



บริษัท ชัยน์เทค จำกัด  
SCIENCE TECH CO., LTD.  
[www.scientech.th.com](http://www.scientech.th.com)

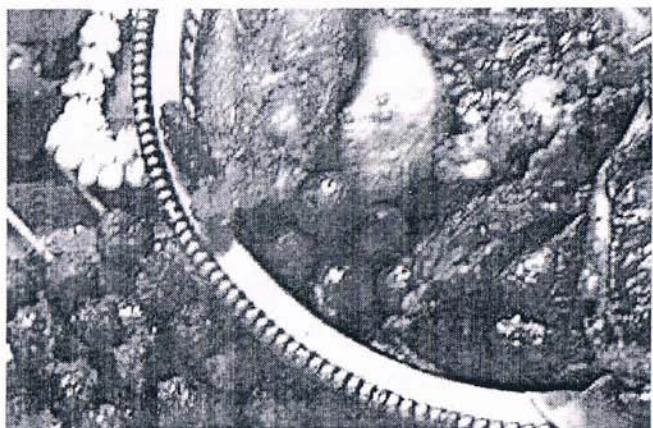
ฉบับที่ 001 ม.ค.-มี.ค. 2546



### พนักนบ

- \* ภายในแก่ จิตไม่แก่
- \* 11 ท่ารำตะบอง
- \* อันตรายจากอาหาร หอด ปึง ย่าง رمควัน
- \* แนะนำ “ของดีกรุงเทพ”

## อันตรายจากอาหาร ทอด ปิ้ง ย่าง ร่มควัน



### คุณค่าของอาหาร

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่ร่างกายจะขาดไม่ได้ เพราะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงซ่อน  
แ昏ส่วนที่สึกหรอ และให้พลังงาน

การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะทำให้เกิดโทษได้

ปัจจุบันอาหารที่รับประทานปruzmagaอาหารสด อาหารกึ่งสำเร็จรูป และอาหารสำเร็จรูป  
ในกระบวนการผลิต การขนส่ง และการปruzgอาหาร อาจมีเชื้อโรคหรือสารที่เจือปน ปนเปื้อนการ  
เปลี่ยนแปลงปฏิกิริยาเคมีในระหว่างการปruzgอาหาร อาจจะทำให้เกิดความไม่ปลอดภัยในการรับ  
ประทาน และการรับประทานอาหารที่ใหม่เกรียม จากการทอด ปิ้ง ย่าง ร่มควัน อาจมีสารก่อ  
มะเร็งได้

สารก่อมะเร็ง

แบ่งได้ 3 พากใหญ่ๆ คือ

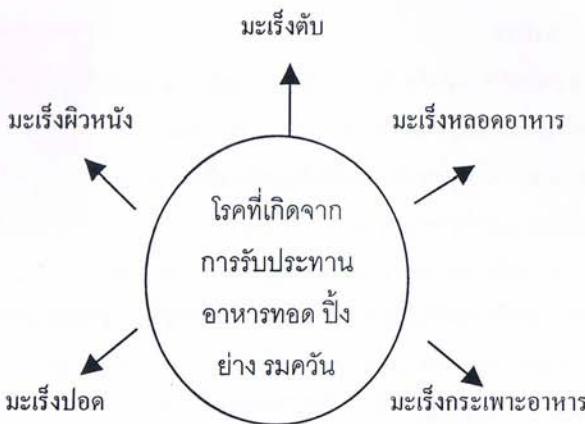
1. จากธรรมชาติ เช่น เชื้อรานิถ์ลิสต์ที่อับชื้น
2. จากการกระทำของมนุษย์ เช่น การใส่สีที่ไม่ถูกต้องลงในอาหาร การใส่สารเคมีต่างๆ
3. จากการปruzgอาหาร เช่น การทอด ปิ้ง ย่าง ร่มควัน

## อันตรายจากอาหารทอด ปิ้ง ย่าง ร่มควัน

จากการวิจัยของสถาบันมะเร็งแห่งชาติพบว่า การปรุงอาหารโดยการใช้ความร้อนสูงโดยตรงบนอาหารคัววิธีการทอด ปิ้ง ย่าง ร่มควัน เช่น เม็ดย่าง ปลาย่าง ไก่ย่าง เนื้อทอด ไก่ทอด ปลารมควัน ลูกชิ้น ปิ้ง ไส้กรอกปิ้ง บาร์บีคิว ฯลฯ จนอาหารนั้นใหม่เกรียมเป็นสีดำหรือสีน้ำตาลใหม่ จะทำให้เกิดสารพิษที่เรียกว่าสารก่อมะเร็ง เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้รับประทานได้

### โรคที่เกิดจากการรับประทานอาหารทอด ปิ้ง ย่าง ร่มควัน

การรับประทานส่วนที่ใหม่เกรียมของอาหารทอด ปิ้ง ย่าง ร่มควัน เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งในส่วนต่างๆ ของร่างกายดังนี้ คือ



### วิธีรับประทานอาหารทอด ปิ้ง ย่าง ร่มควัน ให้ปลอดภัยจากการก่อมะเร็ง

1. หลีกเลี่ยงการรับประทานส่วนที่ใหม่เกรียม หรือส่วนผิวหนังของอาหารทอด ปิ้ง ย่าง ร่มควัน
2. ลดปริมาณการรับประทานอาหารพักทอด ปิ้ง ย่าง ร่มควัน ที่ใช้ความร้อนสูง ถ้าจะรับประทาน ใช้ในตอนห่อรองเนื้อ หรืออาหารที่จะปิ้ง เพื่อป้องกันไม่ให้ควันจับเนื้อ หรืออาหารโดยตรง
3. การปรุงอาหารไม่ควรใช้ความร้อนสูง

## ข้อแนะนำในการบริโภคเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
2. รับประทานผักและผลไม้สดให้มากเป็นประจำ เท่าระอาหารเหลือก็มีการเก็บอยู่มากช่วยให้การขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายได้ดี รวมทั้งของเสียที่เป็นสารก่อมะเร็งด้วย
3. ออกกำลังกายเป็นประจำ และทำให้จิตใจฟื้นฟูสุขภาพดี
4. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารทอด ปิ้ง ย่าง รมควัน
5. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารป่นเปี้ยน เชื้อร้า และสารพิษอื่นๆ
6. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารพวกหมักดอง อาหารรสเผ็ด และสารเคมีต่างๆ

ข้อมูลจากกองส่งเสริมสาธารณสุข สำนักอนามัยกรุงเทพ

## แนะนำ “ของดีกรุงเทพ”

จาก “ของดีกรุงเทพ” หนังสือที่ศูนย์ส่งเสริมการท่องเที่ยวกรุงเทพมหานคร ได้จัดพิมพ์เผยแพร่ แหล่งท่องเที่ยวให้กับไทยและชาวต่างประเทศได้เข้าชม ศึกษาและสัมผัส ทั้งด้านโบราณสถาน โบราณวัตถุ ศิลปกรรม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ตลอดจนวิธีชีวิตของคนกรุงเทพ ทำให้รู้สึกว่าชาวกรุงเทพอย่างเราๆ ไม่ค่อยจะรู้จักกรุงเทพกันเท่าไนนั้น จึงขออีกโอกาสหนึ่งแนะนำสถานที่ท่องเที่ยว สายตา 2 แห่ง

### สวนอนุรักษ์นก “พุฒขาว”

บึงใหญ่อยู่ติดกับนิคมอุตสาหกรรมลาดกระบังแห่งนี้ มีเนื้อที่กว่า 20 ไร่ เป็นที่อยู่อาศัยของนกต่างๆ นานาชนิดเป็นจำนวนมาก นกที่อาศัยอยู่มีจำนวนหลายหมื่นตัว

ในแต่ละปีจะมีนกต่างๆ บินมาเยี่ยมเยือนอยู่เสมอ การมาเยือนของพากนันต่างก็ผลัดเปลี่ยนกันไปตามฤดูกาล ส่วนนกที่อาศัยอยู่ประจำก็มีนกเค้าแมว นกแฟก นกยางโภน นกเอี้ยง และนกเล็กๆ อีกหลายชนิด นกที่มีจำนวนมากที่สุดคือกบปากห่าง ซึ่งปัจจุบันมีจำนวนนับหมื่นตัว พากนันจะบินมากันเป็นฝูงใหญ่ในฤดูหนาวแล้วกลับไปในฤดูฝน โดยจะมีจำนวนหนึ่งหลงเหลืออยู่ที่บริเวณรอบๆ บึงเพื่อเฝ้ารัง ส่วนฝูงนกกาหน้าหันจะมาในฤดูฝนแล้วบินกลับไปในฤดูหนาว

สถานที่ - ติดนิคมอุตสาหกรรมลาดกระบัง (โครงการ 3) แขวงลำปลาทิว เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ

โทร. 02-749 5259 (พ.ต.ท.ประสารชัย พุฒขาว)

ทุกวัน - เวลา 6.00 – 18.00 น.

\* ไม่เสียค่าธรรมเนียม

\* ห้ามนำร้ายสัตว์

## สวนหลวง ร.๙

กรุงเทพมหานครร่วมกับบุคลนิธิสถานหลวง ร.๙ และปัจจนาฯ ไทยจัดสร้างสวนสาธารณะระดับนคร เพื่อน้อมเกล้าฯ ถวายเป็นราชสักการะเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสทรงมีพระชนมพรรษาครบ 60 พรรษาในวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2530

พื้นที่สวนมีประมาณ 500 ไร่ แบ่งเป็น 6 บริเวณ

บริเวณเฉลิมพระเกียรติ ประกอบด้วยหอรัชมกุลและอุทขานมหาราช ภายในหอรัชมกุลจัดแสดงพระราชกรณียกิจและเครื่องใช้ส่วนพระองค์ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงโปรดเกล้าฯ พระราชทาน อาทิเช่น เรือใบชุกาไกร์เมด แซกโซไฟฟ์ แผนที่เก่า ๆ ฯลฯ

สวนพฤกษาสตรี มีการจัดพืชไว้ด้านหลังอนุกรรมวิทยา ซึ่งเป็นหัวใจของสวนสาธารณะระดับนคร เป็นที่รวบรวมพันธุ์ไม้ต่างๆ ของไทย รวมทั้งไม้ที่หายากและสมุนไพร

ศูนย์พัฒแก้วเก็บน้ำ อยู่ส่วนกลางของพื้นที่ เป็นที่พักน้ำเพื่อบรรเทาปัญหาน้ำทั่วทั่วบริเวณ เมืองชั้นใน ใช้ประโยชน์เพื่อการกีฬาและการละเล่นทางน้ำ ตลอดจนอนุรักษ์สัตว์น้ำ

