



### พบกับ

- ❖ ไข่หวัดนกป้องกันได้ แต่ต้องดูวิธี
- ❖ ศาสนพิธีสำหรับพุทธศาสนิกชน
- ❖ น้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
- ❖ เกษะรัตนโกสินทร์
- ❖ 10 ท่าพื้นฐาน ยืดเหยียดร่างกายก่อนออกกำลังกาย

## สารจากบริษัทฯ

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

นอกจากนั้น ยังมีการประกวดจัด “บอร์ด” ซึ่งแต่ละแผนกของบริษัทฯ จะค้นคว้าหาข้อมูลมาเผยแพร่ในหมู่พนักงาน จากข้อมูลที่แต่ละแผนกจัด “บอร์ด” ในหลายปีที่ผ่านมา หลายๆ เรื่องเป็นเรื่องที่มีประโยชน์มาก **สมควรที่จะเผยแพร่ไปยังคนที่รัก โดยเฉพาะผู้มีพระคุณต่อบริษัทฯ** แต่เนื่องจากการจัดทำวารสาร หรือข่าวสาร ไม่ใช่เรื่องง่าย รวมทั้งจะต้องคำนวณงบประมาณค่าใช้จ่ายพร้อมวิธีการจัดส่งว่า จะต้องทำอย่างไร วารสารที่จัดทำนี้จึงจะยั่งยืนและอยู่ในภาวะที่บริษัทฯ สามารถจัดทำได้อย่างต่อเนื่อง

ด้วยเหตุนี้ ทางบริษัทฯ จึงได้จัดทำวารสาร โดยจัดส่งให้ท่านปีละ 4 ครั้ง โดยช่วงที่ 1 ของปี หรือ ม.ค. – มี.ค. จะใช้ฐานข้อมูลตามใบส่งสินค้าของช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา คือ ต.ค. – ธ.ค. ของปีที่ผ่านมา ช่วงที่ 2 ของปี หรือ เม.ย. – มิ.ย. จะใช้ฐานข้อมูลของท่านผู้มีอุปการะคุณเดือน ม.ค. – มี.ค. และคล้ายคลึงต่อเนื่องถึงสิ้นปี

ท้ายสุดนี้ บริษัทฯ ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการะคุณเป็นอย่างสูง ที่ได้ให้การสนับสนุนบริษัทฯ ด้วยดีตลอดมา และจักยินดีเป็นอย่างยิ่ง ถ้าหากท่านจะให้ความเห็นและติชมในการจัดทำวารสารนี้

## ข่าวจากกองบรรณาธิการ

**สวัสดิ์ค่ะ** พบกับฉบับที่ 005 ซึ่งเป็นฉบับปฐมฤกษ์ในปีกอก หรือปี 2547 นี้ ทางกองบรรณาธิการยังคงบริการจัดทำ Newsletter มอบแด่ท่านผู้มีอุปการะคุณได้อ่านอีกเช่นเคย แต่ก่อนที่ท่านจะพบกับเนื้อหา / สารต่างๆ ใน Newsletter ฉบับใหม่นี้

ทางกองบรรณาธิการใคร่ขอเรียนสรุปให้ท่านทราบเกี่ยวกับรางวัลบัตรกำนัลมูลค่า 1,000 บาทของฉบับที่ 004 ที่ผ่านมา ซึ่งไม่มีท่านผู้มีอุปการะคุณท่านใดได้รับรางวัลเลย เนื่องจากท่านผู้มีอุปการะคุณซึ่งมีหมายเลขถูกรางวัลคงติดภาระกิจจึงไม่ได้ส่งแบบเรียนถามความคิดเห็น / ข้อเสนอแนะฯ ตอบกลับมายังกองบรรณาธิการ สำหรับรายชื่อที่ได้รับแบบเรียนถามฯ หมายเลขลงท้ายด้วย 64 จวดวันที่ 30 ธ.ค. 46 และ 96 จวดวันที่ 16 ม.ค. 47 ประกอบด้วย

- ◆ อ.ประเสริฐ ศศิธรโรจนชัย สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครใต้
- ◆ คุณहितพร คลายานนท์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ◆ คุณกมลพร มาแสวง ม.เกษตรศาสตร์
- ◆ คุณอัญชลี สุภนิตย์ รพ.ราชวิถี ◆ ดร.วรรณิ จิรภักย์กุล ม.เกษตรศาสตร์
- ◆ คุณอุดมศรี พจน์เจริญอนันต์ กรมแพทย์ทหารบก ◆ คุณประเสริฐ สุราษฎร์พานิช รพ.บำรุงราษฎร์
- ◆ คุณวิภาวี อุปลัมภ์กุลดิลก รพ.สวนผึ้ง ◆ คุณกุลธิดา เวทีวุฒาจารย์ ม.มหิดล

อย่างไรก็ดี ทางบริษัทฯ ได้แจ้งทางกองบรรณาธิการว่า เนื่องจากเป็นฉบับปฐมฤกษ์ทางบริษัทฯ ยินดีมอบ Dye Witness อุปกรณ์ป้องกันตนเอง แต่ผู้มีรายชื่อด้านบน ซึ่งเสมือนหนึ่งเป็นผู้ถูกรางวัล และเพื่อเป็นของขวัญปีใหม่ เช่นเดียวกับ “คุณภัสกร นวเกล้า” รพ.พระรามเก้า ผู้โชคิที่ถูกรางวัลข้างเคียง และส่งแบบเรียนถามฯ ตอบกลับมากรุณาติดต่อกลับมายังบริษัทฯ เพื่อรับของรางวัลนะคะ

