



พบกับ...

☞ เวียนเทียนทำไมต้องเวียนขวา

☞ ธรรมะเพื่อชีวิต

☞ สุขภาพดีด้วยการกระโดดเชือก

☞ ท่องเที่ยว 50 เขต ณ เขตดลิ่งชัน/ เขตจอมทอง และเขตราษฎร์บูรณะ

☞ ภาษาเรา & ภาษาลาว

☞ แผลงวันไปอยู่ไหนในฤดูหนาว

☞ ปางพระพุทธรูป ปางที่ 9 ถึง ปางที่ 16

☞ อาหารเสริมสุขภาพ

สารจากบริษัทฯ

จากการส่ง Newsletter ฉบับที่ 009 ซึ่งเป็น Newsletter เล่มแรกของปี 2548 บริษัทฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าสาระข้อมูลใน Newsletter คงทำให้ **ท่านผู้มีอุปการคุณ ครอบครัว และคนที่ท่านรัก** ได้รับประโยชน์และมีสุขภาพกายและใจดียิ่งขึ้นกว่าเดิม

สำหรับในเดือนเมษายน – มิถุนายน 2548 เนื้อหาสาระใน Newsletter ฉบับที่ 010 ของบริษัทฯ คงเป็นไปตามวัตถุประสงค์เดิม คือ **เน้นคุณภาพชีวิตมากกว่าผลิตภัณฑ์ที่บริษัทฯ จำหน่าย** ในส่วนเนื้อหาสาระยังคงประกอบด้วยความรู้ที่เกี่ยวกับ เกร็ดความรู้ ชีวิตประจำวัน คดีสอนใจ การปฏิบัติธรรม ศาสนา/ปรัชญา อาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย คลายเครียด สถานที่ท่องเที่ยว การอบรมและพัฒนาจิต และบริษัทฯ ก็หวังเป็นอย่างยิ่งว่า **สุขภาพทางกายและสุขภาพทางใจ** ของท่านผู้มีอุปการคุณคงจะมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นกว่าเดิม อย่างไรก็ตามในส่วนของบริษัทฯ ก็จัดให้มีกิจกรรมสนทนาการและกีฬาสลับกันทุกเดือน เพื่อให้บุคลากรของบริษัทฯ มีสุขภาพที่ดี มีความพร้อม สามารถให้บริการท่านผู้มีอุปการคุณด้วยประสิทธิภาพสูงสุด

ในส่วนการจัดทำวารสาร ยังคงใช้วิธีเดิมคือ จัดส่งให้ท่านผู้มีอุปการคุณปีละ 4 ครั้ง โดยช่วงที่ 1 ของปี หรือ ม.ค.– มิ.ค. จะใช้ฐานข้อมูลตามใบส่งสินค้าของช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา คือ ต.ค. – ธ.ค. ของปีที่ผ่านมา ช่วงที่ 2 ของปี หรือ เม.ย. – มิ.ย. จะใช้ฐานข้อมูลของท่านผู้มีอุปการคุณเดือน ม.ค. – มิ.ค. และคล้ายคลึงต่อเนื่องถึงสิ้นปี 2548

ท้ายสุดนี้ บริษัทฯ ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณเป็นอย่างสูง ที่ได้ให้การสนับสนุนบริษัทฯ ด้วยดีตลอดมา และจักยินดีเป็นอย่างยิ่ง หากท่านจะกรุณาสละเวลาให้ความเห็นและติชมในการจัดทำวารสารนี้

สารสาระ

- เวียนเทียนทำไมต้องเวียนขวา 4
- แผลงวัน ไปอยู่ไหนในฤดูหนาว 5
- ธรรมะเพื่อชีวิต 6
- ปางพระพุทธรูป ปางที่ 9 ถึง ปางที่ 16 8

คุณภาพชีวิต

- สุขภาพดีด้วยการกระโดดเชือก 10
- อาหารเสริมสุขภาพ 11
- ท้องเที่ยว 50 เขต ณ เขตคลังชั้น/ เขตจอมทอง และเขตราษฎร์บูรณะ 13
- ภาษาเรา & ภาษาลาว 18

ข่าวสาร

- บริการพิเศษ...จากแผนกช่างบริการ
- รายชื่อผู้โชคดีที่ได้รับรางวัล
- ร่วมชิงโชคบัตรกำนัลมูลค่า 1,000 บาท ในแบบเรียนถามฯ แบบท้าย

ข่าวจากกองบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะ ก่อนอื่นทางกองบรรณาธิการใคร่ขอเรียนแสดงความยินดีกับท่านผู้มีอุปการคุณ ที่ถูกรางวัลของฉบับที่ 009 ด้วยค่ะ (รายชื่อผู้โชคติดตามรายละเอียดหน้า 20)

ในเดือนเมษายน – มิถุนายน 2548 นี้ ทางกองบรรณาธิการ ได้นำข้อเสนอแนะจากท่านผู้มีอุปการคุณ เกี่ยวกับรูปเล่ม Newsletter โดยฉบับที่ 010 นี้ ขนาดของรูปเล่มเท่าเดิมคือ A4 พับครึ่งและเพิ่มจำนวนหน้าอีก 4 หน้า ทำให้มีเนื้อหาเพิ่มเติมขึ้น ทั้งหมด 9 หมวด ได้แก่ เกร็ดความรู้ชีวิตประจำวัน คติสอนใจ การปฏิบัติธรรม ศาสนา/ปรัชญา อาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย คลายเครียด สถานที่ท่องเที่ยว การอบรมและพัฒนาจิต

และในฉบับที่ 010 ทางกองบรรณาธิการยังคงนำเรื่องราวต่อเนื่องจากฉบับที่ 009 มานำเสนอใน Newsletter ดังต่อไปนี้ค่ะ

- ❖ **ปางพระพุทธรูป จำนวน 8 ปาง ปางที่ 9-16 ต่อจากปางที่ 1-8 เล่ม 009**
- ❖ **สถานที่ท่องเที่ยวในกรุงเทพฯ จำนวน 3 เขต เขตตลิ่งชัน เขตจอมทอง และเขตราษฎร์บูรณะ ต่อจากเขตบางรัก เล่ม 009**

