



# PRIDE'S

MAGAZINE by SENA

# SENA

E - Magazine



# 2012

Happy New Year!

**1** **SENA KID'S**

เทคนิคสอนลูกให้รู้จักแบ่งปัน 1

**3** **SENA TIP'S**

บ้านสะเท็นน้ำสะเท็นกรับมือน้ำท่วมโลก 3

**8** **SENA HEALTH**

เคล็ดลับการดูแลสุขภาพตามศาสตร์แพทย์แผนจีน 8

ปริมาณคอเรสเตอรอลในอาหารชนิดต่างๆ 10

โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) 12

อาหารทุกมื้อสำคัญกับการนอน 14

**17** **SENA LIFESTYLE**

Countdown ปีใหม่ 2012 ภาคเหนือ 17

กินเที่ยวในตลาดเก่าเมืองระยอง 19

**SENA NEWS**

23 ADB เดือนไทย-เอเชียน้ำท่วมรับมือผลกระทบการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศโลก

23 เหยื่อความปฏิทินมายาผิดโลกไม่แตกแต่เปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่

24 โดมิโน พืชชาญี่ปุ่น เตรียมเปิดสาขาที่ดวงจันทร์

25 ยูเอ็นเฮ นานาชาติลงมติยอมรับแผนลดโลกร้อน

**SENA UPDATE**

26 โครงการฝึกอบรมหลักสูตรเทคนิคการเป็นพี่เลี้ยงและการสอนงาน

27 Big Cleaning Day For You "เพื่อนช่วยเพื่อน"

28 กิจกรรมเสนาอาสา BIG CLEANING DAY

### เทคนิคสอนลูกให้รู้จักแบ่งปัน

เคยได้ยิน เรื่อง นัสรุติ นโคมะ นัสรุติ เป็นคนเจ้าปัญญา ใครมีปัญหา ก็มักจะมาขอคำแนะนำจากเขาเสมอ และด้วยความเป็นคนช่างคิด เขาจึงมองทะลุความรู้สึกนึกคิดของคนอื่นๆ ทำให้คิดหาทางออกได้สำเร็จอยู่เสมอๆ มีเรื่องตลกก็เสียดสีเกี่ยวกับเรื่องเพื่อนของ นัสรุติ คนหนึ่ง เขาเป็นคนที่ไม่เคยแบ่งปันสิ่งของให้ใครเลย ได้แต่แถมมือรับทำเดียว นิสัยข้อนี้เป็นที่เลื่องลือ และเพื่อนในกลุ่มทุกคนก็รู้

วันหนึ่งนัสรุติไปเดินเล่นกับกลุ่มเพื่อนๆ แต่เดินกันอึดทำโน่นทำนี่ไม่รู้ เพื่อนที่เห็นแก่ได้คนนี้ก็พลัดตกลงไปในสระน้ำ โชคร้ายที่เขาว่ายน้ำไม่เป็นได้แต่ตะเกียกตะกายจะจมมิดจมแหล่ เพื่อนในกลุ่มก็พากันตกใจ ต่างพยายามยื่นมือไปช่วยพลาจตะโกนว่า "ส่งมือมา" แต่เพื่อนที่กำลังจะจมน้ำกลับไม่ยอมเอื้อมมือมาให้จับ นัสรุติ เห็นดังนั้น ก็ยื่นมือออกไปแล้วพูดว่า "เอามือของฉันไป" ปรากฏว่าเพื่อนคนนั้นรีบคว้ามือ นัสรุติไว้แน่น นัสรุติก็ช่วยลากเพื่อนขึ้นมาบนฝั่งได้ หลังจากนั้น นัสรุติก็บอกกับเพื่อนๆ ว่า นิสัยของเพื่อนคนนี้ไม่เคยให้อะไรใคร ถ้าบอกให้เขาส่งมือมา เขาไม่มีวันยื่นมือมาให้หรอก ต้องบอกว่า เอามือของฉันไป เรียกว่าเห็นแก่ได้จนวินาทีสุดท้ายจริงๆ ถึงตายก็ยอม!