สำหรับท่านผู้มีอุปการะคุณท่านอื่นไม่ต้องเสียใจนะคะ เพราะในฉบับปฐมฤกษ์ของปี 2547 นี้ ยังคงมีแบบเรียนถามความคิดเห็น / ข้อเสนอแนะฯ ให้ทุกท่านได้ร่วมสนุกอีกเช่นเคย และยังได้เพิ่มรางวัลเป็น 3 จวด คือ จวดวันที่ 16 พ.ค. 47, วันที่ 1 มิ.ย. 47 และวันที่ 16 มิ.ย. 47

สุดท้ายนี้ทางกองบรรณาธิการขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการะคุณทุกท่าน ที่กรุณาให้ข้อคิดเห็น และคำแนะนำต่างๆ แก่บริษัทฯ ทั้งนี้ทางกองบรรณาธิการจะได้นำข้อคิดเห็น / ข้อเสนอแนะฯของท่านไปพัฒนา / ปรับปรุง เพื่อให้ตรงกับความต้องการของท่านมากที่สุดต่อไป

## สารสาระ

ใช้หัวคั่นกป้องกันได้ แต่ต้องถูกวิธี	4
ศาสนพิธีสำหรับพุทธศาสนิกชน	6

## คุณภาพชีวิต

น้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	8
เกาะรัตนโกสินทร์	
12	
10 ทำพื้นฐาน ยืดเหยียดร่างกายก่อนออกกำลังกาย	
14	

## ข่าวสาร

บริการพิเศษ...จากแผนกช่างบริการ	
16	

**ร่วมชิงโชคบัตรกำนันมูลค่า 1,000 บาท ในแบบเรียนตามฯ แบบท้าย**



## โรคไขหวัดนกป้องกันได้ แต่ต้องถูกวิธี (www.kalathai.com)

โรคไขหวัดนก เป็นโรคติดต่อของสัตว์ประเภทนก ตามปกติโรคนี้นิยมนำมาซึ่งคนได้ไม่มากนัก แต่คนที่สัมผัสใกล้ชิดกับสัตว์ที่เป็นโรคอาจติดเชื้อได้ โรคอาจแพร่มายังสัตว์ปีกในฟาร์มได้ โดยการสัมผัสกับสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตาย เชื้อที่อยู่ในน้ำมูก น้ำลาย และมูลของสัตว์ป่วยอาจติดมากับมือ และเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อของจมูกและตา ทำให้เกิดโรคคล้ายไขหวัดใหญ่ แต่โรคไขหวัดนกต่างจากไขหวัดใหญ่ กล่าวคือ ไม่ติดต่อจากผู้ป่วยไปยังคนอื่นๆ

การเฝ้าระวังโรคแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

### 1. ผู้ป่วยที่สงสัย (Suspect) ได้แก่ผู้ที่มีอาการดังต่อไปนี้

- ไข้ อุณหภูมิร่างกายมากกว่า 38 องศา ร่วมกับ
- อาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ ปวดกล้ามเนื้อ, ไอ, หายใจผิดปกติ (หอบ, ล้าปาก), แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นปอดบวม ร่วมกับ
- ประวัติการสัมผัสสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตาย โดยตรงในระยะ 10 วันที่ผ่านมา หรือมีการตายของสัตว์ปีกอย่างผิดปกติในพื้นที่ที่อาศัยอยู่ เช่น ในหมู่บ้าน ในตำบล หรือตำบลใกล้เคียง

### 2. ผู้ป่วยที่น่าจะเป็น (Probable) ได้แก่ผู้ป่วยที่ต้องสงสัย ร่วมกับอาการตรวจดังต่อไปนี้

- ความผิดปกติของปอดที่ชัดเจนและมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่เลวลง แม้จะให้การรักษาด้วยยาปฏิชีวนะ (Broad Spectrum Antibiotics) ร่วมกับ
- ได้ตรวจทางห้องปฏิบัติการไม่พบการติดเชื้ออื่นที่จะอธิบายการป่วยได้

### 3. ผู้ป่วยยืนยัน (Confirm) ได้แก่ ผู้ป่วยที่น่าจะเป็นและมีผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการดังต่อไปนี้สนับสนุน

- เพาะเชื้อพบ Influenza A ที่ไม่ใช่ H1 หรือ H2 หรือ H3
- ตรวจ PCR (Polymerase Chain Reaction) ด้วยห้องปฏิบัติการยืนยันว่าเป็น Influenza A ที่ไม่ใช่ H1 หรือ H2 หรือ H3

