: 2000 ระบบนี้ยกย่องให้ความสำคัญกับลูกค้าเป็นศูนย์กลาง ลูกค้าเป็นผู้มีอุปการะคุณ หรือเป็นผู้กำหนดความเจริญรุ่งเรืองของผู้ขาย ดังนั้นถ้าเราพิจารณาโดยหลักการ ผู้ขายหรือพ่อค้าที่ลูกค้าให้การสนับสนุน ควรมีจิตใจและพฤติกรรมประกอบด้วย

มีความกตัญญู หรือมีสำนึกว่า ลูกค้าเป็นผู้มีพระคุณ มีการกระทำตอบแทนลูกค้าด้วยจิตใจที่ดี ไม่ใช่กลยุทธ์ตามตำราการค้าขาย ซึ่งบุคคลจะมีความกตัญญูต่อลูกค้าหรือ



รู้ไหมอะไรทำให้คุณร่วงโรย

มีความเอื้อเพื่อพ่อแม่ ซึ่งเป็นหนึ่งในคุณสมบัติที่จะผูกใจลูกค้า ซึ่งอุปนิสัย หรือ คุณสมบัตินี้บุคคลผู้ที่ไม่เคยทำบุญ ทำทาน ช่วยเหลือหรือเกื้อหนุน พระภิกษุหรือผู้ทรงศีลแล้ว ยากจะมีได้ เพราะผู้ทรงศีล หรือพระภิกษุที่แท้จริง คือ ผู้ประเสริฐ คือผู้ประพฤตินิ ภูมิปฏิบัติชอบ สมควรแก่การยกย่อง และการทำบุญ ทำทาน แต่หากยังมีจิตตระหนี่ถี่เหนียวก็ยากที่จะคิดถึง ผู้อื่นหรือลูกค้าได้

1. **การมีศีลจะ** ข้อนี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง ไม่เฉพาะในการค้าขาย การทำธุรกิจ แต่ รวมถึงการดำรงความเป็นมนุษย์ พ่อค้าจะได้รับความเชื่อถือ ส่งเสริม สนับสนุน จากลูกค้าได้ สิ่งสำคัญก็คือ การรักษาคำพูด รักษาความสัตย์

สามข้อหลักที่พระพุทธองค์ทรงให้แนวทางเมื่อ ๒,๕๐๐ ปี มาเป็นหลักการในการ บริหารงานขององค์กรในปัจจุบัน

วิเคราะห์ตามระบบสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เมืองบน ฟ้าดิน (พระภูมิ เจ้าที่ เทพ เทวา และองค์เทพเจ้า)

ก่อนอื่นจำเป็นต้องทำความเข้าใจก่อนว่า เทพหรือสูงกว่าเทพนั้นคืออะไร ถ้าเราเคยศึกษา คำอธิบายคำจำกัดความจะพบว่า เทพก็คือผู้ซึ่งสามารถเสกหรือเนรมิตสิ่งของที่ต้องการได้ ไม่ว่าจะ เป็นกินหรือของใช้ ส่วนพระภูมิ เจ้าที่ เจ้าพ่อ เจ้าแม่ เจ้าป่า เจ้าเขา ท่านมีฤทธิ์อำนาจน้อยกว่า เทพทั่วไปไม่สามารถเสกของทิพย์ได้ ยังต้องการเครื่องเช่นสังเวศ แต่ทั้งสองระดับโดยเฉพาะ เทพ เป็นผู้ประเสริฐประพฤตินิธรรมดี ดังนั้นถ้าท่านจะช่วยอำนวยความสะดวกให้กับใคร คนๆ นั้นไม่ จำเป็นต้องเช่นสังเวศ เพราะสิ่งที่สังเวศนั้น เมื่อเทียบกับของทิพย์ที่ท่านเนรมิตได้แล้วแตกต่างกัน แต่คนๆ นั้นต้องมีคุณสมบัติ คือ เป็นคนมีความกตัญญู นอบน้อม มีความเอื้ออารี ใจบุญสุน ทาน และมีศีลจะ ส่วนการเช่นสังเวศอาจใช้ในระดัที่ซึ่งต่ำกว่าเทพ เพื่อแสดงความคารวะ สักการะแต่เครื่องเช่นที่ควรถวายท่านเหล่านั้นควรเป็นอันนิตยผลบุญหรือความดีงาม เพื่อจะ เพิ่มพูนช่วยส่งเสริมท่านให้เป็นเทพชั้นสูง เพราะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ระดับต้นมีฤทธิ์อำนาจจำกัด ไม่ สามารถลดบันดาลความรุ่งเรือง หรือสมปรารถนาระดับสูงได้แม้ท่านปรารถนาจะช่วยเหลือ