ในชีวิตจริง ใครที่มีนิสัยชอบรับทำเดียว คงจะหาเพื่อนได้ยาก และคงจะโดดเดี่ยวน่าดู

ดังนั้น ถ้าอยากให้ลูกเติบโตเป็นคนที่มีมิตร สามารถคบหากันได้ยาวนาน ก็ต้องสอนให้เขารู้จักแบ่งปันค่ะ เริ่มตั้งแต่เด็กๆ เลย ให้เขารู้จักแบ่งปันของเล่น ของกินให้เด็กอื่นๆ บ้าง คุณพ่อคุณแม่ควรบอกให้ลูกรู้ว่า การไม่เป็นคนเห็นแก่ตัวไม่ได้หมายความว่า เขาจะต้องแบ่งของทุกอย่างให้คนอื่นตลอดเวลา บางครั้งเขาไม่มีอารมณ์จะแบ่งปันอะไรให้ใครก็ไม่ใช่ไร เช่น ถ้าเขามีขนมแค่ชิ้นเล็กๆ ชิ้นเดียว เขาก็เก็บเอาไว้ทานเองได้ ไม่ผิดตรงไหน เพียงแต่เขาอาจจะซ่อนขนมเอาไว้ก่อน ถ้าไม่มีพอที่จะแบ่งปันก็อย่าเอาออกมาโชว์ให้เพื่อนๆ เห็น เดี่ยวเพื่อนจะมองตาละห้อยน้ำลายหกเสียเปล่าๆ



หรือถ้าเป็นของที่เขาโปรดปราน เป็นสิ่งพิเศษสำหรับเขา เขาก็มีสิทธิที่จะไม่แบ่งปันได้ คุณอาจจะแนะนำลูกให้พูดกับเพื่อนตรงๆ ว่า "หุ่นยนต์ตัวนี้เรารักมาก ขอเราเล่นก่อนนะ เธอเอารถไฟไปเล่นแทนก่อนได้ไหม" การปลูกฝังให้เด็กรู้จักเสียสละเป็นเรื่องที่ต้องค่อยเป็นค่อยไป ควรเริ่มจากการแบ่งปันของที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือเสียก่อน ให้เขารู้สึกดีกับการแบ่งปัน ไม่ต้องฝืนใจมากนัก ในระยะแรกเด็กจะทำเพราะได้รับการเสริมแรง เช่น คำชมจากผู้ใหญ่ ได้รับการแบ่งปันจากเพื่อนเป็นการตอบแทน แต่ผ่านไปเด็กจะทำด้วยความเคยชิน อยากจะแบ่งปันเพราะทำแล้วมีความรู้สึกที่ดีเกิดขึ้นกับเขา เกิดความรู้สึกสนุกกับการมีเพื่อนเล่น ไม่เหงาไม่โดดเดี่ยว

OWNER :

บริษัท เสนาดีเวลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน)

524 ซอยรัชดาภิเษก 26 ถนนรัชดาภิเษก แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10320

โทรศัพท์ 02-541-4642 โทรสาร 02-938-9871

www.senadevelopment.com โทร 1775

สำหรับเพื่อนที่ไม่รักษาของ เคยแบ่งของ เล่นให้เล่นแล้วทิ้งขว้าง ทำพัง ลูกก็มีสิทธิที่จะไม่นำ ของของเขามาแบ่งให้เพื่อนคนนั้นเล่นได้



คุณพ่อคุณแม่อย่าลืมสอนลูกให้รู้จักหลัก ในการแบ่งปันที่ดีด้วยนะคะ เช่น เขาควรแบ่งของ ให้เท่าๆ กัน สมมติมีขนมเค้กสักก้อน มีเพื่อนห้าคน ก็พยายามแบ่งเค้กให้ได้ขนาดเท่าๆ กัน จะให้คุณ พ่อคุณแม่หรือคุณครูช่วยแบ่งให้ก็ได้ และแม้จะเป็น ขนมของหนู เขาก็ควรให้เพื่อนๆ เลือกก่อน "เธอ เลือกชิ้นที่เธออยากได้ไปสิ" หรือถ้าเป็นการเล่นก็ต้อง เวียนกันไป ให้แต่ละคนได้เล่นในช่วงเวลาที่เท่าๆ กัน อาจหานาฬิกาจับเวลา หรือกำหนดรอบการเล่น อย่า ลืมให้ทุกคนมีส่วนในการตั้งกติกาการเล่นด้วยคะ และถ้าของเล่นนั้นมีกลไกที่ซับซ้อน หนูควรแสดงให้ เพื่อนๆ เห็นว่าจะเล่นยังไง ทำให้เพื่อนดูว่าจะเล่น อย่าง ทุ่มถุนอมอย่างไร "แม่ จะเล่นเกมกดของเรา ก็ได้นะ แต่เราจะเล่นให้ดูก่อนว่าเล่นยังไง แต่เธอ ต้องสัญญาว่าจะไม่เอาออกไปเล่นนอกบ้าน" เป็น การช่วยให้เพื่อนๆ รู้จักรักษาของของหนูด้วย ไม่ อย่างนั้น เพื่อนอาจทำของเล่นพัง หนูก็จะเสีย อารมณ์เปล่าๆ เสียทั้งของเสียทั้งอารมณ์นี่จะเป็น การทรมาณใจเด็กๆ ไม่น้อย