สวนรมณีย์ จัดสวนเดินแบบธรรมชาติของท้องถิ่น มีน้ำตกและลำธาร รอบสวนปลูกไม้ดอกไม้ประดับ

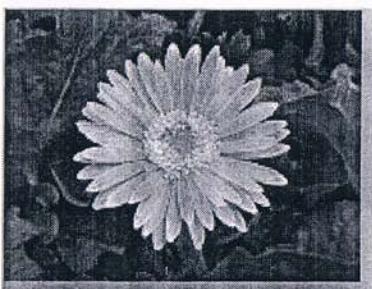
สวนน้ำ รวบรวมพันธุ์ไม้น้ำสวยงามหลากหลายนิดปลูกไว้ในลำธารและบริเวณริมสองฝั่ง

สนามรายวันร์และลานอนุรักษ์ประมง ประกอบด้วยพื้นที่ลานสนามกว้าง และเวทีกลางแจ้ง เป็นสถานที่จัดการแสดงทางวัฒนธรรม ประเพณีและประกวดผลิตผลทางการเกษตร

อาคารพัพนธุ์ไม้กะล่อนราย รวบรวมพันธุ์ไม้กะล่อนรายและไม้อวนน้ำ ทั้งของไทยและต่างประเทศ

สถานที่ - ถ.สุขุมวิท 103 แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพฯ 10250

ทุกวัน - เวลา 6.00-18.00 น.



ข้อมูลจากหนังสือ “ของดีกรุงเทพ”  
ศูนย์ส่งเสริมการท่องเที่ยวกรุงเทพมหานคร

## ดินสอ กับ ยางลบ

มีดินสอที่เขียนอย่างไรก็ไม่มีวันหมดอยู่แท่งหนึ่ง มียางลบที่ลบอย่างไรก็ไม่มีวันหมดอยู่ก้อนหนึ่ง พังคูอาจตลาด ทุกคนอาจคิดว่าดินสอ กับ ยางลบ เป็นของคู่กัน แต่ลองอ่านดูก่อนนะครับ

ดินสอแห่งนั้นเป็นเพื่อนกับยางลบก้อนนั้น ทั้งคู่ไปไหนมาไหนด้วยกัน ทำอะไรด้วยกัน หน้าที่ของดินสอคือ เขียน นั้นจึงเขียนทุกที่ทุกอย่าง เช่น สมุดคลอดเวลาที่อยู่กับยางลบ หน้าที่ของยางลบก็คือ ลบ นั้นจึงลบทุกอย่างทุกที่ทุกเวลา

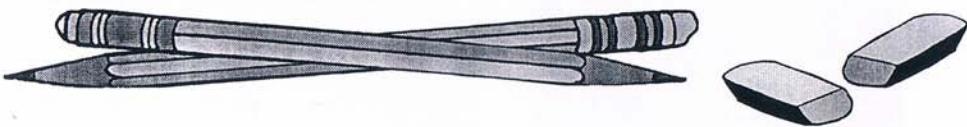
เวลาผ่านไปนานหลายปี ทุกอย่างก็ยังดำเนินเหมือนเดิมเรื่อยมา จนกระทั่งดินสอเอ่ยกับยางลบว่า เราภักด้วยกันไม่ได้แล้ว ยางลบจึงถามว่าทำไม่ล่ะ ดินสอจึงตอบกลับไปว่า ก็เราเขียน นาขลง แล้วมันก็ไม่เหลืออะไรมาก ยางลบจึงถึงกับหัวใจ ทำตามหน้าที่ของเรา เราไม่คิด ทั้งคู่จึงแยกทางกัน

ดินสอพอยแยกทางกับยางลบมันก็คิดว่า สามารถเขียนอะไรได้ตามใจมัน แต่พอเวลาผ่านไปมันเริ่มเขียนผิด ข้อความที่สวยงามที่สุด ที่มันเคยเขียนไว้ ก็สกปรกมีแต่รอยขีด划 ทิ้งเต็มไปหมด มันคิดถึงยางลบจันใจ ฝ่ายยางลบพยายามยกทางกับดินสอมาให้ก็ไม่ได้ ต้องเป็นอีกต่อไป พอเวลาผ่านไปมันกลับใช้ชีวิตอย่างไรค่า เพราะไม่มีอะไรให้ลบ มันคิดถึงดินสอจันใจ ทั้งคู่จึงกลับมาอยู่ด้วยกันใหม่

คราวนี้ดินสอเขียนน้อยลง เขียนแต่สิ่งที่ดี ส่วนยางลบก็ลบเฉพาะที่ดินสอเขียนผิดเท่านั้น

ถ้าเปรียบการเขียนเป็นการจำ ดินสอในตอนแรกก็จำทุกร่องทั้งดีและไม่ดี พอเปลี่ยนไปมันก็หัดเลือกจำแต่สิ่งดีๆ เท่านั้น ส่วนการลบเปรียบเหมือนการลืม ยางลบในตอนแรกก็ลืมทุกอย่างทั้งดีและไม่ดี แต่ทุกครั้งที่ลืมเรื่องไม่ดีมันก็จะตกใจ แต่ตอนหลังมันเลือกลืมแต่เรื่องไม่ดี หรือคือการให้อภัยนั่นเอง