ซึ่งในฉบับที่ 010 ปางพระพุทธรูป จะแสดงพระอิริยาบถต่างๆ ตั้งแต่ปางเสวยมธุปายาส ถึงปางจกรมแก้ว

ส่วนสถานที่ท่องเที่ยว ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 3 เขต ได้แก่ เขตตลิ่งชัน เขตจอมทองและเขตราษฎร์บูรณะ ก็จะมีสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญๆ หลายแห่งเช่น ตลาดน้ำตลิ่งชัน ในเขตตลิ่งชัน ท่านสามารถพาครอบครัวหรือคนที่ท่านรักไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจในวันหยุดได้ตามสถานที่ต่างๆ นี้ค่ะ

ทางกองบรรณาธิการขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ที่กรุณาให้ข้อคิดเห็น และคำแนะนำต่างๆ แก่บริษัทฯ ทั้งนี้ทางกองบรรณาธิการจะได้นำข้อคิดเห็น / ข้อเสนอแนะของท่านไปพัฒนา / ปรับปรุง เพื่อให้ตรงกับความต้องการของท่านมากที่สุด

...เวียนเทียน ทำไมต้องเวียนขวา...

(เนวินทร์ คำชะอี)

การเวียนเทียนโดยทำประทักษิณใครเป็นคนกำหนด หมายถึงอะไร จะเป็นอะไรหรือไม่ หากมีการเวียนเทียนที่กลับทิศกัน

ความจริงการเวียนเทียนนั้น มีทั้ง การเวียนขวา ซึ่งเรียกว่า ทักษิณาวรรต หรือ ประทักษิณ และการเวียนซ้าย ซึ่งเรียกว่า อุตราวรรต แต่เป็นคติความเชื่อแต่โบราณว่าขวาเป็นมงคล ซ้ายเป็นอวมงคล ซึ่งเรื่องนี้ก็เกี่ยวกับเรื่องทิศด้วย โดยสมัยโบราณแบ่งทิศเป็นเพศ และจำแนกเป็นขวาและซ้าย คือ ทิศตะวันออกกับทิศใต้เป็นทิศฝ่ายขวา เป็นเพศชาย ส่วนทิศตะวันตกและทิศเหนือเป็นทิศฝ่ายซ้าย เป็นเพศหญิง คนโบราณจึงนิยมนอนหันศีรษะไปทาง



ทิศใต้หันเป็นทิศฝ่ายขวา ซึ่งในศิลาจารึกสมัยสุโขทัยและในหนังสือไตรภูมิ พระร่วงได้กล่าวถึงหัวนอนคือทิศใต้ ส่วนทิศปลายเท้าคือทิศเหนือ เมื่อคนเป็น ๆ นอนหันหัวไปทางทิศใต้ จึงจำเป็นอยู่อยู่ที่คนตายจะต้องหันหัวสู่ทิศเหนือ เวลาฝังศพจึงต้องเอาหัวคนตาย ไปทางทิศเหนือ

เมื่อทิศใต้เป็นทิศมงคลและเป็นทิศหัวนอนของคนโบราณมีชื่อว่า ทักษิณ ซึ่งแปลว่า ขวาหรือความเจริญ ทานอันเป็นผลบุญอุทิศให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว จึงเรียกว่า ทักษิณานุประทาน การแสดงความเคารพองค์ศุภเจดีย์จึงนิยมการเดินทางเวียนขวารอบองค์เจดีย์ หรือการเวียนเทียนสมโภชก็เวียนขวา เรียกว่า ทักษิณาวรรต พระระเบียงที่มีอยู่รอบพระศุภเจดีย์หรือพระอุโบสถ พระวิหาร จึงมีไว้เพื่อพุทธศาสนิกชนเดินทักษิณาวรรตบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้น ๆ ส่วนบนฐานชั้นล่างขององค์พระเจดีย์หรือพระปรางค์ที่มีทางเดินโดยรอบเรียกว่าฐานประทักษิณ คือฐานที่มีไว้สำหรับผู้ไปบูชาเดินเวียนขวาโดยรอบ

การเวียนซ้ายหรืออุตราวรรต นิยมใช้ในงานอวมงคล เช่นการนำโลงศพเวียนซ้ายรอบจิตคารานอันเป็นการลาโลกนี้ไป หรือใช้ในพิธีถอนในวิชาไสยศาสตร์ เช่น การถอนผีผู้ทำการรักษาจะเอานิ้วมือชี้ลากวนซ้ายไปรอบ ๆ ผีจึงจะหาย



ข้อมูลจาก : หนังสือ 108 ของคำถาม เล่ม 1 หน้า 66



..แมลงวันไปอยู่ที่ไหนในฤดูหนาว...

(ชเรศ จันทร์พ้อ / เชียงราย)

สงสัยมานานแล้วว่าทำไมหน้าหนาวถึงไม่ค่อยมีแมลงวัน มันไปอยู่ที่ไหน ?

ปกติแมลงวันจะมีชีวิตอยู่เพียงฤดูฝนและฤดูร้อนเท่านั้น พอเลยจากนี้ไปแล้วมันก็จะตาย ในฤดูหนาวถ้าเราเคยสังเกตมักจะไม่ค่อยมีแมลงวันบินเพ่นพ่านเหมือนฤดูอื่น ในฤดูนี้แมลงวันจะซ่อนอยู่ในบ้าน นอกบ้าน หรือในสนามหญ้าโดยไม่กินอาหาร แต่มันจะนอนอยู่อย่างสงบ นอนหลับเงียบเหมือนกับกระรอกนอนในรังในวันที่มีอากาศหนาวเย็น