## แนวทางปฏิบัติสำหรับประชาชน เพื่อป้องกันโรคไข้หวัดนก

### ผู้บริโภคไก่และผลิตภัณฑ์จากไก่

1. เพื่อป้องกันโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ และโรคติดเชื้อระบบทางเดินอาหาร การบริโภคเนื้อสัตว์ รวมทั้งเนื้อไก่และไข่ไก่ โดยทั่วไปจึงควรรับประทานเนื้อที่ปรุงให้สุกเท่านั้น เนื่องจากเชื้อโรคต่างๆ ที่อาจปนเปื้อนมา ไม่ว่าจะเป็นไวรัส แบคทีเรีย หรือพยาธิจะถูกทำลายไปด้วยความร้อน
2. เนื้อไก่และไข่ไก่สามารถบริโภคได้ตามปกติ แต่ต้องรับประทานเนื้อไก่และไข่ที่ปรุงสุกเท่านั้น งดการรับประทานอาหารที่ปรุงกึ่งสุกกึ่งดิบ เลือกรับประทานไข่ที่ปรุงสุกอย่างดี โดยเฉพาะในช่วงที่มีปัญหาโรคระบาดในไก่



“บุญ” แปลว่า ความสุข ความดี ความสะอาด ความผ่องแผ้วแห่งจิต “การทำบุญ” จึงหมายถึง การทำใจใดๆ เพื่อให้ได้บุญ คือ เพื่อให้ได้ความสุขกายสบายใจ กิจที่ทำนั้นต้องเป็น ประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น โดยถูกทำนองคลองธรรม



คำสอนทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับเรื่องเหตุและผล นั่นคือ สิ่งที่เกิดขึ้นล้วนมีสาเหตุ การทำดี-ชั่วจึงไม่ได้เกิดจากความบังเอิญ โดยมีสาเหตุที่สำคัญคือ ความคิดหรืออารมณ์ที่แฝงอยู่ในใจที่เรียกว่า “กิเลส” ได้แก่ ความโลภ โกรธ และหลง ดังนั้นเจตนาในการทำสิ่งต่างๆ มีความสำคัญมากที่สุด ถ้ามีเจตนาบริสุทธิ์ (มโนสุจริต) แล้ว แสดงว่าเป็นคนคิดดี และจะนำมาซึ่งการพุดดี ทำดีไปด้วย วิธีการทำบุญเพื่อให้ได้บุญมีอยู่ ๓ วิธี โดยจำแนกตามจิตรวมเรียกว่า “บุญกิริยาวัตถุ ๓” คือ

1. **ทานมัย** วิธีการทำบุญด้วยการบริจาทาน เป็นเรื่องของจิตเกี่ยวเนื่องกับสิ่งของที่จะทำทาน มีหน้าที่กำจัดกิเลสอย่างหยาบ คือความโลภได้ ผู้ที่ได้บุญจากทานมัยย่อมเป็นคนกว้างขวาง เป็นที่รักและเคารพของปวงชน สมานไมตรีกันไว้ได้ทุกชั้น ทั้งยึดถือประโยชน์ของคนที่มีทรัพย์ได้ด้วย เราจำแนกทานออกเป็น ๒ อย่างคือ
  - 1.1. **อามิสทาน** เป็นการสละทรัพย์ของตนแก่คนทั้งหลาย ด้วยอหิชาศรัทธาเมตตาต่อแผ่ เช่น ถวายทานแก่พระภิกษุสามเณร คนชรา ขอดาน ผู้ตกยาก เป็นต้น
  - 1.2. **ธรรมทาน** เป็นการแนะนำสั่งสอนชี้แจงให้ผู้อื่นรู้จักบาปบุญคุณโทษ ให้ความรู้ ด้งพุทธภาษิตที่ว่า การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง
2. **ศีลมัย** วิธีการทำบุญด้วยการรักษาศีล เป็นเรื่องของจิตเกี่ยวเนื่องกับกายวาจา ศีลมัยมีหน้าที่กำจัดกิเลสอย่างกลาง คือความโกรธได้ ผู้ที่ได้บุญจากศีลมัยย่อมเป็นที่รักและเคารพของชนทั้งหลาย หมดความรังเกียจซึ่งกันและกัน ทั้งทำให้เป็นคนองอาจด้วย ศีลมัยจำแนกเป็น
  - 2.1. ศีล ๕ สำหรับสามัญชนทั่วไป
  - 2.2. ศีล ๘ หรืออุโบสถศีลสำหรับอุบาสกอุบาสิกา
  - 2.3. ศีล ๑๐ สำหรับสามเณร
  - 2.4. ศีล ๒๒๗ สำหรับพระภิกษุ

ปกคตินที่ถูกโทษครอบงำจิตย่อมจะเดือดร้อนใจ มักจะเสียความประพฤติทางกาย และวาจา จำต้องรักษาศีลควบคุมกายวาจาให้สงบ ตลอดจนคลุมจิตใจให้เป็นปกติหายโทษะจิตจึงจะเป็นบุญ

3. **ภาวนามัย** วิธีการทำบุญด้วยการภาวนาเป็นเรื่องของจิตอย่างเดียว ผู้ที่ได้บุญจากการภาวนามัย ย่อมเป็นคนหนักแน่นมั่นคง แม้กระทบกระทั่งอารมณ์ใดๆ ย่อมจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์นั้นๆ การภาวนาเป็นการอบรมจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในความดีและให้ฉลาด สำหรับคนทั่วไป ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียน หมั่นฟัง หมั่นคิด หมั่นท่องบ่นหลักวิชาการต่างๆ หมั่นสนทนากับท่านผู้รู้จนเกิดความฉลาด การภาวนาที่ละเอียดมากขึ้น ได้แก่

3.1. **สมถภาวนา** (สมถกัมมัฏฐาน) คือการทำจิตให้อยู่ในอารมณ์เดียว ด้วยการสำรวม ความระวัง และตั้งใจ

