



### พบกับ....

- 20 แนวทางในการให้สิ่งดีๆ แก่พ่อแม่ สังคม และประเทศชาติ
- ปางพระพุทธรูป(เริ่ม 8 ปาง จากทั้งหมด 73 ปาง)
- การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- ผัก/สมุนไพรพื้นบ้านไทย
- ท่องเที่ยวในกรุงเทพฯ ณ เขตบางรัก(เริ่มเขตบางรัก จากทั้งหมด 50 เขต)

## สารจากบริษัทฯ

จากการส่ง Newsletter มอบแต่ท่านผู้มีอุปการคุณ เริ่มตั้งแต่ มกราคม ปี 2546 จนถึงปัจจุบันรวมจำนวน 8 เล่ม บริษัทฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าสาระข้อมูลใน Newsletter คงทำให้ **ท่านผู้มีอุปการคุณ ครอบครัวและคนที่ท่านรัก**ได้รับประโยชน์และมีสุขภาพกายและใจดีเยี่ยม

สำหรับปี 2548 นี้เป็นต้นไปสาระใน Newsletter ของบริษัทฯ คงเป็นไปตามวัตถุประสงค์เดิม คือ **เน้นคุณภาพชีวิตมากกว่าผลิตภัณฑ์ของบริษัทฯ** จำหน่าย ประกอบด้วย ความรู้ที่เกี่ยวกับ เกร็ดความรู้ชีวิตประจำวัน คติสอนใจ การปฏิบัติธรรม ศาสนา/ปรัชญา อาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย คลายเครียด สถานที่ท่องเที่ยว การอบรมและพัฒนาจิต แต่ในปีนี้อาจเน้นสาระทางสุขภาพจิตมากกว่าสุขภาพกาย เพราะภาพเพื่อนร่วมชาติที่ประสบภัยกับคลื่นยักษ์สึนามิใน 6 จังหวัดภาคใต้ เป็นข้อพิจารณาว่า **สุขภาพทางใจน่าจะสำคัญกว่าทางกาย** อย่างไม่ดีในส่วนของบริษัทฯ ก็จัดให้มีกิจกรรมสันตนาการและกีฬาสลับกันทุกเดือน เพื่อให้บุคลากรของบริษัทฯ มีสุขภาพที่ดี มีความพร้อมสามารถให้บริการท่านผู้มีอุปการคุณด้วยประสิทธิภาพสูงสุด

ในส่วนการจัดทำวารสาร ยังคงใช้วิธีเดิมคือ จัดส่งให้ท่านผู้มีอุปการคุณปีละ 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. จะใช้ฐานข้อมูลของท่านผู้มีอุปการคุณเดือน ม.ค. — มี.ค. และคล้ายคลึงต่อเนื่องถึงสิ้นปี 2548

**ท้ายสุดนี้ บริษัทฯ ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณเป็นอย่างสูง ที่ได้ให้การสนับสนุน บริษัทฯ ด้วยดีตลอดมา และจักยินดีเป็นอย่างยิ่ง หากท่านจะกรุณาสละเวลาให้ความเห็นและติชม ในการจัดทำวารสารนี้**

## สารสาระ

- 20 แนวทางในการให้สิ่งดีๆ แก่พ่อแม่ สังคม และประเทศชาติ 4
- ปางพระพุทธรูป 5

## คุณภาพชีวิต

- การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน 6
- ผัก/สมุนไพรพื้นบ้านไทย 8
- ท้องเที่ยว 50 เขต ณ เขตบางรัก 10
- กำขำญทำยรถสิบล้อ 14

## ข่าวสาร

- บริการพิเศษ...จากแผนกช่างบริการ 16
- รายชื่อผู้โชคดีที่ได้รับรางวัล
- ร่วมชิงโชคบัตรกำนันมูลค่า 1,000 บาท ในแบบเรียนถามฯ แบบท้าย

## ข่าวจากกองบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะ ก่อนอื่นทางกองบรรณาธิการใคร่ขอเรียนแสดงความยินดีกับท่านผู้มีอุปการคุณที่ถูกรางวัลของฉบับที่ 008 ด้วยค่ะ (รายชื่อผู้โชคดีตามรายละเอียดแนบท้ายปกหลัง)

เริ่มต้นปี 2548 นี้ ทางกองบรรณาธิการ ขอนำเสนอ Newsletter รูปแบบใหม่ โดยจะเริ่มตั้งแต่ฉบับที่ 009 นี้เป็นต้นไป โดยทางกองบรรณาธิการจะขอเสนอเรื่องราวต่อเนื่องดังต่อไปนี้ค่ะ

- ❖ ปางพระพุทธรูป จำนวน 73 ปาง
- ❖ สถานที่ท่องเที่ยวในกรุงเทพฯ จำนวน 50 เขต

ซึ่งการสร้างปางพระพุทธรูปต่างๆนี้ นิยมสร้างตามพระอิริยาบถต่างๆ นับตั้งแต่ประสูตรัตริสรี จนถึงปรินิพพาน โดยเกิดจากชาวพุทธทั้งหลายได้ตระหนักถึงพระพุทธรูปอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้า ที่ท่านเสด็จออกเทศน์โปรดเวไนยสัตว์ตามสถานที่ต่างๆ ตลอด 45 พรรษา โดยมีได้หยุดพัก จึงเป็นเหตุให้มีการสร้างพระพุทธรูปปางต่างๆ ขึ้นเพื่อระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ และเป็นต้นแบบในการสั่งสมความดีตามพระพุทธองค์นั่นเอง