คุณพ่อคุณแม่ควรพูดคุยกับลูกๆ ว่า ถ้าเขา เจอคนที่นึกถึงแต่ตัวเอง ไม่เคยนึกถึงคนอื่นฯ เลย เช่น คนที่ไม่เคยแบ่งขนมหรือของกินให้ใครเลย คน

ที่หวงของเล่น พอใครขอเล่นด้วยก็จะปฏิเสธทันที ถ้าหนูเจอคนแบบนี้หนูจะรู้สึกอย่างไร น่องน้ำค้างเคย ให้คำตอบคุณแม่ว่า "หนูไม่อยากเล่นด้วย" เด็กหลายคนบอกว่า อยากไปให้ไกลๆ อยากอยู่ห่างๆ ไม่อยาก ยุ่งด้วย หรือไปขอเล่นแล้วถูกปฏิเสธ ก็จะทำให้ไม่ อยากเข้าไปขอเล่นอีกต่อไป ในช่วงที่ถูกปฏิเสธ หนูๆ ก็จะมีอาการโกรธ และคับข้องใจ คุณพ่อคุณแม่สามารถ สะท้อนกลับให้ลูกตระหนักรู้ได้ว่า ถ้าเขานึกถึงแต่ตัว เองและไม่นึกถึงคนอื่นเลย เพื่อนๆ ก็จะมีอาการโกรธ แบบนี้เช่นเดียวกัน ถ้าหนูไม่อยากให้ใครแสดงความ ไม่มีน้ำใจกับหนู หนูก็อย่าใจร้ายกับคนอื่นฯ หรือคุณ พ่อคุณแม่อาจหาหนทางทำนองนี้มาเล่าให้ลูกฟัง บ่อยๆ ก็ได้คะ



บางครั้งครูทักล่องความคิดตั้งไว้บนโต๊ะ วันไหน ลูกแบ่งปันของให้น้องให้พี่ให้เพื่อนก็จะเขียนความคิด ที่ได้ทำลงบนกระดาษสีทองแล้วหย่อนใส่กล่อง ทำ ได้ถึงสิบครั้ง คุณพ่อคุณแม่ก็จะให้ "ดอกไม้" ความดีแก่ลูก เช่น ชื่อไอศกรีมให้ทาน เมื่อสิ้นปีใคร สะสมได้มากก็จะให้ "ดอกไม้" มากเป็นพิเศษ และ หากลูกๆ ทุกคนสามารถทำได้ตามเป้าหมายที่ช่วย กันกำหนดไว้ คุณพ่อคุณแม่ก็อาจจะพาไปเที่ยวทะเล หรือพาไปเที่ยวสวนสนุก เป็นต้น

ความไม่เห็นแก่ตัวเป็นหลักปฏิบัติที่ทำให้คนเราอยู่ ร่วมกันอย่างมีความสุข สังคมเราก็จะอบอุ่นเพราะ มีการเอื้ออาทรต่อกัน แต่ก็ต้องปลูกฝังแต่เด็กๆ มิ เช่นนั้นจะกลายเป็น "ไม้แค้นคุดยาก" หรือแค้น จะตัดได้คะ