พอได้รับความอบอุ่นเป็นบางวันในฤดูหนาว ความอบอุ่นนั้นจะปลุกให้มันรู้สึกตัวตื่นขึ้นพร้อมกับความหิว และมันจะรีบบินไปหาอาหารทันที เมื่อวันที่มีอากาศอบอุ่นนั้นผ่านไป มันอาจจะกลับมาซุ่มตัวอยู่ที่เก่าอีก แต่ส่วนมากแล้วมันจะหนาวตายเสียก่อน มีแมลงวันเป็นจำนวนมากที่ถูกฆ่าตายโดยพวกแบคทีเรีย ซึ่งลอยอยู่ในอากาศแบคทีเรียเหล่านี้จะปลิวตามลมมาเกาะที่ตัวแมลงวันและทำลายชีวิตของมันเสีย แมลงวันที่เราพบและนอนตายเกลื่อนอยู่ตามที่ต่าง ๆ มักจะเกิดจากสาเหตุนี้ แมลงวันตัวใหม่ที่ผ่านฤดูหนาวไปได้มันจะออกไปและจากไข่ที่มันดกไว้มากมาย จะทำให้แมลงวันตัวใหม่ทวีจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงมีคนกล่าวว่า ถ้าเราฆ่าแมลงวันในฤดูหนาวตายสักตัวหนึ่ง ก็เท่ากับเราได้ฆ่าแมลงวันหลายตัวในฤดูร้อน

ข้อมูลจาก : หนังสือ 108 ของคำถาม เล่ม 1 หน้า 140

...ธรรมะเพื่อชีวิต...

(จาก...ธรรมะเพื่อชีวิต)

คนฟังมากเรียนมากรู้หลักปราชญ์
ย่อมทะนงองอาจไม่หวาดไหว
เหมือนมีมิตรติดตามเข้าค้ำไป
เป็นเหตุให้วิวัฒน์สวัสดิ



มีพระพุทธพจน์อยู่บทหนึ่งว่า ...

ยสุเสเต จตุโร ธมฺมา สทฺทสุส ธมฺเมสิโน
สจฺจํ ทโม ธิติ จาโค ส เว เปจฺจ น โสจติ.

แปลว่า ธรรมะ ๔ ประการเหล่านี้ คือ สัจจะ ทมะ ธิติ จาคะ อันผู้ครองเรือนผู้ใด ได้ปฏิบัติแล้ว ผู้นั้นอยู่ในโลกได้อย่างผ่องใส คุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้จักช่วยให้ชีวิตผ่องใสได้อย่างไร ?

*** สัจจะ มีแก่นของธรรมะอยู่ ๓ ประการ คือ **จริง ตรง แท้**

๑. **จริง...** พุดจริง รักจริง ของจริง **สัจเจน กิตฺติ ปโปติ** บุคคลจะมีเกียรติได้ ต้องอาศัยสัจจะ คุณธรรมข้อนี้ช่วยให้ชีวิตมีเกียรติ มีเครดิต ได้รับความเชื่อถือ

๒. **ตรง...** เช่น พุดตรงไปตรงมากับพุดทวนกลับไปกลับมาไม่อยู่กับร่องกับรอย ทางคดกับทางตรงอย่างไรจะมีประโยชน์และประหยัดเวลามากกว่ากัน ไม่ตรงกับไม้คดอย่างไรจะมีค่ากว่ากัน โบราณว่า... “ไม้คดเอาไว้ทำขอ เหล็กงอเอาไว้ทำเคียว คนคดอย่างเดียวใช้อะไรไม่ได้” ฉะนั้น **พึงเป็นคนตรง มีควรเป็นคนคด** ทุกคนควรตรงในเรื่องอะไรบ้าง ?

๒.๑ **ตรงต่อคน** - ไม่ขบถ ทรยศ ต่อผู้มีพระคุณและผู้ร่วมงาน

๒.๒ **ตรงต่อความดี** - ไม่พึงปฏิบัติในทางที่ให้ทุกข์โทษแก่ชีวิต

๒.๓ **ตรงต่อหน้าที่** - ไม่บิดพลิ้วไม่ก้าวก่ายในสิ่งที่มิใช่หน้าที่ตน

๒.๔ ตรงต่อเวลา - 'ไม่มาไทยไปฝรั่ง (มาช้า-กลับเร็ว) ไม่โกงเวลาราชการ หรือ ผิดนัด

๒.๕ ตรงต่อว่า - รักษาคำพูด พันธะสัญญาที่มีต่อกัน เข้าตำราว่า "เสียชีพอย่าเสียสัตย์ เสียสมบัติอย่าเสียวาจา"

สรุปความว่า ตรงต่อคน เรียกว่า **ซื่อตรง** ตรงต่อระเบียบแบบแผนเวลา เรียกว่า **เที่ยงตรง**

๑. แท้... ได้แก่ 'ไม่ปลอม ไม่เทียม ไม่เก๋ ไม่กลับกลาย เช่น เงินแท้ ทองแท้ ของแท้ พระแท้ มิตรแท้

*** ทมะ แปลว่า ฝึก, หยุด, ช่ม

๑.๑ ฝึก... เช่น ฝึกงานให้เป็น ทำมาหากินเป็น ฝึกเป็นคนมีระเบียบ วินัย เคารพกฎหมาย

๑.๒ หยุด... อุปมา หากเป็นรถ "หยุด" ก็คือ เบรก หรือ ห้ามล้อ ป้องกันมิให้ถล่นไปสู่ความคิด ความทุจริต

๑.๓ ช่ม... หมายถึง ช่มใจ มิให้กำเริบ คอยระวังมิให้ความอยากได้ออยากดี ออยากมี ออยากเป็น มามีอำนาจบัญชาการ

*** ธิธิ หรือขันติ เป็นไวยพจน์ (คำเรียกแทน) ของกันและกัน แปลว่า อดทน เช่น ทนต่ออุปสรรคต่าง ๆ นับแต่ ทนลำบาก ทนตรากตรำ ทนทุกขเวทนา ทนเจ็บใจ ทนต่อกิเลส

*** จาคะ ความเสียสละ มีนัยเป็น สอง คือ เสียสละวัตถุ เสียสละอารมณ์ เสียสละวัตถุ เช่น ปัจจัยเครื่องดำรงชีพมีเสื้อผ้า ยา อาหาร เป็นต้น เพื่อสาธารณะกุศลต่าง ๆ เสียสละอารมณ์ เช่น อารมณ์โกรธ เกลียด อาฆาต พยาบาท ต่าง ๆ หากเก็บกักไว้จะเป็นคน "เนาใน" คือใจเสีย รดเรื่อยจะไม่ระเบิด เพราะมีท่อไอเสีย น้ำที่ไม่มิท่อระบายก็มีแต่จะเน่า โรงงานต่าง ๆ ไม่มีปล่องระบายไม่นานก็ระเบิด อารมณ์ก็เช่นเดียวกัน ๆ

ข้อมูลจาก: หนังสือเทศนา วาไรตี้ จากพระพิจิตรธรรมพาที (ชัชวพันธ์ ธมฺมวฑฺฒโน) หน้า 187

...ปางพระพุทธรูป...