ส่วนสถานที่ท่องเที่ยว ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 เขต ซึ่งในแต่ละเขตจะมีสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญประจำเขตนั่นๆ เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่ใช้เวลาเดินทางไม่ไกล และมีสถานที่สวยๆ มากมายที่ท่านอาจจะยังไม่เคยทราบมาก่อนและท่านสามารถพาครอบครัวไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจได้ด้วยค่ะ

ทางกองบรรณาธิการขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ที่กรุณาให้ข้อคิดเห็นและคำแนะนำต่างๆ แก่บริษัทฯ ทั้งนี้ทางกองบรรณาธิการจะได้นำข้อคิดเห็น / ข้อเสนอแนะของท่านไปพัฒนา / ปรับปรุง เพื่อให้ตรงกับความต้องการของท่านมากที่สุดต่อไป

## 20 แนวทาง : ในการให้สิ่งดี ๆ แก่พ่อแม่ สังคม และประเทศชาติ

จะให้สิ่งดี ๆ แก่ผู้มีพระคุณ สังคมและแก่ประเทศเป็นการตอบแทนในฐานะที่ได้รับทุกสิ่งทุกอย่างมาจากสิ่งดังกล่าวข้างต้นนี้ ไม่ว่าจะเป็ความอบอุ่น ความรัก เสื้อผ้า ยารักษาโรค และสติปัญญา

เราสามารถจะทำสิ่งดี ๆ ในฐานะที่เป็นลูกมีอาวูชเป็นปัญญา ตั้งสติแล้วเริ่มทำสิ่งดี ๆ อันดับแรก "ให้" แก่ตัวเองก่อนคือ "ให้ถือศีล 5" ให้มัน **และจากนั้นก็สามารปฏิบัติได้ดังนี้**

1. อยู่บ้านหนึ่งวัน ทำอาหารง่าย ๆ ให้คุณพ่อคุณแม่ หรือผู้มีพระคุณ รับประทาน
2. เสาร์อาทิตย์ ขวนคุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยาย งามคุย ถึงเรื่องต่าง ๆ อาจได้รับคำแนะนำดี ๆ หรือเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุมากขึ้น และท่านเองก็อาจเข้าใจเรามากขึ้นหลังเก็บความสงสัยในตัวคุณมานานๆ ชั่วอายุของเรา ฟังท่านพูดให้มากขึ้น อาจได้รับรู้ประวัติศาสตร์ครอบครัวอย่างที่คุณคาดไม่ถึงก็ได้
3. ช่วงเช้าหรือเย็น ขวนคุณพ่อหรือคุณแม่ไปเดินออกกำลังกาย ในสวนสาธารณะริมทางที่ร่มรื่น ขวนกันไปฟังดนตรีในสวน เดินเล่นตามริมแม่น้ำ รับรู้ปัญหาความต้องการจากท่านบ้าง หรือตามท่านไปบ้านเพื่อนหรือญาติคนอื่น ๆ
4. ขวนคนในครอบครัวไปวัดพร้อมกันเพื่อสมาทานศีลทำสมาธิ ตามโอกาสเหมาะสมโดยไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง
5. ตั้งใจอยู่ติดบ้านสักหนึ่งอาทิตย์ ช่วยทำกิจวัตรต่าง ๆ ที่คุณพ่อคุณแม่หรือพี่น้องเคยทำ เช่น รดน้ำต้นไม้ ตัดหญ้า เล็มต้นไม้ ถ้างรถให้คุณพ่อ ซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของบ้านที่ชำรุด ซัดห้องน้ำ จัดห้องเก็บของใหม่ ซัดห้องน้ำ ซ่อมเสื้อ ซักรองเท้าให้คุณพ่อคุณแม่ อาสาไปตลาด
6. ตั้งต้นเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งได้และน่านับถือของพี่ ๆ น้อง ๆ และหลาน ๆ เช่น ซ่อมรถจักรยานให้ ขวนน้อง หลาน ๆ ตะบอล ขวนน้องไปดูหนังละคร ขวนพี่ไปดูภาพเขียน
7. คัดเสื้อตัวเก่งให้น้องชาย บริจาคเสื้อผ้าให้กับบุคคลที่ต้องการ และคอยโอกาสกว่าเรา
8. เป็นตัวอย่างในบ้านกับการจัดการสิ่งแวดล้อมให้โลกน่าอยู่ เช่น จัดแยกขยะก่อนทิ้ง
9. เขียนจดหมาย หรือทำการ์ดขอบพระคุณครูบาอาจารย์ผู้ที่เป็นกำลังใจและหวังดีต่อเรา
10. รับฟังเรื่องราวปัญหาของน้องชาย น้องสาวด้วยใจจริง และช่วยแนะนำด้วยใจจริงพร้อมที่จะยื่นมือช่วยข้างพวกเขา
11. ให้เลิกเหล้า บุหรี่ หรือสิ่งเสพติดที่ดื่มหรือเสพแบบหัวราน้ำ เมื่อวานนี้เป็นวันสุดท้ายในการทดลองต่อการเป็นบุคคลที่เต็มไปด้วยปัญญาและสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ ไม่มีโรคภัยและความเสื่อมต่าง ๆ มาเบียดเบียน