3.2. **วิปัสสนาภาวนา** (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) คือ ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นแจ้งในสังขารธรรมทั้งปวง ด้วยความฝึกฝน ความทรमान ความคัดค้านทาน และด้วยความข่มใจ

ภาวนามัยเป็นข้อสำคัญที่สุดในบุญกิริยาทั้งหลายเพราะยึดบุญกิริยานั้นๆ ให้คงอยู่ได้ด้วยแกนหลักที่ตั้งอยู่ ณ ภายใน ทำของที่หุ้มอยู่ ณ ภายนอกให้มั่นคง ฉะนั้น อันความงามความดีที่จะเป็นผล ซึ่งบุคคลที่ประพฤติให้ปรากฏออกภายนอก ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ต้องมีภาวนาเป็นसारอยู่ภายใน ย่อมเป็นไปได้สูง คนชราติ เป็นคนดี หนึ่งไม่ต่อบัวเป็นอันดี เพราะเหตุนี้คุณสุภะราศีที่บุคคลทำให้มีขึ้นโดยสติทวารได้ชื่อว่าภาวนาเพราะใจความว่าเป็นเครื่องอบรมกุศลให้มีขึ้นในสันดาน

บางครั้งอาจกล่าวถึงบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ที่ตั้งแห่งการทำบุญ, ทางทำความดี

- |                    |   |
|--------------------|---|
| ๑. ทานามัย         | ทำบุญด้วยการให้ปันสิ่งของ                     |
| ๒. สีลามัย         | ทำบุญด้วยการรักษาศีลหรือประพฤติดี             |
| ๓. ภาวนามัย        | ทำบุญด้วยการเจริญภาวนาถือฝึกอบรมจิตใจ         |
| ๔. อปายนามัย       | ทำบุญด้วยการประพฤติอ่อนน้อม                   |
| ๕. เวชยาวัจฉมัย    | ทำบุญด้วยการช่วยขวนขวายรับใช้                 |
| ๖. ปัตติทานมัย     | ทำบุญด้วยการเฉลี่ยส่วนแห่งความดีให้แก่ผู้อื่น |
| ๗. ปัตตานุโมทนามัย | ทำบุญด้วยการยินดีในความดีของผู้อื่น           |
| ๘. ธัมมัสสวนมัย    | ทำบุญด้วยการฟังธรรมศึกษาหาความรู้             |
| ๙. ธัมมเทสนมัย     | ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรมให้ความรู้             |
| ๑๐. ทิฏฐุชุกัมม    | ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรง                  |

ข้อมูลจาก [www.dhamathai.org](http://www.dhamathai.org)





น้ำสมุนไพรมุ่งสุขภาพเป็นเครื่องดื่มที่ได้จากการใช้ส่วนประกอบต่างๆ ของพืช เช่น ผลไม้ ผัก/ธัญพืชต่างๆ นำมาทำเป็นน้ำดื่ม เพื่อช่วยดับกระหาย สามารถรับประทานได้ทั้งร้อนและเย็น นอกจากนี้จะได้รับความอร่อย และดับกระหายแล้ว น้ำผลไม้ยังอุดมไปด้วยวิตามินเกลือแร่ และเป็นอาหารต้านโรค โดยเฉพาะโรคอนุมูลอิสระ ซึ่งเกิดจากความเสื่อม ได้แก่ ผิวหนังเหี่ยวย่น ฝ้า กระ ข้อเสื่อม โรคหลอดเลือด โรคหัวใจ อัมพาต ต้อกระจก มะเร็ง เนื่องจากมีสารต้านอนุมูลอิสระ สารผัก (phytonutrient) หรืออาหาร และคุณค่าทางโภชนาการด้วย โดยนำผลไม้สดมาทำเป็นเครื่องดื่ม และอีกส่วนหนึ่งเราได้จากการถนอมอาหารมาทำเป็นน้ำดื่มได้

## เคล็ดลับในการดื่ม

สำหรับการดื่มที่ดี ควรดื่มแบบชิม ช้าๆ และควรดื่มทันทีหลังปรุงเสร็จ เพื่อให้ได้คุณค่าทางอาหาร

และทางยามากกว่าการปล่อยให้บูดเน่าแล้วดื่ม เพราะจะทำให้คุณค่าลดลง การดื่มน้ำสมุนไพรมุ่งสุขภาพได้ทั้งกลิ่นและรสชาติตามธรรมชาติของสมุนไพรมุ่งสุขภาพนั้นๆ และยังมีคุณค่าทางยาอีกด้วย เช่น น้ำมะขามช่วยลดอาการกระหายน้ำ ทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลง น้ำใบเตย น้ำใบบัวบก เป็นยาเย็นช่วยบำรุงหัวใจ น้ำมะเขือเทศมีคุณสมบัติช่วยย่อย และช่วยฟอกเลือด ทำให้ผิวพรรณสวย จากนั้นยังมีสารบางอย่างที่ช่วยลดพิษในลำไส้ มะเร็งต่อมลูกหมากได้ เครื่องดื่มเหล่านี้เป็นได้ทั้งอาหารและให้คุณค่า จึงอาจกล่าวได้ว่าน้ำสมุนไพรมุ่งสุขภาพเป็นยาช่วยบำรุง ปกป้องรักษา สภาพสภาวะสมดุล ทำให้มีสุขภาพดี .... สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งในการที่จะได้น้ำผลไม้ที่สะอาดและมีคุณค่า นั้น จำเป็นที่จะต้องขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ด้วยเช่นกัน