จากการวิเคราะห์ทั้ง 2 ระบบ เชื่อว่า ความสงสัยของพ่อค้าเมื่อ ๒,๕๐๐ ปีก่อนจนถึง ปัจจุบัน ตลอดจนข้อสงสัย ทำให้ชีวิตของคนบางคนถึงโชคร้าย บางคนถึงโชคร้าย น่าจะได้ คำตอบที่ชัดเจน

โดยนายคณัย พรเจริญ วันที่ 29 ตุลาคม 2546



เครื่องเทศสมุนไพร.....ภูมิปัญญา

ไทย ในการดูแลสุขภาพสุขภาพ

www.siamhealthy.com

.....เสน่ห์แห่งการปรุงแต่งกลิ่น และชู

รสชาติอาหารที่คนไทยเรากินกันมาแต่โบราณ คือการเลือกสรรใช้เครื่องเทศชนิดต่างๆ มาปรุงแต่งกลิ่น และรสชาติอาหารให้นำรับประทาน และนำมาช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ เพราะในเครื่องเทศส่วนใหญ่นั้นจะมีน้ำมันหอมระเหยในตัวเอง

คนไทยเรารู้จักนำเอาสรรพคุณของเครื่องเทศมาสอดแทรกไว้ในตำรับการปรุงอาหารไทยในรูปของการ “กินแก้กิน” ซึ่งหมายถึง การนำเครื่องเทศบางอย่างมาใช้ประกอบอาหาร สรรพคุณของเครื่องเทศนั้นๆ จะป้องกันโรค หรืออาการไม่สบายที่อาจเกิดจากการกินอาหารชนิดนั้นได้ เช่น ตะไคร้ที่ใช้ในการทำยาเนื้อ นอกจากจะช่วยดับกลิ่นคาว และแก้กลิ่นของเนื้อสัตว์แล้ว ยังช่วยป้องกันไม่ให้ปวดท้อง รักษากระเพาะอาหารให้เป็นปกติ หรืออย่างเมี่ยงคำ 1 คำ ประกอบไปด้วย ใบชะพลู มะพร้าว จิง หัวหอม มะนาว ซึ่งในทางโภชนาการนั้น ใบชะพลูมีธาตุเหล็กและวิตามินเอสูง แต่ร่างกายไม่สามารถนำวิตามินเอไปใช้งานได้ ถ้าไม่มีไขมันร่วมด้วยจึงต้องใช้ไขมันจากมะพร้าว จิงช่วยไม่ให้ปวดท้อง และท้องอืดอันเนื่องจากทานผักสดเข้าไป เป็นต้น



มะกรูด ส่วนที่ใช้ : ทั้งผลและใบ
ประโยชน์ : ฟอกโลหิต แก้ไอ กระจายน้ำ ขับเสมหะ บำรุงผิว แก้เรอ

แน่นหน้าอก แน่นท้อง ใช้น้ำผสมปูนแดงทาแก้ปวดท้อง ใช้น้ำชุบน้ำรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน ใบใช้ดับกลิ่นคาวในอาหาร น้ำใช้ปรุงอาหาร ผลสดผ่าซีกหรือคั้นน้ำใช้สระผมทำให้ผมดกดำเป็นเงางาม



กระชาย ส่วนที่ใช้ : เหง้าและราก

สารสำคัญ : essential oil ที่มีสารประเภท flavonoid และ chromone

ประโยชน์ : บำรุงหัวใจ รักษาอาการท้องร่วงหรือท้องเดิน รักษาโรคผิวหนัง ทวาร เป็นส่วนผสมในเครื่องแกง ช่วยดับกลิ่นคาวโดยเฉพาะในแกงปลาตุก ปลาไหล ห่อหมก หรือน้ำยา



ตะไคร้ ส่วนที่ใช้: ต้น ใบ เหง้า

สารสำคัญ: ในน้ำมันหอมระเหยมีสาร **citral**

ประโยชน์: ขับลม ขับเหงื่อ แก้อาเจียน แก้ปวดลมเย็น ปวดศีรษะ ปวดท้อง ช่วยให้ระบบขับถ่ายดี ใช้ทาแก้ปวดเมื่อย ฟกช้ำเนื่องจากอุบัติเหตุ ใช้ปรุงอาหารดับกลิ่นคาว น้ำมันตะไคร้ใช้เข้าเครื่องสำอาง พวกโอเคอ โคลโยล สบู่