การสร้างปางพระพุทธรูปต่างๆ นี้ นิยมสร้างตามพระอิริยาบถต่างๆ นับตั้งแต่ประสูติ ตรัสรู้ จนถึงปรินิพพาน ในเล่มนี้ขอนำเสนอปางพระพุทธรูป อีกทั้งหมด 8 ปางต่อจากฉบับที่ผ่านมานะคะและในฉบับหน้าจะขอนำเสนอปางพระพุทธรูปต่อไปให้ท่าน ได้ชมค่ะ

9. ปางเสวยมธุปายาส



พระพุทธรูปปางเสวยมธุปายาส วัดพระปฐมเจดีย์ ราชวรมหาวิหาร จังหวัดนครปฐม พระพุทธรูปอยู่ในพระอิริยาบถประทับ (นั่ง) ขัดสมาธิ ประคองถาดมธุปายาส

10. ปางเสวยขารมิลอยถาด



พระพุทธรูปปางเสวยขารมิลอยถาด วัดพระปฐมเจดีย์ ราชวรมหาวิหาร จังหวัดนครปฐม พระพุทธรูปอยู่ในพระอิริยาบถประทับ (นั่ง) กุศพระชานู (เข่า) ทั้งสองกับพื้น พระหัตถ์ซ้ายวางที่พระเพลา (ตัก) ข้างซ้าย เป็นอาการค้ำพระวรกายให้ตั้งมั่น ทอดพระเนตรลงต่ำ พระหัตถ์ขวาอยู่ในพระอิริยาบถยื่นถาดไปข้างหน้า

11. ปางรับहु้คาคา



พระพุทธรูปปางรับहु้คาคา วัดพระปฐมเจดีย์ ราชวรมหาวิหาร จังหวัดนครปฐม พระพุทธรูปอยู่ในพระอิริยาบถยืน พระหัตถ์ซ้ายห้อยลงข้างพระวรกาย พระหัตถ์ขวายื่นออกมาข้างหน้า เป็นกิริยาทรงรับहु้คาคา บางแบบทำเป็นพระอิริยาบถทรงถือहु้คาคาก็มี บางแบบมีรูปพราหมณ์กำลังยื่น हु้คาคาถวายด้วย

12. ปางสมาธิเพชร



พระพุทธรูปปางสมาธิเพชร วัดนิเวศธรรมประวัติ ราชวรวิหาร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พระพุทธรูปอยู่ในพระอิริยาบถประทับ (นั่ง) ขัดสมาธิ ไขว้พระขงฆ์ (แข้ง) หงายฝ่าพระบาททั้งสองข้าง ฝ่าพระหัตถ์วางหงายซ้อนกันบนพระเพลา (ตัก) พระหัตถ์ขวาทับบนพระหัตถ์ซ้าย

13. ปางมารวิชัย



พระพุทธรูปปางมารวิชัย วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร พระพุทธรูปอยู่ในพระอิริยาบถประทับ (นั่ง) ขัดสมาธิ พระหัตถ์ซ้ายวางหงายบนพระเพลา (ตัก) พระหัตถ์ขวาวางบนพระชานุ (เข่า) นิ้วพระหัตถ์ชี้ลงพื้นธรณี บางแห่งทำรูปแม่พระธรดินั่งบีบมวยผมประกอบ นิยมสร้างเป็นพระประธานในพระอุโบสถ

14. ปางสมาธิหรือปางตรัสรู้



พระพุทธรูปปางสมาธิหรือปางตรัสรู้ วัดสุทัศนเทพวราราม ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร พระพุทธรูปอยู่ในพระอิริยาบถประทับ (นั่ง) ขัดสมาธิ พระหัตถ์ทั้งสองวางหงายซ้อนกันบนพระเพลา (ตัก) พระหัตถ์ขวาทับพระหัตถ์ซ้าย พระขงฆ์ (แข้ง) ขวาทับพระขงฆ์ซ้าย

15. ปางถวายเนตร



พระพุทธรูปปางถวายเนตร วัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร พระพุทธรูปอยู่ในอิริยาบถยืน ลืมพระเนตรทั้งสองเพ่งไปข้างหน้า พระหัตถ์ทั้งสองห้อยลงมาประสานกันอยู่ข้างหน้าระหว่างพระเพลา (ตัก) พระหัตถ์ขวาซ้อนเหนือมอยู่บนพระหัตถ์ซ้าย อยู่ในอาการสังวรทอดพระเนตรต้นพระศรีมหาโพธิ์

16. ปางจงกรมแก้ว



พระพุทธรูปปางจงกรมแก้ว วัดพระปฐมเจดีย์ ราชวรมหาวิหาร จังหวัดนครปฐม พระพุทธรูปอยู่ในพระอิริยาบถยืน พระบาทขวาก้าวเหยียบพื้น ยกสันพระบาทซ้ายขึ้น ปลายพระบาทจรดพื้น พระหัตถ์ทั้งสองประสานกันอยู่ที่หน้าพระเพลา (ตัก) ทอดพระเนตรลงต่ำ

ในฉบับนี้ก็จะขอนำเสนอปางพระพุทธรูป 8 ปางก่อนนะคะ และโปรดติดตามชมปางพระพุทธรูปลำดับต่อไปได้ในฉบับหน้าค่ะ ข้อมูลจาก : หนังสือหัวข้อธรรมในคำกลอน

...สุขภาพดีด้วยการกระโดดเชือก...