ฉะนั้น การเปรียบการเดินทางของทั้งคู่คุณมิตรภาพ ก็คือ การจำแต่สิ่งดีๆ และลืมในสิ่งที่อาจผิดพลาดบ้าง ขอให้ทุกคนเป็นอย่างดินสอ กับ ยางลบตอนหลังนะ



## ตำนานสายน้ำโขง

ชาวบ้านในจังหวัดอุครานี และหนองคาย มีเรื่องเล่า ถึงความเป็นมาของแม่น้ำโขงที่สืบท่อันมาในอดีต古老 บริเวณว่านาคินทร์คำชะโนด ซึ่งเป็นช่วงรอยต่อของด่านลบ้านน่าว และด่านลบ้านจันทร์ ในอําเภอบ้านดุง จังหวัดอุครานี ว่ามีเจ้าพ่อ พญาครีสุทธิโธ เป็นพญานาคครองเมืองหนองกระแสง ครึ่งหนึ่ง เป็นของพญานาคชื่อ สุวรรณนาค และมีบุราห์ฝ่ายละ 5,000 ทั้งสองอยู่ด้วยความรักสามัคคี ภายใต้ข้อตกลง ว่า หากฝ่ายหนึ่งไปหาเนื้อมาเป็นอาหาร อีกฝ่ายจะไม่ไป เพราะเกรงไฟร์พลจะกระแทกกัน แต่เมื่อข้อนี้แล้วว่าจะ ต้องมาแบ่งในสัดส่วนที่เท่ากัน

อยู่มาวันหนึ่ง ครีสุทธิโธได้ช้างมาเป็นอาหาร ได้แบ่งเนื้อให้สุวรรณนาคครึ่งหนึ่ง พร้อมให้ขันช้าง ไปเป็นหลักฐานด้วย ต่อมาก็มีนาคได้มีมานาเป็นอาหาร จึงแบ่งให้ครีสุทธิโธครึ่งหนึ่งและให้ขันม่นไป ด้วย เมื่อครีสุทธิโธเห็นขันม่น ก็ต่อว่าเพื่อนไม่เชื่อสักดั้ง หากเทียบกับช้าง ขันม่นนี่นาคใหญ่ แต่ได้อาหาร นิดเดียว แม้สุวรรณนาคจะพยายามชี้แจงแต่ก็ไม่เชื่อ ครีสุทธิโธ โกรธมากจึงประการสังหาร

นาคทั้งสองบนรา 7 ปี ต่างฝ่ายต่างด้องการชนะเพื่อหวังครองหนองกระแสง จนพระอินทร์ต้องมา สงบศึก และให้พญานาคทั้งสองสร้างแม่น้ำคนละสาย ไครสร้างถึงทะเลเกล่อนจะให้ปลาบีกอยู่ในแม่น้ำแห่ง นั้น เพื่อป้องกันการทะเลาะวิวาทอีกให้อาภูพ้าไฟเป็นเขตกันคนละฝ่าย



ครีสุทธิโธ สร้างแม่น้ำนุ่งไปทางตะวันออกของหนองกระแสง เมื่อตรงไปเห็นกูเขา อาจจะลอดกูเขาน้ำดามความยากลำบาก เพาะพระครีสุทธิโธ เป็นนาคใจร้อน แม่น้ำนี้จึงเรียกว่า "แม่น้ำโขง" คำว่าโขงมาจากคำว่า "โค้ง" ซึ่งหมายถึงไม่ตรง

ด้าน สุวรรณนาค เมื่อได้รับเทวรัชโองการ ก็มุ่งสร้างแม่น้ำไปทางทิศใต้ของหนองกระแสง สุวรรณนาคเป็นคนใจเย็น การสร้างแม่น้ำจึงต้องทำให้ตรง และพิถีพิถัน และคิดว่าตรงๆ จะทำให้จึงดุหนายปลายทางก่อน จะได้เป็นผู้ชนะ แม่น้ำนี้จึงเรียกว่า "แม่น้ำนาน" แม่น้ำนานจึงเป็นแม่น้ำที่มีความตรงกว่าแม่น้ำทุกสายในประเทศไทย

การสร้างแม่น้ำครั้งนี้ปรากฏว่า ผู้สร้างแม่น้ำโขงเป็นผู้ชนะทำศรีก่อน ผู้ชนะจึงได้ปลาบีกมาอยู่ในแม่น้ำแห่งเดียวในโลก ตามคำบอกเล่าต่อๆ กันมา น้ำในแม่น้ำโขง และแม่น้ำนาน ถ้ามาผสมใส่ขาดเดียวกันขาดจะแตกทันที แต่กรัฟนีซึ่งไม่เคยเห็นคราวน้ำแม่น้ำทั้งสองมาผสมกันสักที



ข้อมูลจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์

## ✉ ข่าวสาร

\* บริษัทฯ เปิดรับสมัครผู้แทนขาย ฝ่ายการตลาด / ผู้บริหารงานขาย

I. แผนกเครื่องมือวิทยาศาสตร์\* และ แผนกโรงงานอุตสาหกรรม\*\*

II. แผนกน้ำยาโรงพยาบาล\* และ แผนกน้ำยาทางการแพทย์\* •

III. แผนกเครื่องมือโรงพยาบาล

คุณสมบัติผู้แทนขาย

วุฒิ วศ.บ. (เครื่องกล, อุตสาหกรรม, เคมี) และวท.บ. (จุลทรี, 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\*\* มีร่องรอยเป็นของคนเอง กรณีจง วศ.บ. มีประสบการณ์จะพิจารณาเป็นพิเศษ