ช่า ส่วนที่ใช้: : เหง้าสดทั้งแก่และอ่อน

สารสำคัญ: **methyl-cinnmate, cineol, การบูร และ d-pinene**

ประโยชน์: ใช้ดับกลิ่นคาวในอาหาร ขับลม แก้กูกเสียด แน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับเสมหะ แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน ขับเหงื่อ แก้บวม ฟกช้ำ ใช้ฆ่าแก่ผ่านบางๆ ชุบเหล้าโรงทาแก้เกลื้อนหรือลมพิษ

กระเทียม ส่วนที่ใช้: หัวหรือกลีบ

สารสำคัญ: น้ำมันหอมระเหย **allicin** ซึ่งประกอบด้วย **allyldisulphide, diallyldisulphide** เป็นสารประกอบพวก

กำมะถัน มีคุณสมบัติเป็นยาฆ่าเชื้อโรคที่แข็งแรงพอสมควร

ประโยชน์: ขับลม แก่ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ลดไขมัน ลดความอ้วน ใช้ทารักษาโรคผิวหนัง กลากเกลื้อน ชุกกลิ่นอาหารให้หอม ดับกลิ่นคาว

พริก ส่วนที่ใช้: ผลสดและแห้ง

สารสำคัญ: วิตามินซี โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ และสารรสเผ็ดร้อน คือ **capsaicin**

ประโยชน์: ขับลม บำรุงธาตุ กระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหารให้เจริญอาหาร แก้ปวดท้องเนื่องจากรับประทานของเย็น ทาแก้เคล็ด ขัดยอก บวม ฟกช้ำคำเขียว ใช้ผสมอาหารเครื่องแกงให้มีกลิ่นหอม รสเผ็ดร้อน

โป๊ยกั๊ก ส่วนที่ใช้: ผล (รูปร่างคล้ายดาว 8 แฉก)

สารสำคัญ: มีน้ำมัน **anethol oil**

ประโยชน์: ใส่ในต้มพะโล้ให้มีกลิ่นหอม รักษาโรคปวดหลัง เห็นับชาใส่เลี่ยน แก้ลม หน้ามืด ใจสั่น ตามตำราจีนเชื่อว่า โป๊ยกั๊กช่วยเพิ่มพลังหยาง โดยเฉพาะในกล้ามเนื้อและผิวหนัง ทำให้พลังในตัวหมุนเวียนไม่ติดขัด



ผู้เชี่ยวชาญบอกว่า สิ่งที่ทำให้คนเราแก่ก่อนวัย หรือสุขภาพร่วงโรยมีอยู่ 4 อย่าง คือ แสงแดด ความเครียด อาหาร และขาดการออกกำลังกาย

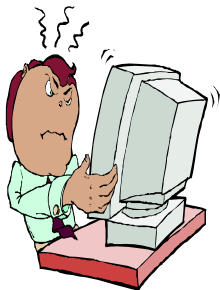
แสงแดด ไม่เพียงเป็นสาเหตุหลักของผิวแก่ก่อนวัย แต่ยังเป็นตัวการของมะเร็งผิวหนังอีกด้วย แพทย์ผิวหนังกลุ่มหนึ่ง คาดการณ์ว่าภายในปี ค.ศ. 2001 ประชากร 1 คน ในทุกๆ 150-200



คน จะเป็นมะเร็งผิวหนังชนิดร้ายแรงที่เรียกว่า “Melanoma” นอกจากนี้ ยังระบุอีกว่า มะเร็งผิวหนังเป็นมะเร็งที่พบมากในคนที่มียุ่ต่ำกว่า 45 ปี ถ้าคุณเคยเชื่อว่า อากาศบริสุทธิ์ในต่างจังหวัด ทำให้คุณตากแดดตากลมโดยปราศจากครีมปกป้องใดๆ แล้ว