กระโดดเชือกจะเป็นวิธีการออกกำลังกายที่สะดวก ไม่เปลืองเนื้อที่ เพียงคุณมีเชือกเส้นหนึ่ง ที่กว้างพอประมาณ แค่นี้ก็สามารถออกกำลังกายได้แล้ว เหมาะกับคนที่อยู่ในเมืองอย่างยิ่ง ที่บางทีจะหาที่ออกกำลังกายก็ยากแสนยาก สวนสาธารณะก็มีน้อยเมื่อเทียบกับจำนวนประชากร



แต่การอาศัยการกระโดดเชือกเพียงอย่างเดียวเป็นการออกกำลังกายหลัก จะเป็นเรื่องที่ยากยิ่งทำให้ยาก นี่พูดในแง่ของการออกกำลังกายที่เรียกว่าแอโรบิก ที่เน้นความต่อเนื่อง ไม่ใช่เดี๋ยวหยุดเดี๋ยวหยุด การกระโดดเชือกจะมีปัญหาว่าคุณสามารถกระโดดได้ดีแค่ไหน หากกระโดดได้สักหน่อยก็ดีดี แบบนี้ จะอาศัยการกระโดดเชือกเป็นหลักก็อาจจะไม่ได้ผลในแง่ของสุขภาพเท่าไรนัก

อีกอย่างการกระโดดเชือกนี้ ใช้น้ำหนักของทั้งตัว จะมีความหนักหน่วงมากกว่าวิ่งเสียอีก คนที่อายุมากๆ หรือมีน้ำหนักเยอะเกินไป จะมากระโดดเชือกเป็นเวลานานๆ ก็อาจจะเสี่ยงต่อข้อเสื่อมอยู่ไม่น้อยเลยทีเดียว

... แต่ถ้าคุณเป็นวัยรุ่นหนุ่มสาวไฟแรงอยู่ละก็ เชิญเลยท่าน ...

สิ่งสำคัญในการกระโดดเชือก เน้นนอนคือตัวเชือก เพราะถ้าเราหวังประหยัด เอาเชือกตากผ้า เชือกรัดของมากระโดด มันมักจะสะดุดบ่อยๆ คิดแข่งคิดขานรำคาญจะตายไป

สิ่งที่จะต้องรู้คือความยาวของเชือกจะต้องไม่ยาวจนดูเก้งก้าง หรือสั้นจนต้องกระโดดลอยตัวสูงเพื่อให้พ้น วิธีดูความยาวที่เหมาะสมของเชือก ก็ดูง่าย ๆ ว่า เมื่อใช้เท้าทั้ง 2 ข้างเหยียบตรงกลางของเชือกและดึงให้ตึง มือจับทั้ง 2 ข้างจะต้องอยู่ประมาณระดับอกพอดี



การกระโดดไม่ต้องกระโดดตัวลอย เพราะกลัวไม่พ้น อย่างนั้นจะกระโดดได้ไม่นาน โอกาสบาดเจ็บก็เยอะ เพียงแค่กระโดดให้เท้าสูงพ้นเชือกก็พอแล้ว นอกจากนี้เวลากระโดด ดันแขนและข้อศอกให้แนบข้างลำตัว แกว่งเพียงแขนส่วนปลายและข้อมือเท่านั้น ส่วนรองเท้าเลือกซื้อรองเท้าที่ใช้วิ่งนั้นแหละ เพราะมันมีส่วนที่รองรับการกระแทก หากอาศัยรองเท้าผ้าใบธรรมดาไม่หวังนอนครางด้วยความเจ็บปวดแน่

ข้อมูลจาก : www.siamfitness.com

อาหารเสริมสุขภาพ

จากงานวิจัยที่ผ่านมบอกเราว่าอาหารบางชนิดสามารถใช้แทนยาได้ในการรักษาสุขภาพ
ตัวอย่างอาหารที่มีผลดีต่อสุขภาพ



...ปลา

สารแมกนีเซียมจะช่วยผู้ป่วยโรคหอบหืดโดยลดความถี่ และความรุนแรงของอาการหอบหืด สารแมกนีเซียมมีมากในปลา แนะนำให้ผู้ป่วยโรคหอบหืดรับประทานปลา อาหารทะเล อย่างน้อยวันละครั้ง



...ผัก

คนที่รับประทานผักที่ผ่านการผัดหรือต้ม จะมีโอกาสเกิดข้ออักเสบน้อยกว่าคนที่ไม่รับประทาน ร้อยละ 75 เชื่อว่าผักที่ผ่านการปรุงเกลือแร่จะถูกดูดซึมได้ดีกว่า



...คนเป็นหมั้นควรรับประทานกรดโฟลิก

ผู้ชายที่มีเชื้อเอชไอวีน้อย ควรจะรับประทานอาหารที่มีกรดโฟลิก เช่น บรอกโคลี, ผักกาดเขียว, ผักกาดแก้ว, ผักขม, ถั่วลิ้นเต่า, ผักกาดหอม และข้าวซ้อมมือ เพราะวิตามินนี้จะช่วยเร่งการแบ่งตัวของเชื้อเอชไอวี และการสังเคราะห์ DNA



...น้ำช่วยลดกลิ่นปาก

หลายคนมักใช้น้ำช่วยลดกลิ่นปาก กลิ่นปากเกิดจากสาร sulfur ภายในปาก การดื่มน้ำบ่อยๆ จะช่วยชะล้างสารที่หมักหมมในปากและจะช่วยลดกลิ่นปาก



...น้ำมะเขือเทศช่วยคนที่เมาค้าง

การที่ดื่มสุราและมีอาการคลื่นไส้ แสดงว่าเขาขาดแร่ธาตุ โปแตสเซียม แคลเซียมและโซเดียม ซึ่งสารดังกล่าวมีมากใน น้ำมะเขือเทศ และให้ดื่มน้ำตามเพื่อให้ผู้ป่วยฟื้นเร็วขึ้น



...น้ำตาลหนึ่งช้อนแก้สะอึก

เทน้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะในปากและกลืนลงไป น้ำตาลจะกระตุ้น คอทำให้อาการสะอึกหายไ



...กล้วยหอมแก้ตะคริว

หลังจากที่ตรากตรำทำงานหรือเล่นกีฬา กล้ามเนื้อจะขาดเกลือ แร่ ทำให้เกิดตะคริว การรับประทานกล้วยหอมและดื่มน้ำตาม จะช่วยแก้ปัญหานี้



...เนื้อไม่มีมันจะช่วยชะลอการเกิดคีระส้าน

การขาดธาตุสังกะสีจะทำให้ผมร่วง เนื้อวัวที่ไม่มีไขมันจะมี ธาตุสังกะสีมากช่วยชะลอผมร่วง