12. เริ่มกราบ/ไหว้พระในบ้าน คือคุณพ่อคุณแม่หรือ ผู้มีพระคุณทุกครั้งที้อออกไปและกลับจากทำ  
ธุระนอกบ้าน

13. เริ่มให้ความรัก แม่เมตตาต่อทั้งตนเอง ผู้อื่นและสรรพสัตว์อย่างสม่ำเสมอก่อนออกจากบ้าน

14. สละเวลาให้ตนเองในการวางแผนลำดับความสำคัญก่อน-หลังในการจัดการในชีวิตประจำวัน/  
อาทิตย์/เดือนและปี

15. ให้อภัยและให้โอกาสต่อเพื่อน คนที่ทำผิดต่อเราให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้

16. ทำประโยชน์ให้สังคม และชาติบ้านเมือง ไม่ใช่เรื่อง ไกลตัว

๑ เริ่มจากบริจาคเลือด อวัยวะ หรือร่างกายให้กับสภากาชาดไทย หรือแนะนำ  
ครอบครัวเข้าเป็นสมาชิกฯ (ดูได้ที่เว็บ [www.redcross.or.th](http://www.redcross.or.th)) และถ้าต้องการบริจาค  
ดวงตาก็สามารถบริจาคออนไลน์ได้เลย

๑ ให้คัดหนังสือต่างๆ ของตนเองบริจาคแก่ห้องสมุด ชุมชน หรือร่วมบริจาคกับ  
โครงการต่าง ๆ ของภาครัฐและเอกชนที่จัดขึ้น

๑ สมัครเป็นสมาชิกหรือเป็นอาสาสมัครในองค์กรพัฒนาเอกชน เพื่อทำประโยชน์ต่อ  
ชุมชนและ สังคมส่วนรวมในเรื่องต่างๆ

17. ให้ขอใบเสร็จ/ใบกำกับภาษีทุกครั้งเมื่อซื้อสินค้า

18. ให้ซื้อ/ใช้สินค้าและอาหารที่ผลิตใน ชุมชน หรือประเทศของเรา หรือที่เราอยู่

19. ให้ความรักอย่างมีสติ ให้ความเข้าใจ ความไว้วางใจ ต่อเพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน

20. ให้ความเข้าใจในการเมืองทั้งระดับท้องถิ่นและระดับชาติ ระดับโลกด้วยก็จะเป็นการดี  
เพราะสังคมทุกวันนี้เป็นแบบสังคมพหุวัฒนธรรม เชื่อมโยงรับรู้ถึงกันเพียงเศษเสี้ยวของนาฬิกา แต่ให้เห็น โลก  
ตามความเป็นจริงด้วยปัญญา ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมชาติที่มีอยู่อย่างนั้น ไม่เข้าไปยึดถือในโลกที่ปรุง

"วันนี้เราทำประโยชน์อะไรให้ กับ สังคมและประเทศชาติแล้วหรือยัง ? " ถึงวัยอันควรที่  
ต้องถามตนเองกับแบบนี้นี่เสียที คุณเองก็อาจเห็นวิธีง่าย ๆ ที่จะตอบแทนสังคมและประเทศ ได้ในรูปแบบ  
ของปัญญามากกว่านี้โดยไม่ต้องรอให้มีงานทำ หรือร่ำรวยเสียก่อนด้วยซ้ำ นาฬิกาที่ปฏิบัติหน้าที่นั้นผลบุญก็  
เกิดแล้วถึงแม้ว่าจะไม่ต้องการก็ตาม และชาติเองก็อยู่ในสภาพที่ต้องการด้วยในขณะนี้



# ปางพระพุทธรูป

การสร้างปางพระพุทธรูปต่างๆ นี้ นิยมสร้างตามพระอิริยาบถต่างๆ นับตั้งแต่ประสูติ ตรัสรู้ จนถึงปรินิพพาน ในเล่มนี้ขอนำเสนอปางพระพุทธรูปซึ่งมีทั้งหมด 8 ปางก่อนค่ะและในฉบับหน้าจะขอนำเสนอปางพระพุทธรูปต่อไปให้ท่านได้ชมค่ะ

## 1. ปางประสูติ



ประดิษฐานที่พระอารามหลวง วัดประดู่หลวง กรุงเทพมหานคร พระนางสิริมหามายา (พุทธมารดา) พระอิริยาบถยืน พระหัตถ์ขวาทรงเหนี่ยวกิ่งสาละ บรมโพธิสัตว์อยู่ในพระอิริยาบถยืนพร้อมด้วยบรรดา ข้าราชการบริวารบางแบบมีพระพรหมพระอินทร์และเหล่าเทวดาแวดล้อมอยู่ด้วย