เฉพาะ I\* และ III กรณีมีประสบการณ์งานขายเขตต่างจังหวัดจะพิจารณาเป็นพิเศษ

วุฒิปริญญาโท รายได้: ประกันรายได้ขั้นต่ำ (ไม่รวมค่าพาหนะและสวัสดิการต่างๆ)

กรณีไม่มีประสบการณ์ 15,500 - 23,500 บาท /เดือน

คุณสมบัติผู้บริหารงานขาย

▶ แผนกน้ำยาทางการแพทย์ ประสบการณ์การขาย 医药, คลินิกและห้องปฏิบัติการ  
โรงพยาบาล

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

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

หมายเหตุ ตำแหน่ง I – III กรณีมีประสบการณ์รายได้ดักกลงกันตามความสามารถ

\* นอกจากการออกแบบกันระหว่างชาญเน็ทค, เออเอสไซซ์ และไมโครомн ในงาน IAP โรงแรม  
ดุสิตธานี เมื่อ 21-23 ม.ค. ที่ผ่านมาแล้ว ทางบริษัทฯ ยังมีโครงการเข้าร่วมใน Exhibition ต่างๆ  
ตลอดทั้งปี โดยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างต่อเนื่องในโอกาสต่อไป

## สารจากบริษัทฯ

สุขภาพกายและใจที่ดี ไม่เพียงส่างผลติให้เฉพาะกับบุคคลนั้นๆ แต่ยังรวมไปถึงครอบครัว หน่วยงาน สังคม และประเทศชาติตัวอย บริษัทฯ ได้ตระหนักรถึงความสำคัญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะเมื่อเกิดวิกฤติเศรษฐกิจกลางปี 2540 จึงได้เริ่มให้มีการจัดทำโครงการ “คุณภาพชีวิต” ซึ่งประกอบด้วยการให้ความรู้และส่งเสริมให้พนักงานหาความรู้เกี่ยวกับอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การทำสมาธิ หรือการพัฒนาอบรมจิต โดยจัดให้มีการแบ่งขันกิพาร์สีนทุกๆ เดือน อีกทั้งการขอความกรุณาจากท่านผู้ทรงความรู้และคุณธรรม มาให้การอบรมพนักงาน

นอกจากนี้ ยังมีการประกวดห้อง “บอร์ด” ซึ่งแต่ละแผนกของบริษัทฯ จะค้นคว้าหาข้อมูลมาเผยแพร่ในหมู่พนักงาน จากข้อมูลที่แต่ละแผนกจัด “บอร์ด” ในหลายปีที่ผ่านมา หลายเรื่องเป็นเรื่องที่มีประโยชน์มาก สมควรที่จะเผยแพร่ไปยังคนที่รัก โดยเฉพาะผู้มีพระคุณต่อ บริษัทฯ แต่เนื่องจากการจัดทำวารสาร หรือข่าวสาร ไม่ใช่เรื่องง่าย รวมทั้งจะต้องคำนวนงบประมาณไว้จ่ายพร้อมวิธีการจัดส่งว่า จะต้องทำอย่างไร วารสารที่จัดทำนี้จึงจะยังคงและอยู่ในภาวะที่บริษัทฯ สามารถจัดทำได้อย่างต่อเนื่อง

ด้วยเหตุนี้ ทางบริษัทฯ จึงได้รับอุปกรณ์จัดทำวารสารจัดส่งให้ท่านปีละ 4 ครั้ง โดยฉบับแรก น.ค.-มี.ค. 2546 จะจัดส่งให้ท่านผู้มีอุปการะคุณ โดยใช้ฐานข้อมูลตามใบส่งสินค้าของบริษัทฯ ในเดือน ต.ค.-ธ.ค. 2545 สำหรับฉบับที่สอง เม.ย.-มิ.ย. 2546 จะใช้ฐานข้อมูลของท่านผู้มีอุปการะคุณของบริษัทฯ ในเดือน น.ค.-มี.ค. 2546 และคล้ายคลึงกันถึงปี 2546

ท้ายสุดนี้ บริษัทฯ ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการะคุณเป็นอย่างสูง ที่ได้ให้การสนับสนุน บริษัทฯ ด้วยศรัทธาอุดม และจักยินดีเป็นอย่างยิ่งถ้าหากท่านจะให้ความเห็นและติชมในการจัดทำวารสารนี้

บริษัท ชาญน์ тек จำกัด

## สารจากคณะผู้จัดทำ

### เรียน...ท่านผู้มีอุปการะคุณ

Newsletter ฉบับนี้นับเป็นฉบับปฐมนิเทศต้อนรับปีใหม่ 2546 ก้าวไก่ ดังนั้นคงไม่สายเกินไปที่จะกล่าว สวัสดีปีใหม่ และขออวยพรมาข้างท่าน

การจัดทำ Newsletter นี้ แต่ละแผนกของชาญน์เทคโนโลยีกันจัดรวมรวมเนื้อหาสาระไว้ในแต่ละฉบับ โดยฉบับนี้แพนกสต็อก-เร่งรัดหนึ่งสิน เป็นผู้จัดสรรข้อมูลและเนื้อหา โดยได้รวบรวมจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ในว่าจะจาก Internet หนังสือนิตยสาร วารสาร และหนังสือพิมพ์ ซึ่งทางคณะผู้จัดทำได้พิจารณาแล้วว่าเป็นประโยชน์และเหมาะสมที่จะเผยแพร่แก่บุคคลทั่วไป