...องุ่นช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน

การขาดวิตามินซีจะทำให้เหงือกอักเสบและมีเลือดออก องุ่น จะมีวิตามินซีอย่างเพียงพอ ที่จะป้องกันการขาดวิตามินซี



...Vanilla ในไอศกรีมป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก

สาร Boron ที่มีอยู่ใน Vanilla จะสามารถป้องกันมะเร็ง ต่อมลูกหมาก

ข้อมูลจาก : www.thaimedicinalplant.com

ท่องเที่ยว 50 เขต ในกรุงเทพฯ

สวัสดิ์ละ ของดีกรุงเทพฯ สำหรับฉบับที่ 010 นี้ ขอเสนอสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจ ต่อจากฉบับที่ผ่านมา อีก 3 เขตด้วยกัน คือ เขตคลองสาน เขตจอมทองและเขตราชบุรีบูรณะ นะคะ ซึ่งทั้ง 3 เขตมีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจดังต่อไปนี้

...ท่องเที่ยว ณ เขตคลองสาน...



ตลาดน้ำตลิ่งชัน

อยู่บริเวณหน้าสำนักงานเขตตลิ่งชัน เป็นตลาดกึ่งชนบทผสมผสานระหว่างชีวิตริมน้ำกับธรรมชาติ มีเฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์ เวลาประมาณ 07.00–16.00น. พ่อค้าแม่ค้า ซึ่งก็คือชาวสวนในพื้นที่จะเริ่มนำผลผลิตจากสวน ซึ่งมีทั้งพันธุ์ไม้ ผักสด ผลไม้ ปลา และอาหารต่าง ๆ มาจำหน่ายเหมือนตลาดสดทั่วไปแต่ผลผลิตจะเปลี่ยนไปตามฤดูกาล นอกจากนี้ ยังมีร้านอาหารบนแพริมน้ำ และมีเรือทัวร์ของเอกชนพาชมคลอง ชมสวน ซึ่งจะได้เห็นชีวิตความเป็นอยู่ริมน้ำของชาวตลิ่งชัน สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณนพพล (ประธานประชาคมตลาดน้ำ) โทร. 0-1374-7616 หรือที่สำนักงานเขตตลิ่งชัน โทร. 0-2424-1742, 0-2424-5448

ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร

จัดตั้งขึ้นเนื่องในวโรกาสที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเจริญพระชนมพรรษาครบ 3 รอบ เพื่อเป็นที่รวบรวมข้อมูลทางด้านมานุษยวิทยาและศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง เช่น สังคมวิทยา โบราณคดี ประวัติศาสตร์ศิลปะ ภาษา และวรรณกรรม เป็นแหล่งค้นคว้าศึกษา และให้บริการข้อมูลทางด้านมานุษยวิทยาแก่นักวิชาการ นักศึกษา และผู้ที่สนใจ มีนิทรรศการถาวรที่จัดแสดงได้แก่ ห้องพระราชประวัติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ห้องพิพิธภัณฑ์เครื่องปั้นดินเผาที่ทำในประเทศไทย นิทรรศการชาติพันธุ์วิทยาทางโบราณคดี นิทรรศการพัฒนาการทางสังคมและวัฒนธรรมในประเทศไทย ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธรตั้งอยู่ ถนนบรมราชชนนี เขตตลิ่งชัน ส่วนนิทรรศการเปิดให้เข้าชมทุกวันจันทร์-เสาร์ เวลา 09.00–16.00 น.

ห้องสมุดเปิดวันจันทร์-เสาร์ เวลา 08.00-16.30 น. สำนักงานเปิดวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.00-17.00 น. ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-2880-9429 หรือเว็บไซต์ www.sac.or.th



วัดเกาะ

สร้างขึ้นเมื่อปี 2470 เป็นวัดราษฎร์ ไม่ปรากฏนามและประวัติผู้สร้าง บรรยากาศภายใน วัดสงบร่มรื่นอย่างข้ง ทั้งนี้ บริเวณที่ตั้งของวัดเป็นจุดบรรจบของคลองสองสาย คลองสายบนคือ “คลองบางน้อย” ส่วนคลองสายล่างนั้น เรียกว่า “คลองบางเชือกหนัง” จึงทำให้ดูเหมือนว่าอยู่บนเกาะ ตั้งชื่อวัด นอกจากนี้ เนื่องจากบริเวณโดยรอบของวัดส่วนใหญ่ยังคงเป็นชนบทและไม่มีถนนหลวงตัดผ่าน การเดินทางไปยังวัดแห่งนี้จึงต้องใช้การสัญจรทางน้ำเท่านั้น

๗๖ ๗๖ ๗๖ ๗๖ ๗๖ ๗๖ ๗๖ ๗๖

ข้อมูลจาก : หนังสือของศิริกรุงเทพ

...ท่องเที่ยว ณ เขตจอมทอง...

วัดแก้วโพธิ์ชัย

เป็นวัดราษฎร์ชนนิกายมหานิกาย จากใบเสมา และพระอุโบสถหลังเก่าของวัดที่สร้างตามคติสมัยอยุธยาตอนกลางและตอนต้น ทำให้สันนิษฐานว่าวัดนี้มีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี พระเจดีย์ของวัดแห่งนี้ สร้างในสมัยรัชกาลที่ 4 เป็นเจดีย์ทรงเครื่องก่ออิฐถือปูนย่อมุมไม้ 20 ฐานสิงห์ ส่วนพระอุโบสถ สร้างสมัยรัชกาลที่ 7

วัดนางนอง วรวิหาร

สันนิษฐานว่าวัดนี้มีมาตั้งแต่กรุงศรีอยุธยา ประมาณสมัยสมเด็จพระศรีสรรเพชญ์ที่ 8 (ขุนหลวงสรศักดิ์) พระวิหารเก่า มีพระพุทธรูปปูนปั้นปางมารวิชัย 2 องค์ มีผู้เล่าว่า มีคนพบของไหล่อื่นมาจากพื้นดิน เมื่อทำการขุดก็พบพระพุทธรูป 2 องค์ จึงขนานนามว่า “พระผุด”