ละก็ขอบอกว่าเป็นความเข้าใจที่ผิดถนัด เพราะในแสงแดดมีรังสีอัลตราไวโอเล็ตที่มีอิทธิพลต่อผิวอยู่ 2 ชนิด คือ UV-A และ UV-B โดย UV-A นั้นสามารถทะลุทะลวงถึงผิวชั้นหนังแท้ เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผิวเหี่ยวก่อนวัย และยังเป็นตัวเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดโรคมะเร็งผิวหนังด้วย ส่วน UV-B สามารถทะลุทะลวงผิวหนังได้ตื้นๆ แต่ทำให้ผิวหนังไหม้แดงได้ การหลบเลี่ยงแดดในช่วงใกล้ๆเที่ยงหรือบ่ายแก่ๆ ได้จะเป็น วิธี ป้องกัน ที่ดีที่สุด แต่ถ้าคุณจำเป็นต้องเผชิญแดดกลางแจ้งๆ หากหมวกปีกกว้างมาสวม กางร่มหรือใส่แว่นกันแดด เลือกชนิดที่มีการติดฉลาก CE กำกับว่า สามารถป้องกันรังสีได้ทั้ง UV-A และ UV-B แต่สิ่งสำคัญที่สุดที่คุณต้องทำ เพื่อปกป้องผิวสวยไม่ให้เหี่ยวก่อนวัย ก็คือ การทาครีมกันแดดทุกวัน และควรเลือกชนิดที่มีค่า SPF ไม่น้อยกว่า 15

ความเครียด มนุษย์ปูดขนแทบทุกคนย่อมหลีกเลี่ยงหนีความเครียดปวดขมองไปไม่พ้น เพราะทุกวันนี่เราต้องเผชิญกับการแข่งขันทุกก้าวย่าง ส่วนทำให้เราเครียดกันได้ง่ายๆ ซึ่งความเครียดชนิด

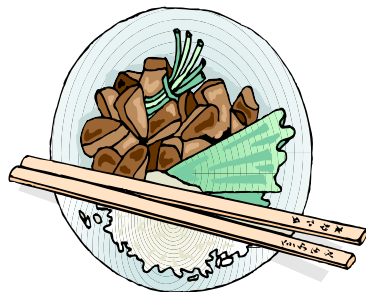


เบาๆ กลับเป็นพลังกระตุ้นให้คนเรามีความฮึกเหิมที่จะทำได้อย่างที่ฝันไว้ แต่ความเครียดชนิดที่มีดีกรีเข้มจัดจนทำให้โรคกระเพาะกำเริบ เป็นสิ่วเต็มหน้า ปวดหัวจี๊ดๆ หรือปวดหลัง จะเป็นต้นเหตุสำคัญในการบั่นทอนสุขภาพ ถ้า

2. ผู้อื่นได้ บุคคลนั้นจะต้องมีความกตัญญูรู้คุณในเบื้องต้นต่อผู้มีอุปการะคุณสูงสุด คือ พ่อแม่

ปล่อยให้ผู้อยู่ในภาวะเช่นนี้นานๆ โรคภัยจะถามหาเอาได้ง่ายๆ ไม่ว่าจะป็นมะเร็ง หรือหัวใจ วิธีจัดการกับความเครียดต่างๆ ก็คือ ฟังเพลงสบายๆ รู้จักปล่อยวาง ออกกำลังกาย ส่วนวิธีที่ต้องฝึกฝนก็คือ การทำสมาธิ หรือ โยคะ

อาหาร นอกจากการออกกำลังกายแล้วอาหารที่เรากินเข้าไปทุกวันนี้แหละที่จะช่วยส่งเสริม หรือทำลายสุขภาพได้ อย่างที่ฝรั่งเขาว่าไว้ **"You are what you eat"** ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการส่วนใหญ่ก็แนะนำเหมือนกันคือ ให้บรรจุกุ้งและผลไม้สดรวมทั้งธัญพืชที่ไม่ขัดสีไว้ในเมนูอาหารหลัก เพราะอาหารเหล่านี้จะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย และปกป้องคุณจากโรคภัย



การออกกำลังกาย คนเรามากมีข้ออ้างสารพัด เพื่อหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย บ้างก็ว่าแก่แล้ว ออกกำลังกายจะไหวหรือ อ้วนนักออกกำลังมากไม่ดี ยังหนุ่มยังสาวไหนต้องออกกำลังกาย พุงฉันทัน ไม่โตทำไมต้องออกกำลังกายด้วยล่ะ ทั้งที่ความจริงแล้ว คนทุกเพศทุกวัยที่ต้องการอยู่อย่างมีความสุขจิตแจ่มใส สุขภาพกายแข็งแรง จำเป็นที่จะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ การว่ายน้ำ แอร์โรบิคส์ วิ่ง เดิน แม้กระทั่งการเดินขึ้นลงบันไดวันละ 15 นาที ก็พอช่วยได้ ถ้าทำอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงแล้ว ยังทำให้จิตใจสดชื่น และยังช่วยลดความเครียดได้อีกด้วย