### วิธีการเตรียมน้ำสมุนไพรมุ่งสุขภาพ :

ด้วยการเตรียมน้ำสมุนไพรมุ่งสุขภาพ เพื่อให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง ควรคำนึงถึงการเลือกสมุนไพรมุ่งสุขภาพ เลือกที่สด ไม่มีรอยช้ำเน่า สีเป็นไปตามธรรมชาติ ความสดช่วยให้มีคุณค่า สีสวยดีดี สำหรับสมุนไพรมุ่งสุขภาพที่ทำแห้งไว้ เช่น กระเจี๊ยบแดงแห้ง ควรมีสีแดงคล้ำแต่ไม่ดำ มะตูมแห้งสีน้ำตาลออกเหลือง ไม่มีกลิ่นแปลกปลอม เพราะความผิดปกติเหล่านี้จะมีผลต่อกลิ่น และรสชาติของน้ำสมุนไพรมุ่งสุขภาพ

### **ความสะอาดของภาชนะ :**

ต้องสะอาด และเลือกให้เหมาะสมกับชนิดของสมุนไพร ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะขาม มะม่วง ควรใช้ภาชนะเคลือบ

### **อุปกรณ์ที่ใช้ทำน้ำสมุนไพร :**

ควรใช้ครกตำ หรือช้อนให้เป็นฝอย แล้วคั้นด้วยผ้าขาวบาง เพื่อแยกน้ำสมุนไพร ออกจากกาก จะช่วยทำให้ได้รับกลิ่นของสมุนไพรดีขึ้น อย่างไรก็ตาม อุปกรณ์ที่ใช้ทุกชนิดจะต้องสะอาด และเหมาะสมกับชนิดของสมุนไพร ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ได้รับน้ำสมุนไพรที่มีคุณค่าและสะอาด

### **ความสะอาดของสมุนไพร :**

ควรล้างให้ถูกวิธี ถ้าสมุนไพรแห้งควรล้างอย่างน้อย 1-2 ครั้ง ถ้าเป็นสมุนไพรสด ควรล้างอย่างน้อย 2-3 ครั้ง เพื่อป้องกันสารเคมีที่ติดมา และหลังจากปรุงเสร็จแล้ว ควรต้มฆ่าเชื้อด้วยวิธีพาสเจอร์ไรซ์ (pasteurization) ที่อุณหภูมิ 65°C นาน 30 นาที หรือ 77°C นาน 1 นาที หรือ 88°C นาน 15 วินาที เพื่อทำลายจุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารเสื่อมเสีย และทำให้เกิดโรค หรือยับยั้งการทำงานของเอ็นไซม์ การฆ่าเชื้อด้วยวิธีนี้จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสมบัติด้านประสาทสัมผัส และคุณค่าทางโภชนาการน้อยที่สุด

### **น้ำตาลหรือน้ำเชื่อม :**

การเตรียมน้ำเชื่อมเข้มข้น ทำได้โดยใช้น้ำตาลทราย 100 กรัม ผสมกับน้ำ 50 กรัม ตั้งไฟพอเดือด คนจนน้ำตาลละลายหมด ยกกลงแล้วทิ้งไว้ให้เย็น ตามอัตราส่วนนี้จะได้ น้ำเชื่อมประมาณ 10 ซ้อนโต๊ะ หรือ 30 ซ้อนชา ซึ่งการเติมน้ำเชื่อมในน้ำสมุนไพร ควรคำนึงถึงปริมาณที่ควรได้รับต่อวันด้วย ซึ่งข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน และแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทยพบว่า คนไทยควรได้รับน้ำตาลไม่เกินวันละ 2 ซ้อนโต๊ะ ซึ่งรวมถึงการรับประทานอาหารในมือต่างๆ ด้วย

# ฟักและฟัก



**:: ฟักทอง ::** เป็นไม้เถาขนาดใหญ่ เลื้อยตามดินยาว 5-12 เมตร เถา ก้านใบ แผ่นใบ ก้านดอก กลีบเลี้ยง และผลอ่อนมีขนยาว ใบเป็นใบเลี้ยงเดี่ยว เว้าเป็นหยัก ดอกเดี่ยว ดอกตัวผู้กับตัวเมียแยกกัน แต่อยู่ในเถาเดียวกัน ผิวผลเมื่อยังอ่อนออกสีเขียว เมื่อแก่จะเป็นสีเหลืองสลับเหลือง ผิวขรุขระ เปลือกแข็ง เนื้อในสีเหลือง ใส เส้นใยสีเหลืองนุ่ม มีเมล็ดสีขาวแบนๆ ติดอยู่จำนวนมาก ฟักทองเป็นพืชตระกูลมะระ

## น้ำฟักทอง ส่วนผสม

เนื้อฟักทอง 1 ถ้วยตวง / น้ำเปล่า 3 ถ้วยตวง / น้ำเชื่อม 1 ถ้วยตวง / เกลือ 1/4 ช้อนชา