## บ้านสะเทิ้นน้ำสะเทิ้นบก "สู้มือน้ำท่วมโลก"

เมื่อภัยจากธรรมชาตินั้นเกิดบ่อยและรุนแรงขึ้นกว่าในอดีตมาก การเรียนรู้ที่จะอยู่ด้วยกันจึงเป็นหนทางที่ดูจะมีอนาคตกว่าการ "เอาชนะ" เป็นไหนๆ รวมทั้งกระแสข่าวน้ำท่วม โลกมาเป็นระยะๆ บางจังหวัด บางท้องที่เจอ น้ำท่วมประจำ และหลายเดือน ลองอำวิธีการ ปลูกบ้านแบบใหม่ เพื่อรับสภาพน้ำท่วมที่นำมา เสนอให้เป็นแนวทางในรูปแบบต่างๆ

### 1. บ้าน "ครึ่งบกครึ่งน้ำ"

ของประเทศฮอลแลนด์

ประเทศเนเธอร์แลนด์หรือฮอลแลนด์เป็น ประเทศที่มีลักษณะภูมิประเทศที่แตกต่างออกไป จากบ้านเรา เกือบ 1 ใน 3 ของพื้นที่อยู่ต่ำกว่าระ ดับน้ำทะเล ประเทศเนเธอร์แลนด์จึงเต็มไปด้วย เซื่อนน้อยใหญ่มากมาย รวมทั้งระบบสูบน้ำและระบาย น้ำที่ทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ เพื่อป้องกันน้ำ ท่วม แต่เมื่อภัยจากธรรมชาตินั้นเกิดบ่อยและรุนแรง ขึ้นกว่าในอดีตมาก การเรียนรู้ที่จะอยู่ด้วยกันจึงเป็นหนทางที่ดี กว่า "เอาชนะ" ด้วย เหตุนี้บริษัทเอกชน แห่งหนึ่งในประเทศ เนเธอร์แลนด์ชื่อว่า "Waterstudio" ได้คิด ไอเดียบ้านในรูปแบบ ที่เรียกว่า



หมู่บ้านหนึ่งในเมือง Maasbommel

"ครึ่งบกครึ่งน้ำ" ที่ไม่หวังว่าน้ำจะแล้งหรือ จะท่วม

ในส่วนของฐานรากของบ้าน แทนที่จะใช้ เสาเข็มเหมือนที่ใช้กัน ก็เปลี่ยนเป็นการหล่อคอนกรีต ให้เกิดโพรงแล้วบรรจุโฟมเข้าไปข้างใน ทั้งนี้เพื่อจะ ได้ลอยขึ้นลงได้เวลาน้ำท่วมถึง แต่จะปล่อยให้ลอย เหนิงเต็งไปตามยถากรรมคงไม่ใช่ บ้านดีไซน์นี้จึงต้องมีเสาที่คอยเป็นเสมือนหลักยึด ซึ่งถ้าคุณผู้อ่านนึก ภาพไม่ออกก็ให้ลองนึกถึงเสาที่ปักอยู่บริเวณริมน้ำ บริเวณที่เป็นท่าจอดเรือ เอาไว้ผู้เรือนั่นเอง



บ้านทั้งหลังสามารถเลื่อนขึ้นเลื่อนลงได้ตามแนวตั้งของเสาสองต้นนี้ และสามารถเลื่อนขึ้นได้สูงถึง 18 ฟุตหรือประมาณ 6 เมตร ซึ่งจะช่วยให้บ้านไม่โคลงเคลงไปมา แต่อย่างไรก็ตามคนที่อาศัยอยู่ในบ้านก็อาจจะยังคงรู้สึกได้ถึงแรงสั่นสะเทือนเนื่องจากคลื่นอยู่บ้าง แต่ก็ไม่ได้มากมายอะไร ไม่เมาคลื่นแน่นอน

ระบบสาธารณูปโภคทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นท่อประปา ไฟฟ้า โทรศัพท์ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะใช้ท่อ PVC เป็นวัสดุหลัก ถูกออกแบบให้มีความยืดหยุ่น ไม่ว่าจะเป็นการบิดตัวตามแนวข้อต่อ หรือการยืดขยายหรือหดได้ตามแต่ที่บ้านจะถูกยกตัวขึ้นลงตามระดับความสูงของน้ำ ด้วยเหตุนี้เมื่อเกิดเหตุการณ์น้ำท่วมขึ้น คนในบ้านจึงสามารถใช้ชีวิตได้เป็นปกติโดยไม่ได้ได้รับความเดือนร้อนใดๆ โดยเฉพาะ