อาทิตย์ พิชิต 10 กิโลเมตร

“ร่างกายบอกให้ฉันหยุด .. แต่หัวใจไม่เคยรับฟัง”

"วิ่ง" เป็นกีฬาที่ไม่ยุ่งยาก เนื่องจากไม่ต้องการอุปกรณ์อะไรมากมาย สิ่งสำคัญมีเพียงรองเท้าวิ่งที่เหมาะสมกับความตั้งใจจริงเท่านั้นก็พอค่ะ อย่างไรก็ตาม กีฬาที่ดูเหมือนจะง่ายประเภทนี้ก็ทำเอาหลายคนท้อใจได้เหมือนกันใช่ไหมคะ เพราะแค่ไม่ถึง 10 เมตรแรก ก็ทำให้บางรายถอดใจซะแล้ว อย่างไรก็ตามแค่ 10 กิโลเมตรเลย เรามีโปรแกรมเตรียมความพร้อมสำหรับมือใหม่หัดวิ่งมาฝากค่ะ ซึ่งโปรแกรมนี้คุณจะไปใช้บนเครื่องวิ่งอัตโนมัติ หรือจะออกไปวิ่งนอกสถานที่ชมวิวให้เพลินตาเพลินใจก็ได้เหมือนกันค่ะ มาเริ่มกันเลยนะคะ แล้วคุณ จะรู้ว่า 10 ก.ม. นั้นไม่ไกลเกินฝันเลยล่ะ

	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์	วันเสาร์	วันอาทิตย์
อาทิตย์ที่ 1	เริ่มวิ่งวันแรก 20 นาที	พัก	วิ่งเร็วๆ 5 นาที สลับกับวิ่งเหยาะๆ 3 นาที (ทำ 3 ชุด)	พัก	วิ่งด้วยความเร็วคงที่ 25 นาที	พัก	วิ่งช้าๆ สบายๆ 30 นาที
อาทิตย์ที่ 2	พัก	วิ่งช้าๆ สบายๆ 35 นาที	พัก	วิ่งช้าๆ สบายๆ 20 นาที	พัก	วิ่งเร็วๆ 10 นาที สลับกับเดิน 4 นาที (ทำ 2 ชุด)	วิ่งช้าๆ สบายๆ 40 นาที

อาทิตย์ ที่ 3	พัก	วิ่งด้วย ความเร็ว คงที่ 30 นาที	วิ่ง 5 นาที สลับ กับวิ่งเหยาะๆ 3 นาที (ทำ 3 ชุด)	พัก	วิ่งด้วยความเร็ว คงที่ 35 นาที	พัก	วิ่งช้าๆ สบายๆ 50 นาที
อาทิตย์ ที่ 4	พัก	วิ่งด้วย ความเร็ว คงที่ 35 นาที	พัก	วิ่งด้วย ความเร็ว คงที่ 40 นาที	วิ่ง 6 นาที สลับ กับเดินหรือวิ่ง เหยาะๆ 3 นาที (ทำ 4 ชุด)	พัก	วิ่งช้าๆ สบายๆ 60 นาที
อาทิตย์ ที่ 5	พัก	วิ่งด้วย ความเร็ว คงที่ 30 นาที	วิ่งช้าๆ แต่ สม่ำเสมอ 8 นาที สลับกับวิ่ง เหยาะๆ 2 นาที (ทำ 3 ชุด)	พัก	วิ่งด้วยความเร็ว คงที่ 25 นาที	พัก	วิ่งได้ สบายๆ 10 กิโลเมตร เย็น





โครงการจัดนำเที่ยวตามรอยผู้นำเอเปค

“One day in Bangkok”