ทั้งนี้ ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเนื้อหาสาระเหล่านี้ คงจะเป็นประโยชน์และนำไปปฏิบัติ หรือเป็นแนวทางในการดำเนินธุรกิจประจำวันได้บ้าง หากมีข้อผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดทำยินดีเป็นอย่างยิ่งที่จะแก้ไขปรับปรุง พร้อมปฏิบัติตามคำแนะนำนำของท่าน เพื่อให้เป็น Newsletter ที่มีคุณภาพและประโยชน์ยิ่งขึ้น พร้อมกันนี้คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการะคุณที่ให้ความสนใจสนับสนุนบริษัทฯ ด้วยดีเสมอมา

แพนกสต็อก-เร่งรัดหนึ่งสิน

## สารบัญ

หน้า

### คุณภาพชีวิต

ภายในแก่ จิตไม่แก่	3
11 ทำ รำ ตะบอง	5
อันตรายจากอาหาร หอด ปึง ย่าง رمควัน	9
แนะนำ “ของดีกรุงเทพ”	12

### สารสาระ

คืนสักกับยังลง	14
----------------	----

ดำเนินสายนำ้โขง	15
-----------------	----

### ข่าวสาร

16

# ภาษาแก่ จิตไม่แก่

## ภาษาแก่

ร่างภาษของมนุษย์ต้องมี การแก่ ชรา และมรณะเป็นธรรมชาติ เราไม่สามารถจะหลีกเลี่ยง สภาวะ แก่ ชรา มรณะได้ อีกเม้มความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในปัจจุบันจะก้าวไปมาก จนจะทำให้ โลกพังพินาศอยู่แล้ว เราเกิดเดเพียงประลักษณ์ประล่อง แก่ใน ป้องกันไม่ให้โรคภัยไข้เจ็บมาเบียด เมียนมนุษย์ได้ในขอนเขตจำกัดเท่านั้น ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับกรรมเก่าและกรรมปัจจุบันของแต่ละคน รวมทั้งมนุษย์สาบานารมณ์ที่เคยสั่งสมไว้แต่ชาติปางก่อนที่มาปรากฏผลในปัจจุบัน ดังนั้นกรรมเก่า เราไม่เห็น แต่ปัจจุบันเราทำหนดได้...ทำแต่ความดีให้มากๆ ชีวิตที่ยังมีอยู่จะมีเด่นความสุขสนาข ใจ

ภาษา เป็นเพียงผู้รับใช้ จิต เปรียบเที่ยนได้เหมือนจิตเป็นผู้ขับขี่รถชนต์ ส่วนภาษาเปรียบเป็น เกมม่อนรถชนต์ พอดชนต์เก่าผุพังไป จิตก็ไปหารถชนใหม่ต่อไป แต่แปลกด คนที่มีรถชนต์โดยทั่วไปอยากเปลี่ยนรถชนใหม่เรื่อยไป แต่ไม่หันอยากเปลี่ยนร่างกายใหม่ ทั้งๆ ที่ร่างภาษของบางคนก็ ผุพังไปมากแล้ว ก็ยังอยากจะขึ้นมาศักดิ์อยู่ พอดึงวันต้องจำพรากจากไป ก็เดือดร้อน เสียใจ ไม่อยาก จากร่างกายนั้นไป

จะเห็นว่าร่างภาษมนุษย์นั้น เราไม่สามารถบังกับให้ไม่ผุพังได้ จริงๆ แล้วร่างภาษไม่ใช่ของ เรา เป็นเพียงแค่อาวุธให้จิตที่เกิดมาเป็นมนุษย์ในชาตินี้ ได้ใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตเท่านั้น อาจ แล้วจิตก็จะจากไปเพื่อไปพัฒนาในลำดับขั้นที่สูงขึ้นไปเรื่อยๆ สรุปว่าร่างกายจะแก่ขึ้นตาม ให้มันแก่ไปเป็นของธรรมชาติ แต่ก็ต้องดูแลมัน ทะนุถนอม เมตตาภาษาเรา ต้องป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ให้กับมัน ต้องรักษาเขียวาหากายป่วย

## จิตแก่

จิตแก่ ก็คือ เมอะๆ เนี่นาๆ คิดอะไรไม่ออก ไร้สมรรถภาพ ไร้ชีวีปัญญาทางโลก เช่น การ โกรกัน เมียดเมียนผู้อื่นยังมีอยู่ และอาจจะมีมากขึ้นด้วย ดังนั้นถ้าร่างภาษแก่ แล้วจิตแก่ตามไปด้วย ก็น่าเสียดายอีก เพราะจิตก็จะช่วยตัวเองไม่ได้ ถ้าจิตนั้นต้องทิ้งร่างไป คือเมื่อตาย แล้วจิตจะไปใน ทางไม่ดี แต่หากายแก่ แต่จิตยังหนุ่มกลับมีความคิดแคล้วคล่อง ว่องไว ปราดเปรื่องไปด้วย อำนาจ ความสามารถ ทักษะ ในจิต ไม่มีขยะในจิต ไม่มีอสุกในจิต จิตจะไม่คิดมาก จิตจะเลือกคิดแต่ สิ่งที่มีประโยชน์ ไม่ฟุ่มฟ่าน มีสติปัญญาเฉียบแหลมสูงลุ่มลึก มีความบึกบานรู้จักให้ความรัก ความเมตตาแก้ผู้อื่น จิตในสภาพแบบนี้ จิตจะเป็นสุข คือ จิตที่ไม่รู้จักแก่ มีแต่เมตตา กรุณา มุกดา อุบากา ซึ่งจะมีแต่ความสุข สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ดี และช่วยเหลือคนอื่นได้ด้วย จิตที่อยู่ ในระดับอริยบุคคลแล้ว จิตจะพัฒนาไปเรื่อยๆ จนหลุดพ้น