แต่ตัวบ้านที่ทำตัวเหมือนลัดวงจรน้ำครึ่งบกเท่านั้น แต่อีกงานออกแบบอีกชิ้นหนึ่งที่ถูกนำมาประยุกต์ใช้งานได้เป็นอย่างดีกับบ้านแบบนี้ก็คือตัว "wave damper" หรือตัวดูดซับแรงสั่นสะเทือนจากคลื่น (เรือทั้งหลายก็ใช้กัน) ที่ออกแบบให้สามารถผลิตกระแสไฟฟ้าได้ และได้มากเพียงพอที่จะนำมาใช้ประโยชน์เสียด้วยหากว่าเชื่อมโยงระบบทั้งหมดให้เป็นเครือข่าย อย่างเช่นทั้งหมดหมู่บ้านเป็นต้น



บ้านใน Maasbommel อยู่ห่างจาก Amsterdam ราว 60 ไมล์  
สร้างด้วยโครงสร้างที่มีน้ำหนักเบาสามารถลอยน้ำได้

โดยแนวคิดนี้ ได้ใช้เวลาในการพัฒนาและค้นคว้ามากกว่าสามปีโดยบริษัททางวิศวกรรมสถาปัตยกรรมชั้นนำในประเทศเนเธอร์แลนด์ ซึ่งโครงการนี้เกิดขึ้นมาจากว่าที่ประเทศเนเธอร์แลนด์นั้น พื้นที่ครึ่งหนึ่งของประเทศมีระดับอยู่ต่ำกว่าระดับน้ำทะเล จึงทำให้เกิดเหตุการณ์น้ำท่วมอยู่เสมอ ทางบริษัทจึงคิดหาทางแก้ไข ซึ่งทางแก้ที่ดูเหมือนว่าจะจะเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับประชากรในประเทศ และทั่วโลกอีกด้วย

ข้อมูลจาก : วิชาการดอทคอมและ [http://edition.cnn.com/2007/TECH/science/08/20/floating\\_houses/index.html](http://edition.cnn.com/2007/TECH/science/08/20/floating_houses/index.html)  
: dailynews

## 2. บ้าน "ลอยน้ำ" ของประเทศไทย

จากภาวะน้ำท่วมที่เกิดขึ้นในหลายพื้นที่ของประเทศไทย ได้ก่อให้เกิดความเสียหายเป็นอย่างมากทั้งต่อชีวิตและทรัพย์สินของผู้ประสบภัย กรมโยธาธิการและผังเมืองซึ่งมีภารกิจหลักประการหนึ่งคือการให้บริการแบบบ้านเพื่อประชาชนที่มีอยู่อย่างหลากหลายรูปแบบในระดับราคาต่างๆ กัน ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของบ้านที่จะสามารถป้องกันภัยดังกล่าวได้ จึงได้เริ่มทำการศึกษาเพื่อการออกแบบจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากในและต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่บ้านท่าขนอน อำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งยังมีบ้านลอยน้ำภูมิปัญญาชาวบ้าน ได้รับการอนุรักษ์ไว้ในพื้นที่

เมื่อ 27 กันยายน พ.ศ. 2550 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้เสด็จมายังกรมโยธาธิการและผังเมือง เพื่อทรงเปิดพระอนุสาวรีย์สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอเจ้าฟ้ากรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์ เมื่อได้ทอดพระเนตรนิทรรศการแบบบ้านเพื่อประชาชนของกรมฯ แล้วได้พระราชทานพระราชดำริเกี่ยวกับ "บ้านลอยน้ำ"

ไม่ว่าวันเวลาจะหมุนจะเวียนเปลี่ยนไปแค่ไหน  
จะเป็นกำลังใจให้เธอได้รู้สึกดี

กรมโยธาธิการและผังเมืองจึงได้ออกแบบบ้านหลังนี้ขึ้นโดยปรับใช้แนวคิดจาก "บ้านลอยน้ำท่าขนอน" และเรือนแพของชาวบ้านในอดีต นำมาประยุกต์ใช้กับสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน ซึ่งในฤดูแล้งตัวบ้านจะตั้งอยู่บนพื้นดินตามปกติ แต่เมื่อมีน้ำท่วมก็จะลอยขึ้นตามระดับน้ำได้ โดยจะมีการยึดตัวบ้านไว้กับเสาหลักทั้งสี่มุมเพื่อป้องกันการโคลงตัวหรือลอยไปตามกระแสน้ำ และเมื่อระดับน้ำลดลงตัวบ้านก็จะกลับมาตั้งอยู่บนพื้นดินตามเดิม