## 2. ปางมหาภิเนษกรมณ์



ประดิษฐานที่พระอารามหลวง วัดป่าโมกษภูมิ จังหวัดสุพรรณบุรี เจ้าชายสิทธัตถะทรงมีภักษุกะมีนายฉันทะ เกาะหลังมีตามเสด็จ ขาม้าทั้ง 4 ขา มีท้าวจตุโลกบาลทั้ง 4 ประจําอยู่หน้าพระองค์เหาะข้ามกำแพงพระนครออกไปด้วย ปาฏิหาริย์

## 3. ปางตัดพระเมาลี



วัดป่าโมกษภูมิ จังหวัดสุพรรณบุรี เจ้าชายสิทธัตถะอยู่ในพระอิริยาบถ ประทับ (นั่ง) บนพระแท่น พระหัตถ์ซ้ายทรงรวบพระเมาลีไว้ พระหัตถ์ขวาทรงพระขรรค์ ทำอาการทรงตัดพระเมาลี มีนายฉันทะ และภักษุกะอยู่ด้านหลัง

## 4. ปางอธิฐานเพศบรรพชิต



พระพุทธรูปปางอธิฐานเพศบรรพชิต วัดพระปฐมเจดีย์ราชวรมหาวิหาร จังหวัดนครปฐม พระพุทธรูปอยู่ในอิริยาบถ ประทับ (นั่ง) ขัดสมาธิ พระหัตถ์ซ้ายหงายบนพระเพลา (ตัก) พระหัตถ์ขวายกขึ้น ตั้งฝ่าพระหัตถ์ เสมอพระอุระ (อก) เบนฝ่าพระหัตถ์ไปทางซ้ายอันเป็นกิริยาสำรวมจิตอธิฐานเพศบรรพชิต

## 5. ปางปัจเจกเวกขณะ



พระพุทธรูปปางปัจเจกเวกขณะ วัดพระปฐมเจดีย์ราช  
วรมหาวิหาร จังหวัดนครปฐม พระพุทธรูปอยู่ในราช  
วรมหาวิหาร จังหวัดนครปฐม พระพุทธรูปอยู่ในประคอง  
บาตรที่วางอยู่บนพระเพลา (ตัก) พระหัตถ์ซ้ายยกขึ้นป้อง  
ทอดพระเนตรลงต่ำเสมอพระอุระ(อก)

## 6. ปางบำเพ็ญทุกรกิริยา



พระพุทธรูปปางบำเพ็ญทุกรกิริยา วัดเบญจมบพิตรดุสิตวนาราม  
ราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร พระพุทธรูปอยู่ในพระอิริยาบถ (นั่ง)  
ขัดสมาธิ พระหัตถ์ทั้งสองซ้อนกันบนเพลา (ตัก) พระหัตถ์ขวาทับ  
พระหัตถ์ซ้ายเป็นกิริยานั่งสมาธิมองเห็นพระวรกายชুবผอมจนพระ  
อัฐิ (กระดูก) และพระนหารู (เส้นเอ็น) ปรากฏ

## 7. ปางทรงพระสุบิน



พระพุทธรูปปางทรงพระสุบิน วัดพระปฐมเจดีย์ราชวรมหาวิหาร  
จังหวัดนครปฐม พระพุทธรูปอยู่ในพระอิริยาบถบรรทมตะแคงขวา  
พระหัตถ์ซ้ายทอดไปตามพระวรกาย พระพาหา (ต้นแขน) ขวาแนบ  
กับพื้นยกหลังพระหัตถ์ขึ้นแนบพระหนุ (คาง) งอนิ้วพระหัตถ์  
แนบพระปราง (แก้ม) หลับพระเนตร พระเศียรหนุน พระเขนยเป็น  
กิริยาบรรทมหลับในลักษณะสิหไสยาสน์

## 8. ปางรับมรุปายาส



พระพุทธรูปปางรับมรุปายาส วัดพระปฐมเจดีย์ราชวรมหาวิหาร  
จังหวัดนครปฐม พระพุทธรูปอยู่ในพระอิริยาบถประทับ (นั่ง)  
ขัดสมาธิ แบพระหัตถ์ทั้งสอง ขึ้นออกไปข้างหน้า เป็นกิริยารับถาด  
ข้าวมรุปายาสบางแบบอยู่ในพระอิริยาบถนั่งห้อยพระบาท

ในฉบับนี้ก็นำเสนอ 8 ปาง ก่อนนะคะ โปรดติดตามชมปางพระพุทธรูปลำดับต่อไป  
ได้ในฉบับหน้าค่ะ



## การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

### การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานมีประโยชน์ดังนี้

1. ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง เพราะขณะออกกำลังกายกล้ามเนื้อ และไขมันจะใช้น้ำตาลเพิ่มขึ้น
2. ช่วยให้น้ำหนักตัวลดลง ซึ่งจะทำให้อาการของโรคเบาหวานดีขึ้น
3. ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ซึ่งจะลดโรคแทรกซ้อนบางอย่างของเบาหวานได้

### หลักการออกกำลังกาย

ควรทำสม่ำเสมออย่าให้ขาดตอนอย่างน้อยวันละ 16-20 นาที หรือถึง 1 ชั่วโมง จนเหงื่อออกซึ่มๆ และสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหักโหมและไม่ควรออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่ม