## ภายในแก่ จิตไม่แก่

เมื่อเราได้เกิดเป็นมนุษย์ ก็ควรใช่ว่างกายซึ่งมีความละเอียดอ่อนมากกว่าสัตว์ แยกแยะความคิด ความชั่ว รู้จักคิด จะเลือกเก็บแต่สิ่งดีๆ ไว้กับตัว สลัดสิ่งไม่ดีออกไปจากจิตใจของเรา จะทำให้จิต เป็นหนุ่มเป็นสาว แข็งแรง มีความคิดความอ่านคล่องแคล่วว่องไว

นอกจากการให้ท่านภายนอก คือการช่วยเหลือเกื้อกูลต่อผู้อื่นแล้ว ยังต้องให้ท่านภายในด้วย คือการสลัดเอาสิ่งที่ไม่ดีออกไปจากจิตในเราให้หมด คือ โลก โกรธ หลง อิจชา ริษยา อาฆาต พยายนาท ของเวร ผุ้งชาน รากาญชิ เนื่องจาก เป็นต้น สิ่งที่ควรสร้างขึ้นให้ฝังเป็น rakki ในจิตใจก็ คือการรู้จักให้อภัย และเสียสละ รู้จักให้ เท่ากับความบงย เช็คคุณแลจิตใจให้สะอาดเอี่ยมอ่อง ปลดอด ไปรังใจ การภาครหบะในจิตต้องหมั่นท่านบอยๆ และอย่าให้เกิดรหบะใหม่ขึ้นในใจอีก โดยต้องมีสติ สำรวมสภาพจิตใจเราตลอดเวลา เรื่องแบบนี้มีแต่ตัวเราเองเท่านั้นที่จะจัดการได้ เพราะคนอื่นช่วยได้ ก็แค่เตือนหรือให้ข้อคิดเท่านั้น

ความสำเร็จของมนุษย์ไม่ได้อยู่ที่มีบ้านใหญ่โต มีรถราคาราไฟ น้ำเงินมาก แต่ตัวที่ เกรื่องประดับนาก มีตำแหน่งใหญ่โต แต่ความสำเร็จของมนุษย์อยู่ที่การมีทรัพย์ภายนอก หรือมีอริทรัพย์ ผู้ใดมีอริทรัพย์มาก ผู้นั้นก็ถือว่าประสบความสำเร็จแล้วในชีวิต การเกิดมาในชาตินี้ และที่แน่ๆ ถ้า คนเราทำให้จิตเป็นหนุ่มอยู่ได้ กายนั้นเองที่จะแก่ชราลง ด้วยเท่ากับได้กำไรอีกด้วย

ถ้าหากว่าร่างกายเราแก่ชราไป แต่จิตของเรายังผ่องใส สะอาด มีสติ สามัช ปัญญา และยังมี เมตตา กรุณา นุพิดา อุเบกษา เราถือว่าผู้นั้นจิตไม่แก่ หรือยังแก่ยังหนุ่ม ก็อ กายยังแก่ จิตยังหนุ่ม ในทางตรงกันข้าม ถ้าอย่างแก่ยังหลง หมายถึง กายยังแก่ จิตยังเพิ่มความโกรธ โกรธ หลง มากขึ้นเรื่อยๆ อันนี้น่ากลัวมาก รับปรับจิตปรับใจกันเสียใหม่ดีกว่า ยังทัน ยังมีเวลาอีกนิดไป ที่จะคืนความเป็นหนุ่มเป็นสาวให้กับจิตของคุณ ทุกนาทีต่อจากนี้ ขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ อย่าปล่อยจิตปล่อยใจให้หลง ให้หลงไปกับอารมณ์ภายนอก...

ข้อมูลจาก นพ.สุรุวดิ บรีชานนท์

## 11 ท่า รำตะบอง

วิธีการออกกำลังกายสไตล์โยคะ เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยยืดอายุ ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร อายุเท่าไหร่ ป่วยหรือไม่ ก็สามารถใช้วิธีนี้ออกกำลังกายได้

### ตะบอง คือ อะไร

- เป็นการออกกำลังกายที่ใช้เวลาอีก ครบร 11 ท่า ใช้เวลาประมาณ 20 นาที
- ออกกำลังท่าไหน เมื่อใดก็ได้ ผ่อนคลายเด็ดขาด ได้หุนด ไม่จำกัดอายุ
- เป็นการยืดเส้นอัน กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย (หมอนวดก ศรีษะ) ได้

### ประโยชน์

- ช่วยคลายเครียด ทำให้ก้าวหน้า
- ช่วยบรรเทาอาการปวดตามข้อ เพราะเส้นอันยืด
- ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
- แก้อาการเมื่นและปวดศีรษะ