## วิธีทำ

นำฟักทองไปนึ่งให้สุก แล้วนำมาใส่เครื่องปั่น เติมน้ำ แล้วปั่นให้ละเอียด นำไปตั้งไฟต้มจนเดือด เติมน้ำเชื่อม และเกลือลงไป ชิมรส เมื่อได้รสชาติตามชอบแล้ว ยกลงกรองด้วยผ้าขาวบาง เราก็จะได้น้ำฟักทองสีเหลืองนารับประทาน

## ประโยชน์และคุณค่าทางสมุนไพร

**ฟักทอง :** เป็นพืชที่มีวิตามินเอ แคลเซียม วิตามินซี ฟอสฟอรัส โปรตีน

**ใบอ่อน:** มีวิตามินสูงเท่ากับเนื้อฟักทอง

**เมล็ดฟักทอง:** มีน้ำมันที่เป็นยาบำรุงประสาท เมล็ดที่แก่จัดขับพยาธิตัวืด และลดอาการเป็นน้ำได้

**ยอดฟักทอง:** นำมาประกอบอาหารได้ เช่น แกงเลียง แกงส้ม หรือลวกจิ้มน้ำพริก

# ผลไม้



**:: กระท้อน ::** เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ แตกกิ่งก้านสาขา ใบสีเขียว เมื่อแก่จัดจะเปลี่ยนเป็นสีแดง กิ่งอ่อนจะมีขนนุ่มๆ ดอกสีเหลืองอ่อน ขนาดเล็ก ผลดิบสีเขียว มีขางมาก ผลสุกมีสีเหลือง เมื่อผ่าออกจะเห็นเมล็ดในมีปุยสีขาวหุ้ม หนึ่งผลหลายเมล็ด

## ส่วนผสม

เนื้อกระท้อน 1 ถ้วยตวง / น้ำคั้นสุก 1 1/2 ถ้วยตวง / น้ำเชื่อม 1 ถ้วยตวง / เกลือ 1/4 ช้อนชา

## วิธีทำ

เลือกกระท้อนสุกที่มีเนื้อมาก นำมาปอกเปลือกออกล้างให้สะอาด ผานเป็นชิ้นเล็กๆ นำมาใส่เครื่องปั่น เติมน้ำสุก น้ำเชื่อม ใส่เกลือ ปั่นจนเนื้อกระท้อนละเอียด จะได้น้ำกระท้อนสีขาวขุ่นที่มีเนื้อกระท้อนปนอยู่รสชาติหวานอมเปรี้ยว อร่อยชื่นใจ

## ประโยชน์และคุณค่าทางสมุนไพร

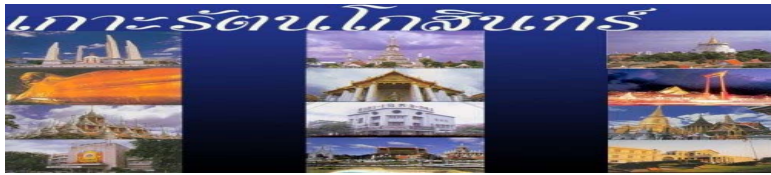
**เนื้อกระท้อน :** มีวิตามินซี วิตามินเอ ฟอสฟอรัส แคลเซียม กรดอินทรีย์ มีน้ำตาลคาร์โบไฮเดรต

**เปลือกกระท้อน:** มีรสฝาด

**ใบสด:** ใช้คั้นอาบ ใ้ใช้ขับเหงื่อในคนที่เปียกชื้น

**รากกระท้อน:** ตำใส่น้ำและน้ำส้มสายชู คั้นช่วยขับลม และแก้ท้องเดิน

**เปลือกลำต้น:** ตำทาแก้โรคผิวหนัง



เกาะรัตนโกสินทร์ เกิดขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2325 เมื่อพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก รัชกาลที่ 1 ทรงขึ้นครองราชย์ และสถาปนาพระบรมมหาราชวงศ์จักรี รวมทั้งโปรดให้สร้างพระบรมมหาราชวังเป็นที่ประทับ เกาะรัตนโกสินทร์จึงหมายถึงศูนย์กลางแห่งการปกครองอันประกอบด้วยบริเวณพระราชวังหลวง วงกรมพระราชวังบวรฯ หรือวังหน้า และต่อเนื่องออกไปโดยรอบชานพระนคร

ตลอดระยะเวลาอันยาวนานกว่า 200 ปี มีพระมหากษัตริย์ทรงปกครองสืบต่อมาถึง 9 พระองค์ ภายในพื้นที่เกาะรัตนโกสินทร์จึงเป็นที่รวมของมรดกทางวัฒนธรรมอันล้ำค่าที่ชาวไทยทุกคนภาคภูมิใจ และนี่คือที่มาของโครงการส่งเสริมการท่องเที่ยวเกาะรัตนโกสินทร์