### วิธีการออกกำลังกาย

ทำได้หลายอย่าง เช่น เดิน ใกล้เคียง วิ่งกายบริหาร โยคะ รำมวยจีน จะใช้อย่างใดควรทำตามถนัดและเหมาะสมกับวัยหรือ โรคแทรกซ้อนทางหัวใจอื่นๆ

1. อายุมาก อาจเพียงเดินหรือบริหารท่าต่างๆ
2. ในรายที่มีโรคหัวใจแทรก ต้องระมัดระวังไม่ให้ ออกกำลังกาย มากเกินไป และจะต้องหยุดทันทีเมื่อรู้สึกเหนื่อย หรือแน่นหน้าอก เป็นต้น
3. การทำงานด้วยแรงกายก็ได้ประโยชน์ เช่น ทำสวน ทำนา ทำไร่ เดินไกล ตักน้ำ ขุดดิน เข็นรถ เป็นต้น แต่ต้องมากพอให้มีเหงื่อออก และทำติดต่อกันอย่างน้อย 15 นาที ทำวันละครั้ง หรืออย่างน้อย วันเว้นวัน

การออกกำลังกายที่ผู้ป่วยเบาหวานสามารถทำได้ ท่านสามารถเลือกการออกกำลังกายตามที่ชอบได้  
อย่างต่อเนื่องดังต่อไปนี้

1. เดิน
2. ถีบจักรยาน
3. รำมวยจีน



4. กระทบเชียงบก
5. ว่ายน้ำ
6. เล่นกอล์ฟ
7. ตีเทนนิส
8. วิ่ง
9. แบดมินตัน
10. กระโดดเชือก
11. ขึ้นลงบันได



### หยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อมีอาการ

1. ตื่นเต้นกระสับกระส่าย
2. มือสั่น ใจสั่น
3. เหงื่อออกมากผิดปกติ อ่อนเพลีย
4. ปวดศีรษะ ตาพร่า หิว
5. เจ็บแน่นหน้าอก
6. เจ็บที่หน้าอกแล้วไปที่แขน คอ ขากรรไกร
7. หายใจหอบมากผิดปกติ



### ข้อควรระวัง

1. สำหรับผู้ที่เริ่มออกกำลังกายควรเริ่มต้นที่ละน้อยตามกำลังของตนเองก่อน อย่าให้หักโหม หรือเหนื่อยเกินไปและค่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละน้อย
2. ผู้ป่วยเบาหวานที่เป็นมานาน หรือมีโรคแทรกซ้อนหรือเป็นผู้สูงอายุ ก่อนเริ่มออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์ผู้รักษาก่อน
3. ในการออกกำลังกาย อาจไม่จำเป็นต้องกินอาหารเครื่องดื่ม น้ำหวาน หรือน้ำผลไม้เพิ่มจากปกติเสมอไป ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. หลังจากออกกำลังกายควรดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ

ข้อมูลจาก [www.kkh.go.th/hed/excer.htm](http://www.kkh.go.th/hed/excer.htm)

## .....ผัก/สมุนไพรพื้นบ้านไทย .....

### ผักกระเฉด



สรรพคุณทางยา คับพิษร้อน ถอนพิษไข้และพิษเบื่อเมา ในผักกระเฉด ประกอบด้วย วิตามินเอ แคลเซียม และธาตุเหล็ก  
การนำไปใช้ กินเป็นผักสดกับน้ำพริก นมก๋วยเตี๋ยวจีนน้ำยา ใส่เป็นผักในแกงส้ม ยำ ผัดผักกระเฉดไฟแดง

### ถั่วพู



สรรพคุณทางยา มีโปรตีนช่วยให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันบางชนิด มีกรดไขมันที่รักษาผิวและโรคผิวหนังบางอย่าง  
การนำไปใช้ กินได้ทั้งสดและสุก เป็นผักจิ้มน้ำพริก ใส่ในยำ ทอดมัน แกงป่า

### มะเขือเปราะ



สรรพคุณทางยา ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ขับปัสสาวะ และฆ่าเชื้อแบคทีเรีย  
การนำไปใช้ นิยมใส่ในแกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงป่า ผัดเผ็ดต่างๆ กินเป็นผักจิ้มน้ำพริกได้

### มะระขี้นก



สรรพคุณทางยา ช่วยให้เจริญอาหาร เป็นยาระบาย แก้โรคลมเข้า ช้อเข้าววม แก้โรคม้าม ลดน้ำตาลในเลือด มะระขี้นกประกอบด้วยวิตามินซี ช่วยป้องกันไข้หวัด บำรุงสุขภาพเหงือกและฟัน ป้องกันเลือดออกตามไรฟันและเข็มนต่างๆ  
การนำไปใช้ เป็นผักสดและลวกสุกกินกับน้ำพริก ถ้าชอยบางๆ นำมาต้มกับน้ำเกลือให้สุกแล้วผัดกับไข่ก็อร่อย

## यो



สรรพคุณทางยา ใบยอช่วยบำรุงไต แก้ไข้ ส่วนผลช่วยเจริญอาหาร ฟอกเลือด แก้คลื่นเหียน อาเจียน ในผลยอประกอบด้วยวิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก เส้นใยอาหาร และเบต้า-แคโรทีน