วัดหนัง ราชวรวิหาร

จากจารึกที่ระฆังโบราณของวัดกล่าวว่า สร้างตั้งแต่ปี 2260 ทำให้สันนิษฐานว่าสร้างขึ้นในสมัยสมเด็จพระศรีสรรเพชญ์ที่ 9 แห่งกรุงศรีอยุธยา เมื่อถึงในสมัยรัชกาลที่ 3 สมเด็จพระศรีสุทาลัยพระบรมราชชนนี ได้ทรงสถาปนาใหม่ ส่วนการปฏิสังขรณ์ใหญ่ในสมัยรัชกาลที่ 5 นั้น ได้ทำการซ่อมแซมศาลาการเปรียญ พระอุโบสถ และพระวิหาร

วัดไทร

เป็นวัดมหานิกายที่มีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา เคยได้รับการปฏิสังขรณ์ในสมัยรัชกาลที่ 4 และรัชกาลที่ 5 ภายในมีค้ำหลักทอง ที่เชื่อกันว่าพระเจ้าเสือทรงพระราชอุทิศให้เป็นกุฏิสงฆ์ ลักษณะเป็นอาคารทรงใต้ถุนสูง ภายในห้องซึ่งกั้นฝาที่บั้งตั้งเตียงไม้แบบจีนสลักลายเถาพุดตาน ประดับกระจกเขียนสีรูปสตรีจีน บานประตูเขียนภาพเทวดาทวารบาล ผนังด้านนอกเขียนทองรดน้ำพื้นค้ำลายกนกเครือ

วัดราชโอรสาราม ราชวรวิหาร

เป็นวัดประจำรัชกาลที่ 3 เนื่องจากพระองค์ทรงนิยมในศิลปกรรมแบบจีนมาก สิ่งก่อสร้างและศิลปะการตกแต่งภายในวัดจึงมีความโดดเด่นของศิลปะจีนเป็นอย่างมากวัดนี้นับเป็นวัดแรกที่สร้างโบสถ์วิหารโดยไม่มีข้อฟ้า ไบระกา หางหงส์ พระแท่นประทับ ณ ดันพิบูล อยู่ใต้ต้นพิบูลใหญ่หน้าพระอุโบสถ เป็นที่ประทับของรัชกาลที่ 3 เมื่อครั้งเสด็จมาทรงคุมงาน และตรวจการก่อสร้างหรือประพาสวัดพระวิหารพระพุทธไสยาสน์ ภายในประดิษฐานพระพุทธไสยาสน์ปูนปั้นเชี้ยวกางแบบไทยขึ้นอยู่บนประแจจีน

ข้อมูลจาก : หนังสือของดีกรุงเทพฯ



วัดแจ้งร้อน

ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา เดิม ชื่อ “วัดหงส์ร้อน” เป็นวัดราชภัฏเก่าแก่ ตั้งแต่สมัยอุทองหรือลพบุรี เปลี่ยนชื่อเป็น “วัดแจ้งร้อน”



- วิหารหลวงพ่อกินแดง เป็นที่ประดิษฐาน หลวงพ่อกินแดง เป็นพระพุทธรูปปางสมาธิทำมาจากศิลาแดงสีแดง กรอบหน้าบันพระวิหารด้านนอกเป็นกรอบเกลี้ยงไม่มีลวดลาย เป็นลักษณะศิลปะแบบสมัยรัชกาลที่ 3
- ลายปูนปั้นบนซุ้มประตูหน้าต่างพระอุโบสถ มีทั้งหมด 14 บาน ปั้นขึ้นในปี 2469 หรือประมาณสมัยต้นรัชกาลที่ 7 เป็นลายปูนปั้นรูปผลไม้ เช่น ทับทิม น้อยหน่า มะม่วง สับปะรด ลายสัตว์ทะเล เช่น กบ ปลาทอง ปลาหมึก ปลาตีน ปู และลายสัตว์อื่นๆ เช่น กระจ่าง ค้างคาว ช้างสามเศียร แพะ หมากู ลวดลายเหล่านี้ทำได้แปลกตาและประณีตงดงาม
- ตู้พระธรรม เป็นของโบราณมี 2 ใบ ทำขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 1
- ศาลาการเปรียญ สร้างเมื่อปี 2470 ที่หน้าบันทำเป็นลายปูนปั้นรูปหมูป่ากำลังโผล่ออกมาจากถ้ำ ประดับด้วยกระจกสีเป็นรูปป่า



วัดบางปะกอก

เดิมนั้นเป็นวัดโบราณซึ่งสันนิษฐานว่าสร้างขึ้นในสมัยกรุงศรีอยุธยา ต่อมาได้กลายเป็นวัดร้างเมื่อคราวเสียกรุงศรีอยุธยาครั้งที่ 2 จากการทำเลที่ตั้งของวัดอยู่ในพื้นที่ราบลุ่มและอยู่ริมคลอง ประมาณปี 2325 จึงมีผู้คนย้ายเข้ามาตั้งถิ่นฐานบริเวณวัดเป็นจำนวนมาก หลังจากที่ร่วมกันบูรณปฏิสังขรณ์วัดเสร็จแล้วก็ได้ขนานนามตามชื่อคลองว่า วัดบางปะกอก และได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมาเมื่อปี 2327

- เจดีย์ มี 2 องค์ สร้างเป็นแบบศิลปะมอญและศิลปะเขมร
- วิหาร มี 2 หลัง หลังที่สร้างด้วยปูนเป็นศิลปะเขมร ส่วนหลังที่สร้างด้วยไม้สักมีลวดลายลึกลับสันนิษฐานว่าสร้าง ในสมัยต้นรัตนโกสินทร์
- หอไตร สร้างเป็นทรงไทยอยู่กลางสระน้ำ



วัดประเสริฐสุทธาราวาส

เป็นวัดเก่าสร้างมาแต่สมัยอยุธยา เป็นศิลปะแบบจีนแท้ ได้รับการบูรณะในรัชกาลที่ 3 โดยเล่ากันว่า มีชาวจีนซึ่งเลี้ยงหมูอยู่ในแถบนั้น เมื่อคราวไปเก็บผักมาเลี้ยงหมูได้ไปพบเงินเข้า 3 คู่่ม จึงนำเงินนั้นมาบูรณะปฏิสังขรณ์วัด จากนั้นจึงทูลเกล้าฯ ถวายวัด ตามจารึกในพระอุโบสถเมื่อปี 2381 สันนิษฐานว่าเงินคู่นั้นน่าจะเป็นพระประเสริฐวานิช