ทุกวันหยุดสุดสัปดาห์ตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน - 28 ธันวาคม 2546

www.tat.ro.th/tourthai

ททท. เปิดโครงการ “จัดนำเที่ยวตามรอยผู้นำเอเปค” เพื่อสนับสนุนการประชาสัมพันธ์การจัดประชุมผู้นำเอเปค สร้างความภาคภูมิใจในฐานะเจ้าภาพการจัดประชุม และยังเป็น การส่งเสริมการท่องเที่ยวทางด้านประวัติศาสตร์ สถาปัตยกรรมของกรุงเทพฯ อีกด้วย โดยรายการนำเที่ยว นี้ได้จำเพาะเจาะจงสถานที่ที่รัฐบาลเชิญบรรดาผู้นำสฤคยอดเข้าเยี่ยมชมตามเส้นทาง Unseen Bangkok Paradise (ดูกำหนดการ) เดินทางพร้อมผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านประวัติศาสตร์และโบราณคดี ซึ่งจะเป็นผู้บรรยายข้อมูลเกี่ยวกับแต่ละสถานที่อย่างละเอียด กำนหนดการจัดงาน

ทุกวันหยุดสุดสัปดาห์ตั้งแต่วันที่ 1 พ.ย. - 28 ธ.ค. 2546

สถานที่จัดงาน

เริ่มจากตึกไทยคู่ฟ้า ทำเนียบรัฐบาล ไปสู่พระที่นั่งจักรีมหาปราสาท หอประชุมราชนาวิกสภา พิพิธภัณฑ์เรือพระราชพิธี ซึ่งในแต่ละรายการมีมัลคฤเทศก์ที่มีความเชี่ยวชาญ ทำหน้าที่บรรยายตลอดรายการ พร้อมแจกคู่มือประกอบระหว่างการเดินทางท่องเที่ยว

ตารางการนำเที่ยว

เวลา	กิจกรรม
07.30 น.	คณะเดินทาง ออกเดินทางพร้อมกัน ณ ลานพระบรมรูปทรงม้าฝั่งสนามเสือป่า ลงทะเบียนรับหนังสือคู่มือนำเที่ยวตามเส้นทาง “ตามรอยผู้นำเอเปค”
08.30 น.	เดินทางถึงตึกไทยคู่ฟ้า ทำเนียบรัฐบาล เดิมชื่อบ้านนรสิงห์เป็นบ้านที่ ร.6 ทรงสร้าง (รับฟังประวัติความเป็นมาจากวิทยากร)
10.30 น.	เดินทางถึงพระที่นั่งจักรีมหาปราสาท สร้างในสมัย ร. 5 พ.ศ. 2419 เป็นสถาปัตยกรรมผสมระหว่างยุโรป - ไทย ใช้เป็นสถานที่ประกอบพระราชพิธีสำคัญ (รับฟังประวัติความเป็นมาจากวิทยากร)
12.00 น.	เดินทางถึงหอประชุมราชนาวิกสภา ซึ่งตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยาตะวันตก บริการอาหารกลางวัน (แบบกล่อง) จากภัตตาคารจิตรมาศ.....พร้อมเครื่องดื่มและผลไม้

13.00 น.	นำท่านเยี่ยมชม หอประชุมราชนาวิกสภา ตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2459 โดยคำสั่ง กระทรวงทหารเรือ ความมุ่งหมายในการจัดตั้ง เพื่อใช้เป็นสถาบันส่งเสริม การศึกษา (รับฟังประวัติความเป็นมาจากวิทยากร)
15.30 น.	เดินทางถึงพิพิธภัณฑ์เรือพระราชพิธี ซึ่งใช้ในการประกอบพระราชพิธีทาง ชลมารค อาทิเรือพระที่นั่งสุพรรณหงษ์ อนันตนาคราช นารายณ์ทรงสุบรรณ ฯลฯ (ฟังบรรยายความเป็นมาจากวิทยากร)
17.00 น.	เดินทางกลับมายังบริเวณลานพระบรมรูปทรงม้า ฟังสนามเสือป่า...สิ้นสุดการ เดินทาง

- อัตราค่าบริการ ท่านละ 399 บาท อภินันทนาการฟรีหมวกปีกกันแดดสำหรับทุกท่าน อัตรานี้รวม
1. ค่าพาหนะเดินทางโดยรถปรับอากาศ เดินทางพร้อมมัคคุเทศก์บริการข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่
สำคัญตลอดเส้นทางการเดินทาง
 2. ค่าบริการสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านประวัติศาสตร์ บรรยายข้อมูลแบบเจาะลึกในแต่ละ
แห่งสถานที่ท่องเที่ยว
 3. ค่าบริการอาหารกลางวัน (แบบกล่อง) จากภัตตาคารจิตรมาศ พร้อมเครื่องดื่ม + ผลไม้
 4. ค่าประกันการเดินทางวงเงิน 200,000 บาท และวงเงิน 100,000 บาท ค่า
รักษาพยาบาลกรณีอุบัติเหตุ