การนำไปใช้ กินทั้งผลและใบ ผลสุกมาทำน้ำ ผานใส่ส้มตำช่วยให้เปรี้ยวหรือ เป็นเครื่องปรุงในน้ำพริก ใบยอใส่ห่อหมก แกงอ่อมกะทิใบยอกับปลาชุก ถ้า เป็นใบอ่อนนิยมนกินกับน้ำพริก

## บวบ



สรรพคุณทางยา ช่วยความความร้อนในร่างกาย ในบวบประกอบด้วย แคลเซียม และฟอสฟอรัส เป็นสารประกอบกับแคลเซียมในการสร้างกระดูก และฟัน ช่วยให้การหลั่งน้ำนมเป็นไปตามปกติ ช่วยในการสร้างเนื้อเยื่อ กล้ามเนื้อ รวมถึงธาตุอื่นรักษาสมดุลความเป็นกรด-ด่างในร่างกาย

การนำไปใช้ นิยมผัดกับไข่ เป็นผักใส่ในแกงเลียง บางภาคจะนำบวบมาลวก สุกกินกับน้ำพริก

## หัวปลี



สรรพคุณทางยา ช่วยให้เจริญอาหาร เป็นอาหารบำรุงน้ำนมในสตรีให้นมบุตร แก้ร้อนใน กระหายน้ำ ในหัวปลีประกอบด้วยธาตุเหล็ก และเส้นใยอาหาร

การนำไปใช้ กินได้ทั้งสดและต้มสุก แบบสดกินเป็นผักสดกับหลนต่างๆ ก๋วยเตี๋ยว ผัดไทย ถ้าต้มหรือย่างสุกจะนำมาทำยาหรือหั่นใส่แกง ต้มยำ

## สะเดา



สรรพคุณทางยา ดอกสะเดาเป็นยาบำรุง ขับปัสสาวะ ในสะเดาประกอบด้วย วิตามินเอ และวิตามินซี ซึ่งมีมากในใบ แคลเซียม ธาตุเหล็ก และเส้นใยอาหาร

การนำไปใช้ ทั้งดอกและใบนิยมนกินกับน้ำปลาหวาน ปลาชุกหรือกุ้งย่างบ้างก็ กินกับน้ำพริก ปลาช่อนเผาเกลือ หรือนำดอกมายำก็ได้เห็นพวง

## กระเพรา



สรรพคุณทางยา ใช้ขับลม ช่วยย่อย แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่น แก้อาการปวดมวนในท้อง ขับระดูขาว ขับปัสสาวะ บำรุงหัวใจ ในกระชาย ประกอบด้วย วิตามินเอ วิตามินบี 2 และ แคลเซียม

การนำไปใช้ นิยมใส่ในแกงที่ใช้เนื้อสัตว์กลิ่นคาว เช่น ปลา เนื้อวัว หรือใช้เป็นเครื่องปรุงเพิ่มความหอม เช่น ใส่ในผัดเผ็ด แกงป่า ทำเป็นน้ำยาของขนมจีนน้ำยา

## โหระพา



สรรพคุณทางยา ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการจุกเสียด แน่นท้อง ในโหระพา ประกอบด้วย วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก เส้นใยอาหาร ฟอสฟอรัส และเบต้า-แคโรทีน

การนำไปใช้ นิยมใส่ในแกงกะทิ แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด หรือใส่ในผัดอย่างหอยลาย ผัดน้ำพริกเผา นอกจากนี้ยังนิยมนิยมนินสอดกับลาบ ก้อย น้ำตก และใส่เป็นผักต้ม ในอาหารอีสานอย่างแจ่วฮ้อน ส่วนอาหารเวียดนามนิยมนินสอดแนมกับแหนมเนือง หรือใส่เป็นไส้ผักในปะเป็ยะเวียดนาม และก๋วยเตี๋ยวเวียดนามที่เรียกว่าเฟอ ในก๋วยเตี๋ยวไทยก็นิยมด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะก๋วยเตี๋ยวเรือ

## หอมแดง



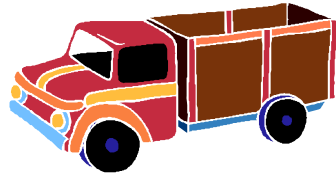
สรรพคุณทางยา ขับลม ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ ขับประจำเดือน แก้ไข้ แก้หวัด ช่วยย่อยอาหาร เจริญอาหาร ในหอมแดงประกอบด้วย เซเลเนียมเป็นเกลือแร่ที่ทำหน้าที่เป็นตัวประสานการทำงานของเอนไซม์ระหว่างวิตามินดี เอ และซี

การนำไปใช้ ใส่ในยำ ลาบ พล่า เป็นส่วนผสมในน้ำพริกแกงต่างๆ หรือซอยบางๆ เฝียวให้กรอบโรยหน้าขนมหม้อแกง และใส่ในน้ำปลาหวาน ราดไข่มุกเขย หรือน้ำปลาหวานกินกับสะเตาะลวกและปลาดุกย่าง

ข้อมูลจาก [www.healthnet.in.th](http://www.healthnet.in.th)