- โบสถ์ เป็นโบสถ์แบบจีน เป็นศิลปะแบบจีนแท้ ทำจากหินทรายแดงสันนิษฐานว่าเป็นโบสถ์ที่มีมาก่อนกรุงศรีอยุธยา
- พระประธานในพระวิหาร เป็นพระศิลาสีแดงลงรักปิดทองปางมารวิชัย มีนามว่า พระสร้อยสุวรรณรัตน์
- พระวิหาร เป็นทรงโบราณแต่ปฏิสังขรณ์ใหม่ หน้าบันเป็นลวดลายปูนปั้นประดับกระเบื้อง
- พระอุโบสถ ภายในมีจิตรกรรมฝาผนังเรื่องสามก๊ก เขียนรอบผนัง 4 ด้าน เป็นฝีมือช่างในสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น ลายปูนปั้นประดับกระเบื้องที่หน้าบันและหลังคาตลอดจนเครื่องหลังคาเป็นศิลปะจีน

*** แล้วพบกับสถานที่ท่องเที่ยวในกรุงเทพฯ เขตต่อๆ ไปได้ ในฉบับหน้านะคะ



ข้อมูลจาก : หนังสือของดีกรุงเทพฯ

...ภาษาเรา & ภาษาลาว...

ภาษาเรา

“ห้องคลอด”
“นางผดุงครรภ์”
“ห้องไอซียู”
“บี้มชลล”
“ไฟแดง”
“ไฟเขียว”
“ไฟเหลือง”
“ถ่ายเอกสาร”
“ร้านถ่ายรูป”
“ถ่ายรูป”
“ทิชชู”
“ผงซักฟอก”
“Johnny Walker”

...ภาพยนตร์...

“Superman”
“Face off”
“Speed”
“สองสิ่งซึ่งบัลลังก์”
“รักจริงๆ ให้อันตาย”
“โลกทั้งใบให้นายคนเดียว”
“หนูน้อยพเนจร”

ภาษาลาว

“ห้องประสูติ”
“นางประสูติ”
“ห้องมรสุม”
“ปืมหอย”
“ไฟอำนาจ”
“ไฟอิสระ”
“ไฟรอคอย”
“อัดเอกสาร”
“ร้านแหกตา”
“ฉีกขี้มสามัคคี”
“ฝ้านามัย”
“สบู่ฝุ่น”
“บักจอนย่าง”
“บักอืดถลาลม”
“หน้าซ้อยอยู่ปุ้น หน้าเป็นอยู่”
“เบรทบ่ออยู่”
“สองสิ่งซึ่งตั้งนั่ง”
“ฮักคักคัก ชักแกงแกง”
“โลกโม้ดหน่วยให้ไต่ผู้เดียว”
“บักห่าน้อยคุณรั๊ดตุเหว”

❖ **Validation for Biosafety Cabinet as BS 5726**

คือ การตรวจสอบประสิทธิภาพของตู้ Biosafety Cabinet ที่ใช้ ยังสามารถใช้งานป้องกัน “สารตัวอย่าง” และป้องกัน “ผู้ปฏิบัติ” รวมทั้งป้องกันการปนเปื้อนหรือการกระจายของเชื้อออกมานอกตู้ได้ในเกณฑ์ข้อกำหนดมาตรฐาน หรือเกณฑ์ความถูกต้องและปลอดภัย เนื่องจากจุลชีพมีขนาดเล็กมาก 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 และที่สำคัญ คือบุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญ ซึ่งได้รับการอบรม ถ่ายทอดจากบริษัทผู้ผลิต หรือบริษัทต่างประเทศที่มีความเชี่ยวชาญ

สนใจการบริการ ติดต่อได้ที่แผนกช่างบริการ หรือเยี่ยมชมจาก

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

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



รายชื่อผู้โชคที่ได้รับรางวัลในฉบับที่ 009

สวัสดิ์ค่ะ ทางกองบรรณาธิการใคร่ขอเรียนแสดงความยินดีกับท่านผู้มีอุปการคุณที่
ถูกรางวัลในฉบับที่ 009 นะคะ ซึ่งประกอบด้วยรายชื่อผู้โชคดังต่อไปนี้ค่ะ

- ❖ คุณกัญญาอร เชื้อบุญมี BNH Medical Centre LTD.
- ❖ คุณสุเมธ โรจน์ดำรง บริษัทยูนิลีเวอร์ไทย โฮลดีส์ จำกัด
- ❖ คุณชมพู นรพงษ์ คณะสหเวชศาสตร์ ม.ธรรมศาสตร์
- ❖ คุณอนิษฐา ฟองมาศ บริษัทอ่าพลพุดส์ โพรเซสซิง จำกัด
- ❖ คุณโสภาวดี บุญพรานชู ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์สุราษฎร์ธานี
- ❖ คุณเสาวณี คำมี รพ. พุทธชินราช
- ❖ คุณประภัสสร ยุทธณรงค์ ห้องปฏิบัติการ บริษัทสมิติเวช จำกัด (มหาชน)

และทางกองบรรณาธิการใคร่ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณ เป็นอย่างสูง ที่ได้
เสียสละเวลาอันมีค่าของท่าน ตอบคำถามร่วมสนุกกันมาโดยดียิ่งดีตลอด ทางกอง
บรรณาธิการขอให้ท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่าน โชคดีได้รับรางวัลในฉบับที่ 010 นี้ต่อไปนะคะ



คุณภาพ คู่ คุณธรรม ชายน้้เทคโนโลยี สิ้นค้าพร้อมบริการ



บริษัท ชายน้้เทคโนโลยี จำกัด
SCIENCE TECH CO., LTD.
www.science-tech.th.com

321/43 ถนนนางลิ้นจี่ ซ่งนนทรี ยานนาวา กรุงเทพฯ 10120

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

321/43 NANGLINCHEE ROAD CHONGNONSEE YANNAWA BANGKOK 10120

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