### การรำตะบองมี 11 ท่า

เริ่มต้น : ให้คุณยืนเท้าห่างเท้ากับความกว้างของหัวไหล่



ท่าที่ 1 : ก้ม

ເອະດະບອນພາດນໍາ ແລ້ວກົດຕີຮົມຍະລົງທີ່ພື້ນ ພຣັອມທັງຄົງດະບອນບວງເວັນຕິ້ນໂກນິ້ນ  
ໄວ້ 10 ວິນາທີ ນັນເປັນ 1 ຄົງ (ກຳ 5 ຄົງ)



#### ท่าที่ 2 : แอลันหลัง

ก้มศีรษะเอ่าตะบงชานพื้น แล้วค่อยๆ เอ่าตัวแอลันไป  
ข้างหลังให้สุดค้างไว้ 10 วินาทีเป็น 1 ครั้ง (ทำ 5 ครั้ง)



#### ท่าที่ 3 : หมุนตัว

เอ่าตะบงพากหัวไหหล่ แล้วค่อยๆ บิดตัวและใบหน้าไปข้างหน้าด้านขวาจน  
สุด ค้างไว้ 5 วินาที (นับเป็น 1 ครั้ง) หมุนกลับบิดตัวไปให้สุดทางด้านซ้าย  
ทำสลับกันอย่างนี้ 30 ครั้ง



#### ท่าที่ 4 : มองฟ้า

เอ่าตะบงพากบ่า กดปลายตะบงด้านหนึ่งให้ลงไปที่ขา แล้วมองขึ้นไปที่ปลาย  
ตะบงด้านบน ค้างไว้ 10 วินาที แล้วทำสลับไปอีกข้างหนึ่ง (ทำ 30 ครั้ง)



#### ท่าที่ 5 : มองดิน

เอ่าตะบงพากบ่า กดปลายตะบงด้านหนึ่งลงมาบนเท้าแล้วค้างไว้ 10 วินาที  
จากนั้นสลับทำอีกข้างหนึ่ง (ทำ 30 ครั้ง)



<http://www.cool-health.com>

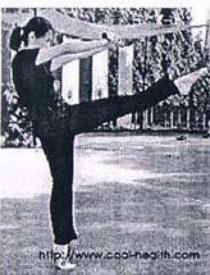
#### ท่าที่ 6 : เตะตรงเท้าดัง

กำตะบองด้วย 2 มือให้แน่น ยกเท้าเตะตรงไปข้างหน้าให้สูงสุดถึงตะบอง (โดยให้เท้าดัง) สลับเท้าซ้าย-ขวา ทำ 30 ครั้ง



#### ท่าที่ 7 : เตะเฉียงเท้าดัง

ทำเหมือนท่าที่ 6 แต่เตะเฉียงไปด้านข้าง สลับเท้าซ้าย-ขวา ทำ 30 ครั้ง



<http://www.cool-health.com>

#### ท่าที่ 8 : เตะตรงเท้าเหยียด

ทำเหมือนท่าที่ 6 แต่ขณะเตะให้ปลายเท้าเหยียดไปข้างหน้า สลับกันซ้าย-ขวา ทำ 30 ครั้ง



<http://www.cool-health.com>

#### ท่าที่ 9 : เตะเฉียงเท้าเหยียด

ทำเหมือนท่าที่ 8 แต่เตะเฉียงไปด้านข้างสลับกันซ้าย-ขวา ทำ 30 ครั้ง



ท่าที่ 10 : หมุนตัว 360 องศา



กำมะ玷องแขนเหยียดตรง ก้มตัว

ลงให้ตะบองแตะพื้น แล้วค่อยๆ ยกตัวขึ้นอีียงไปข้างซ้าย ให้หลังเอ่น  
ตลอด แล้วอีียงไปทางขวา จนมาก้มลงให้ตะบองติดพื้นเหมือนเดิม เสร็จแล้วหมุนตัวกลับไปทาง  
ด้านขวา ทำ 2 ครั้ง



ท่าที่ 11 : นั่งย่องๆ

ตะบองสอดข้อพับข้างหลัง แล้วค่อยๆ ย่อตัวลงมาในท่านั่งของฯ  
ขย่มๆ 5 ครั้ง แล้วยกตัวขึ้น ทำ 30 ครั้ง

\*\* ท่ารำง่ายๆ แค่นี้ ฝึกทำได้ทุกวันจะดีต่อสุขภาพของคุณมากเลยนะจะ ขอให้สนุกกับการรำตะบองค่ะ

หากคนสงสัยว่า "ตะบอง" มีขายที่ไหน ขอแนะนำไปที่ ร้านกิตติกุล

ซอยประชาชื่น 30 หมู่บ้านชวนชื่น โทร.586-0631 มือถือ 01-642-8928, 01-646-4028

ข้อมูลจาก [www.cool-health.com](http://www.cool-health.com)

# คุณภาพ คู่ คุณธรรม ชัยน์เทคมั่นยำ สินค้าพร้อมบริการ



321/43 ถนนนาเจลลินเจน แขวงหนองบอน เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120

321/43 NANGLINCHEE ROAD CHONGNONSEE YANNAWA BANGKOK 10120

TEL.0-2285-4101 (อีดี้ โนนัช) FAX.0-2285-4856 285-4178