## คำขวัญท้ายรถสิบล้อ

- “บินได้ตุนบินไปแล้ว”  
“อย่าดื่มเหล้าขณะขับรถ เพราะจะทำให้เหล้าหก”  
“การขับรถทำให้ประสิทธิภาพในการดื่มสุราน้อยลง”  
“ถ้าเตือนห้ามดื่มสุราขณะมีนม”  
“เมาไม่ขับ จะกลับได้ไง”  
“เมาเหล้าเสียหลัก เมารักเสียใจ”  
“เมาไม่กลับ เพราะกลับไม่ถูก”  
“เมาไม่จับ”  
“ชมรมไม่เมา ไม่ขับ”  
“หลงทางยังหาเจอ หลงเซอติเหลือทน”  
“ถนนคือการศึกษา ไบตั้งคือปริญญา”  
“รถดีคือมรดกไทย อนุรักษ์ไว้ให้ลูกหลาน”  
“เมียซื้อเงินสด รถซื้อเงินผ่อน”  
“เศษแก้วมันบาดคน คำพูดของเศษคนมันบาดใจ”  
“ถึงจะขับสิบล้อ แต่ก็ได้หมอบเป็นเมีย”  
“เหงื่อทุกหยาดหยด เพื่ออนาคตน้องเมีย”  
“จำกัดความเร็วที่ 180 กม./3 ชั่วโมง”  
“สุขใจเมื่อไกลเมีย”  
“จ่ายเฉพาะ ค่านรู้ใจ”  
“อยู่บ้านเมียค่า ออกมาจับ”  
“ถ้ารีบทำไมไม่ไปตั้งแต่เมื่อวาน”  
“เห็นคูเป็นลาว จับเข้า จับเย็น”  
“กินลูกเดียว เทียวสองลูก”  
“ขับเร็วกว่าแตกม้า ขับช้ากว่าหมาไม่แตก”



ข้อมูลจาก


## ท่องเที่ยว 50 เขต ณ เขตบางรัก


สวัสดิ์ณะ ของดิกรุงเทพฯ วันนี ก็ขอเสนอสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจที่แรกก่อนคะ ในเล่มนี้ จะเป็นสถานที่ท่องเที่ยว ณ เขตบางรักคะ ซึ่งเขตนี้มีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจดังต่อไปนี้คะ


### ... ท่องเที่ยว ณ เขตบางรัก...

#### พิพิธภัณฑ์ชาวบางกอก

ในอดีตที่แสดงถึงวิวัฒนาการของวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของคนกรุงเทพฯ ตั้งแต่สมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ประกอบด้วย

 บ้านหลังที่ 1 เป็นบ้านไม้ทรงปั้นหยา สร้างในปี 2480 ภายในบ้านยังคงรักษาบรรยากาศเดิม

 บ้านหลังที่ 2 เนื่องจากเจ้าของบ้านเดิมเป็นนายแพทย์ชาวอินเดียซึ่งสำเร็จการศึกษาจากประเทศอังกฤษ สิ่งของภายในบ้านจึงบ่งบอกถึงการถ่ายทอดวัฒนธรรมระหว่างตะวันตกและตะวันออก

 อาคารห้องแถว จัดเป็นห้องนิทรรศการแสดงสิ่งของเครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น เครื่องครัว เครื่องมือช่าง ฯลฯ

#### วัดพระศรีมหาอุมาเทวี

สร้างขึ้นประมาณปี 2422 เป็นวัดในศาสนาพราหมณ์ ฮินดู นิกายศักติ ซึ่งนับถือเทพสตรีผู้เป็นแม่เป็นใหญ่ในลัทธิ สถาปัตยกรรมของวัดเป็นศิลปะโบราณของอินเดียตอนใต้ผสมผสานกันระหว่างสมัยชोलและปาลวะ ภายในมีองค์พระแม่ศรีมหาอัมมันประดิษฐานเป็นเทพประธานอยู่กลางโบสถ์แวดล้อมด้วยพระพิฆเนศ พระขันธุ์กุมาร พระศิวะ พระกฤษณะ พระวิษณุ พระแม่รัศมี และพระแม่กาลี บริเวณกลางลานเทวสถานมีเทวาลัยขนาดเล็ก ภายในเป็นที่ประดิษฐานศิวลึงค์

## ☞ วัดมหาพฤฒาราม วรวิหาร

วัดแห่งนี้เป็นวัดที่รัชกาลที่ 4 ทรงโปรดเกล้าฯ ให้สถาปนาวัดขึ้นใหม่ ภายในวัดประกอบด้วย

๙ จิตรกรรมฝาผนัง มีความโดดเด่นในการเขียนธรรมชาติ และใช้สีสลับๆ โดยเขียนเรื่องชุดกวีตร 13 และการไปสืบทอดพระพุทธศาสนา ต่างจากวัดอื่นที่นิยมเขียนเรื่องทศชาติชาดกหรือพุทธประวัติ

๙ พระวิหารพระพุทธไสยาสน์ แบ่งเป็น 2 ช่วง ฝีมือช่างรัตนโกสินทร์ตอนต้น ด้านตะวันออกประดิษฐานพระพุทธรูปปางไสยาสน์ ด้านตะวันตกประดิษฐานพระพุทธรูปปางมารวิชัย