## 10 หน้าที่ควรทำบนเกาะรัตนโกสินทร์

1. สักการะพระแก้วมรกต วัดพระศรีรัตนศาสดาราม เพื่อเป็นสิริมงคลกับตัวเอง
2. ชมพระบรมมหาราชวัง เพชรประดับเกาะรัตนโกสินทร์
3. ชำมเรือจ้างที่ทำเตียน เข้มเขื่อนพระปรางค์วัดอรุณฯ
4. ซักกรยาน ชมรอบเกาะรัตนโกสินทร์ ใช้เวลาไม่มาก ค่าใช้จ่ายไม่แพง
5. เดินเล่นบนถนนข้าวสาร แหล่งเกสต์เฮาส์ สำหรับนักท่องเที่ยวแบบลุยๆ ดูแผงขายเครื่องเงินเครื่องประดับ และของที่ระลึกแปลกๆ
6. แวะใช้บริการนวดแผนโบราณ วิทยากรนำที่วัดโพธิ์
7. ซึมซับเสน่ห์ริมทาง ดึกแถวเก่าแก่ ลีลาของผู้คนบนถนนหน้าพระลาน ท่าช้าง ท่าพระจันทร์
8. เยี่ยมลวัดสุทัศน์ นมัสการ โบสถ์พราหมณ์ ชมความงามเสาชิงช้า ดูแหล่งค้าเครื่องสังฆภัณฑ์ตลอดถนนบำรุงเมือง
9. ล่องเรือชมความงดงามสองฝั่งฟากสายน้ำเจ้าพระยา
10. นั่งดื่มกินในผับต่างๆ หลากหลายบรรยากาศ บนถนนพระอาทิตย์

นอกจากนี้ ทางศูนย์ส่งเสริมการท่องเที่ยวกรุงเทพมหานคร ยังได้คิดวิธีท่องเที่ยวด้วยการจี๋  
จักรยานชมรอบเกาะ เพื่อความสะดวกสบายและสามารถเที่ยวชมความงามได้อย่างทั่วถึง  
การเดินทางจะเริ่มต้นทุกเย็นวันวันเสาร์ โดยทางศูนย์ฯ จะมีจักรยานบริการให้ซึ่งรวมอยู่ใน  
แพ็คเกจ หรือจะนำไปเองก็สะดวกดี

ขบวนจักรยาน (ครั้งละประมาณ 8-15 คัน) จะเริ่มต้นที่ศูนย์ฯ ได้สะพานพระ  
ปิ่นเกล้า โดยมีมัคคุเทศก์คอยอำนวยความสะดวกพร้อมให้ความรู้ หลังจากนัดแนะกฎ  
กติกา มารยาทในการขี่จักรยานเป็นที่เรียบร้อยแล้ว มัคคุเทศก์จะนำขบวนข้อมๆ เลาะตัด  
ผ่านมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ออกสู่ถนนมหาราช → ผ่านวัดมหาธาตุ → เลียบกำแพง  
วัดพระแก้ว → เข้าชมวัดโพธิ์ยามค่ำคืนท่ามกลางความสว่างไสวของสปอร์ดีไลท์ที่ช่วย  
ขับให้พระพุทธรูปไสยาสน์คู่คงงามอลังการเป็นพิเศษ → จากนั้นขบวนรถจะเคลื่อนไปตาม  
ถนนสนามไชย → เลียบชมปิ่นใหญ่นางพญาดานีอันสวยงามน่าเกรงขามที่หน้า  
กระทรวงกลาโหม → ดื่มด่ำกับทัศนียภาพตึกโบราณสองฟากถนนกัลยาณไมตรี → หยุด  
พักผ่อนของว่างบริเวณเสาชิงช้า พลาซ่าจินตนาการถึงพิธีโล้ชิงช้าที่เคยจัดขึ้นในอดีต ณ  
บริเวณนี้ → ก่อนจะเข้าชมวัดสุทัศน์ฯ → ลานพลับพลาเจษฎาบดินทร์ → ชมแสง  
สีและผู้คนบนถนนข้าวสาร → ก่อนเข้าสู่ถนนพระอาทิตย์ไปชมป้อมพระสุเมรุแล้วจึง  
กลับเข้าสู่ศูนย์ รวมเป็นเวลา 2 ชั่วโมงกว่าๆ

ส่วนคนที่ไม่สะดวกขี่จักรยาน การนั่งรถรางชมเมืองก็เป็นอีกทางที่น่าสนใจ  
เพราะคุณจะได้รู้สึกเหมือนย้อนเวลากลับไปสมัยที่ชาวกรุงยังเดินทางกันด้วยรถราง เส้นทาง  
เดินรถนั้นต่างจากจักรยานเล็กน้อย โดยรถรางจะจอดรออยู่ที่สนามหลวงฝั่งตรงข้าม  
มหาวิทยาลัยศิลปากรทุกวัน และจะออกรถทุกๆ ครึ่งชั่วโมง โดยมีการบรรยายให้ความรู้  
ตลอดเส้นทางเช่นกันค่ะ





ข้อมูลจาก [www.ku.ac.th](http://www.ku.ac.th)







## 10 ท่าพื้นฐาน ยืดเหยียดร่างกายก่อนออกกำลังกาย

ข้อมูลจาก [www.thaimed.com](http://www.thaimed.com)

การยืดเหยียดร่างกาย (Stretching) เป็นสิ่งที่ดีและจำเป็น เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและความผ่อนคลายแก่กล้ามเนื้อ เราควรมีการยืดเหยียดร่างกายก่อนออกกำลังกาย เพื่อเตรียมความพร้อมแก่กล้ามเนื้อ

ท่าบริหารเหล่านี้มีประโยชน์ต่อร่างกายทุกส่วน ซึ่งเพื่อนักวิ่งสามารถนำไปใช้ได้เป็นประจำทุกวัน (หรืออย่างน้อยไม่ต่ำกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง) ไม่ควรบริหารร่างกายอย่างรวดเร็ว และกระแทกกระแทก แต่ควรค้างไว้ในแต่ละท่าประมาณ 10 - 30 วินาที ทำอย่างช้าๆ ผ่อนคลาย และหายใจออกระหว่างเหยียดร่างกาย