การแต่งกาย

ชาย / หญิง แต่งกายสุภาพ ห้ามใส่รองเท้าแตะ และกางเกงขาสั้น ผู้หญิงควรสวมกระโปรง
หมวยเหตุ

จอง 40 ที่นั่งแถม 2 ท่าน โทร. 0-2537-8698, 0-2537-8517 และ 0-
2537-8014 กรุณายืนยันการเดินทางโดยการโอนเงินเข้าบัญชี นฤมล สองเมือง ธนาคาร
ไทยพาณิชย์ สาขาพระราม 4 บัญชีกระแสรายวัน เลขที่บัญชี 035-3-02386-2 เมื่อโอน
แล้วกรุณาแฟกซ์หลักฐานการโอนเงิน พร้อม ชื่อ นามสกุล ระบุวันที่ที่ต้องการเดินทาง พร้อม
หมายเลขโทรศัพท์สำหรับติดต่อกลับ ที่โทรสารหมายเลข 02-512-4018

บริการพิเศษ...จากแผนกช่างบริการ

◆ Validation for Biosafety Cabinet as BS 5726

คือ การตรวจสอบประสิทธิภาพของตู้ Biosafety Cabinet ที่ใช้ ยังสามารถใช้งานป้องกัน “สารตัวอย่าง” และป้องกัน “ผู้ปฏิบัติ” รวมทั้งป้องกันการปนเปื้อนหรือการกระจายของเชื้อ ออกมานอกตู้ได้ในเกณฑ์ข้อกำหนดมาตรฐาน หรือเกณฑ์ความถูกต้องและปลอดภัย เนื่องจาก จุลชีพมีขนาดเล็กมาก เราไม่สามารถจะรู้ได้โดยการมองเห็น เมื่อมีการรั่ว หรือลักษณะที่พื้นผิวของ HEPA Filter หรือบริเวณ Seal รวมทั้งความเร็วลมที่สูงหรือต่ำจากระดับมาตรฐาน

◆ Calibration for pH meter

คือ การตรวจสอบประสิทธิภาพของ pH meter ที่ใช้ว่า ผลการวิเคราะห์ให้ค่า pH ได้ถูกต้องเที่ยงตรงตามความเป็นจริงหรือไม่ เนื่องจาก pH meter ปัจจุบันมีมากกว่า 50 ยี่ห้อ บางยี่ห้อหรือบางชนิดคุณภาพค่อนข้างต่ำไม่สามารถให้ความถูกต้องระดับทศนิยม 1 ตำแหน่งได้ อีกประการหนึ่งในความจำเป็นที่ต้อง Calibrate คือ เครื่องทุกเครื่องเมื่อถูกใช้งานไปในระยะหนึ่งย่อมคลาดเคลื่อนไปจากค่ามาตรฐานที่ผู้ผลิตกำหนดไว้

ทั้ง 2 บริการนี้ แผนกช่างบริการตระหนักดีถึงความสำคัญ ความจำเป็น และประโยชน์ที่ท่านผู้มีอุปการคุณจักได้รับ จึงได้ลงทุนทั้งเครื่องมือและอุปกรณ์สอบเทียบ ตรวจวัด ปรับแต่ง และที่สำคัญคือบุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญ ซึ่งได้รับการอบรม ถ่ายทอดจากบริษัทผู้ผลิตหรือบริษัทต่างประเทศที่มีความเชี่ยวชาญ

สนใจการบริการ ติดต่อได้ที่แผนกช่างบริการ หรือเยี่ยมชมจาก

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

อนึ่งปัญหาจากการระบาดและอันตรายของเชื้อหวัดมรณะ (SARS) แผนกช่างบริการกำลังพิจารณาการบริการในส่วนเครื่องกำจัดมลพิษชนิดแพร่กระจายในอากาศ (Air Cleaner or Purifier) ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด สำหรับท่านผู้มีอุปการคุณ แต่ถ้าหากท่านมีปัญหาเร่งด่วนสามารถติดต่อแผนกช่างบริการได้ทันที

คุณภาพ คู่ คุณธรรม ชายน้้เทศมัน้้ย้า สิ้นค้ำพร้อมบริการ



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