๙ พระปรารักษ์ มี 4 องค์ มีขนาดใหญ่เล็กเรียงกัน ตั้งอยู่ระหว่างโบสถ์กับวิหารเหนือ

## ☞ ห้องสมุดเนียลสัน เฮด

อาคารหลังนี้เป็นอนุสรณ์ความรักที่ น.พ.เฮส แพทย์ใหญ่โรงพยาบาลทหารเรือไทย สร้างแต่นางเจนนีที่ถึงแก่กรรมในปี 2463 ภายในห้องสมุดแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

☐ ส่วนอาคารห้องสมุด จะให้บริการเฉพาะหนังสือบันเทิงเท่านั้น

☐ ส่วนแกลลอรี่ ใช้เป็นที่จัดแสดงนิทรรศการศิลปะหมุนเวียน โดยมีทั้งศิลปินคนไทย ชาวต่างชาติเข้าร่วมแสดงผลงานตลอดทั้งปี

ในฉบับนี้ก็จะขอนำเสนอสถานที่ท่องเที่ยวจำนวน 1 เขตก่อนค่ะและพบกับเขตต่อไปได้ ในฉบับหน้าค่ะ



ข้อมูลจาก : หนังสือของศิริกมลเทพฯ



## บริการพิเศษ...จากแผนกช่างบริการ

### ❖ Validation for Biosafety Cabinet as BS 5726

คือ การตรวจสอบประสิทธิภาพของตู้ Biosafety Cabinet ที่ใช้ ยังสามารถใช้งานป้องกัน “สารตัวอย่าง” และป้องกัน “ผู้ปฏิบัติ” รวมทั้งป้องกันการปนเปื้อนหรือการกระจายของเชื้อ ออกมานอกตู้ได้ในเกณฑ์ข้อกำหนดมาตรฐาน หรือเกณฑ์ความถูกต้องและปลอดภัย เนื่องจากจุด เชีพมีขนาดเล็กมาก เราไม่สามารถจะรู้ได้โดยการมองเห็น เมื่อมีการรั่ว หรือนึกขนาดที่พื้นผิวของ HEPA Filter หรือบริเวณ Seal รวมทั้งความเร็วลมที่สูงหรือต่ำจากระดับมาตรฐาน

### ❖ Calibration for pH meter

คือ การตรวจสอบประสิทธิภาพของ pH meter ที่ใช้ว่า ผลการวิเคราะห์ให้ค่า pH ได้ถูกต้อง เทียบตรงตามความเป็นจริงหรือไม่ เนื่องจาก pH meter ปัจจุบันมีมากกว่า 50 ยี่ห้อ บางยี่ห้อหรือ บางชนิดคุณภาพค่อนข้างต่ำไม่สามารถให้ความถูกต้องระดับทศนิยม 1 ตำแหน่งได้ อีกประการ หนึ่งในความจำเป็นที่ต้อง Calibrate คือ เครื่องทุกเครื่องเมื่อถูกใช้งานไปในระยะหนึ่งย่อม คลาดเคลื่อนไปจากค่ามาตรฐานที่ผู้ผลิตกำหนดไว้

ทั้ง 2 บริการนี้ แผนกช่างบริการตระหนักดีถึงความสำคัญ ความจำเป็น และประโยชน์ที่ท่านผู้ มีอุปการคุณจักได้รับ จึงได้ลงทุนทั้งเครื่องมือและอุปกรณ์สอบเทียบ ตรวจวัด ปรับแต่ง และที่ สำคัญ คือบุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญ ซึ่งได้รับการอบรม ถ่ายทอดจากบริษัทผู้ผลิต หรือ บริษัทต่างประเทศที่มีความเชี่ยวชาญ

สนใจการบริการ ติดต่อได้ที่แผนกช่างบริการ หรือเยี่ยมชมจาก

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

อนึ่งปัญหาจากการระบาดและอันตรายของเชื้อหวัดมรณะ (SARS) แผนกช่างบริการกำลัง พิจารณาการบริการในส่วนเครื่องกำจัดมลพิษชนิดแพร่กระจายในอากาศ (Air Cleaner or Purifier) ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด สำหรับท่านผู้มีอุปการะคุณ แต่ถ้าหากท่านมีปัญหาเร่งด่วนสามารถติดต่อ แผนกช่างบริการได้ทันที

# คุณภาพ คู่ คุณธรรม ชายน้้เทศมัน้้ย้า ตินค้ำพร้อมบริการ



บริษัท ชายน้้เทศ จำกัด  
SCIENCE TECH CO., LTD.  
[www.science-tech.th.com](http://www.science-tech.th.com)

321/43 ถนนนางลนจี้ ซ่งงนนทรี ชานนาวา กรุงเทพฯ 10120

TEL. 0-2285-4101 (อ้ตโนม้ติ) FAX.0-2285-4856,0-2285-4178

321/43 NANGLINCHEE ROAD CHONGNONSEE YANNAWA BANGKOK 10120

TEL.0-2285-4101 (อ้ตโนม้ติ) FAX.0-2285-4856, 285-4178