	<b>หลังส่วนล่าง (Low Back)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• สอดมือไว้หลังต้นขา (Hands behind thighs)</li><li>• ดึงเข่ามาใกล้อก (Pull knee to chest)</li><li>• กดหลังส่วนล่างให้ลงไปติดพื้น (Press low back into floor)</li></ul>
	<b>เอ็นหลังเข่า (Hamstring)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• เหยียดเข่าให้ตรงมือจับปลายเท้า (Keep knees straight)</li><li>• กดเอวไปแตะต้นขา แขนขาเหยียดตรง (Press chest to thigh)</li><li>• สายตามองที่ปลายเท้า (Eyes focused on feet)</li></ul>
	<b>ต้นขาด้านใน (Groin)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• นั่งหลังตรง ทำซัดสมาธิ เท้าประกบกัน (Keep low back flat)</li><li>• สายตามองที่ปลายเท้า (Eyes focused on feet)</li><li>• กดเข่าลงไปติดพื้น (Press knees towards floor)</li></ul>
	<b>น่อง (Calves)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• หลังตรง (Keep low back flat)</li><li>• ขาที่ก้าวไปด้านหลังต้องเหยียดตรง (Back leg is kept straight)</li><li>• ค่อยๆ ดันสะโพกไปด้านหน้า รู้สึกตึงที่น่อง (Gently press hips forward)</li></ul>

	<p><b>ต้นขา (Quadriceps)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ยืนหันหน้าเข้าหากำแพง (Hold onto the wall for balance)</li> <li>• มือข้างหนึ่งจับข้อเท้าอีกข้าง (Grasp leg above the ankles)</li> <li>• ดึงขาขึ้นไปทางด้านหลัง ค้างไว้ จะรู้สึกตึงที่หน้าขา (Pull leg up and back)</li> </ul>
	<p><b>ลำตัว (Torso)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ยืนแยกขา (Knees shoulder width apart and slightly bent)</li> <li>• ยกข้อศอกไปไว้ก้นด้านหลังศีรษะ (Pull elbows behind head)</li> <li>• โน้มลำตัวตั้งแต่สะโพกไปทางด้านข้างทีละข้าง (Bend from hips to the side)</li> </ul>
	<p><b>หลังส่วนบน (Upper Back)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ประสานนิ้วมือขึ้นไปด้านหน้าระดับหัวไหล่ (Interlace fingers at shoulder height)</li> <li>• หันฝ่ามือออกด้านนอก (Turn palms outward)</li> <li>• ยืดแขนตึง (Extend arms forward)</li> </ul>
	<p><b>อก (Chest)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ประสานนิ้วไปด้านหลัง (Interlace fingers behind back)</li> <li>• ค่อยๆ ยกแขนขึ้นค้างไว้ แล้วปล่อยลง (Gently lift arms up)</li> </ul>
	<p><b>ต้นแขน (Triceps)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• งอแขนข้ามศีรษะ (Bend arm overhead)</li> <li>• มือข้างหนึ่งจับข้อศอกอีกข้างหนึ่ง (Grasp elbow of arm)</li> <li>• ค่อยๆ ดึงข้อศอกลงจนรู้สึกตึงที่แขน (Gently push elbow down)</li> </ul>
	<p><b>คอ (Neck)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ตามองไปข้างหน้า (Eyes focused forward)</li> <li>• เอียงศีรษะไปด้านข้าง (Tilt head to the side)</li> <li>• พยายามให้หูแตะไหล่ (Ear to shoulder)</li> </ul>



## บริการพิเศษ...จากแผนกช่างบริการ

### ◆ Validation for Biosafety Cabinet as BS 5726

คือ การตรวจสอบประสิทธิภาพของตู้ Biosafety Cabinet ที่ใช้ ยังสามารถใช้งานป้องกัน “สารตัวอย่าง” และป้องกัน “ผู้ปฏิบัติ” รวมทั้งป้องกันการปนเปื้อนหรือการกระจายของเชื้อออกมานอกตู้ได้ในเกณฑ์ข้อกำหนดมาตรฐาน หรือเกณฑ์ความถูกต้องและปลอดภัย เนื่องจากจุดซีพมีขนาดเล็กมาก เราไม่สามารถจะรู้ได้โดยการมองเห็นเมื่อมีการรั่ว หรือฉีกขาดที่พื้นผิวของ HEPA Filter หรือบริเวณ Seal รวมทั้งความเร็วลมที่สูงหรือต่ำจากระดับมาตรฐาน

### ◆ Calibration for pH meter

คือการตรวจสอบประสิทธิภาพของ 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 ตรวจสอบ ปรับแต่ง และที่สำคัญ คือบุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญ ซึ่งได้รับการอบรม ถ่ายทอดจากบริษัทผู้ผลิต หรือบริษัทต่างประเทศที่มีความเชี่ยวชาญ

สนใจการบริการ ติดต่อได้ที่แผนกช่างบริการ หรือเยี่ยมชมจาก

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

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

# คุณภาพ คู่ คุณธรรม ชายน้เทคโนโลยี สินค้าพร้อมบริการ



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