\*\* บ้านหลังนี้มีขนาดพื้นที่รวมประมาณ 60 ตารางเมตร ซึ่งเป็นขนาดที่ไม่ใหญ่มาก เพื่อความสะดวกในการก่อสร้างและการลอยน้ำ แต่หากมีความต้องการพื้นที่เพิ่มขึ้นก็อาจเชื่อมต่อหลายหลังเข้าด้วยกัน โดยใช้สะพานทางเชื่อมพาดระหว่างขานรอบตัวบ้าน

ขนาดของบ้านลอยน้ำที่ได้ออกแบบขึ้นนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของขนาดวัสดุสำเร็จรูปที่มีขายอยู่ทั่วไปในท้องตลาด เพื่อให้เป็นการใช้วัสดุที่คุ้มค่าที่สุดเท่าที่จะทำได้ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้และทำการก่อสร้างได้ง่าย เนื่องจากมีระบบวิศวกรรมโครงสร้างเป็นรูปแบบอย่างง่าย ชาวบ้านที่มีความรู้ด้านช่างในระดับทั่วไปก็จะสามารถดำเนินการก่อสร้างได้เอง



สำหรับราคาค่าก่อสร้างประมาณการ  
ได้ว่ากรณีดำเนินการก่อสร้างเองจะมีราคาประ  
มาณหลังละ 719,000 บาท หากจ้างเหมาราคา  
ประมาณหลังละ 915,000 บาท เนื่องจากต้อง  
มีการคิดค่าดำเนินการ กำไรและภาษีด้วย

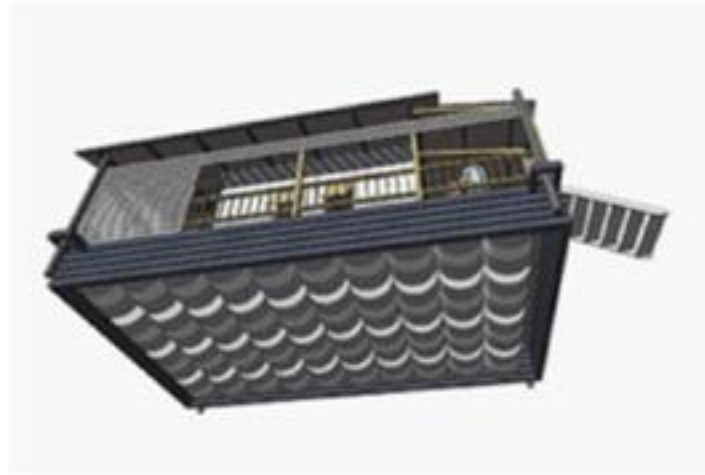


แบบบ้านลอยน้ำของกรมโยธาธิการ  
และผังเมืองนี้ น่าจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วย  
บรรเทาความเดือดร้อนของประชาชนที่ต้องอยู่  
อาศัยในพื้นที่ที่อาจต้องประสบภัยน้ำท่วมตาม  
ฤดูกาลได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้อยู่  
อาศัยในบริเวณที่เป็นที่ลุ่ม โดยอาจปรับปรุง  
เปลี่ยนแปลงรูปแบบและพื้นที่ใช้สอยให้มีความ  
เหมาะสมและสอดคล้องตามความต้องการที่  
แท้จริงของตนเองต่อไป



วัสดุก่อสร้าง ใช้วัสดุก่อสร้างพื้นฐานทั่ว  
ไปที่สามารถหาได้ง่ายในท้องตลาด ซึ่งสามารถดัด  
แปลงได้ตามความเหมาะสมกับแต่ละพื้นที่ รุ่นลอย  
เป็นถังน้ำมันขนาด 200 ลิตร หรือถังไฟเบอร์กลาส  
กรณีต้องการความทนทานเพิ่มขึ้น

ระบบสุขาภิบาล ใช้ระบบการย่อยสลาย  
โดยมีถังบรรจุจุลินทรีย์ EM ติดตั้งอยู่ใต้ห้องน้ำเพื่อ  
ย่อยสลายและเร่งการตกตะกอนของสิ่งปฏิกูล

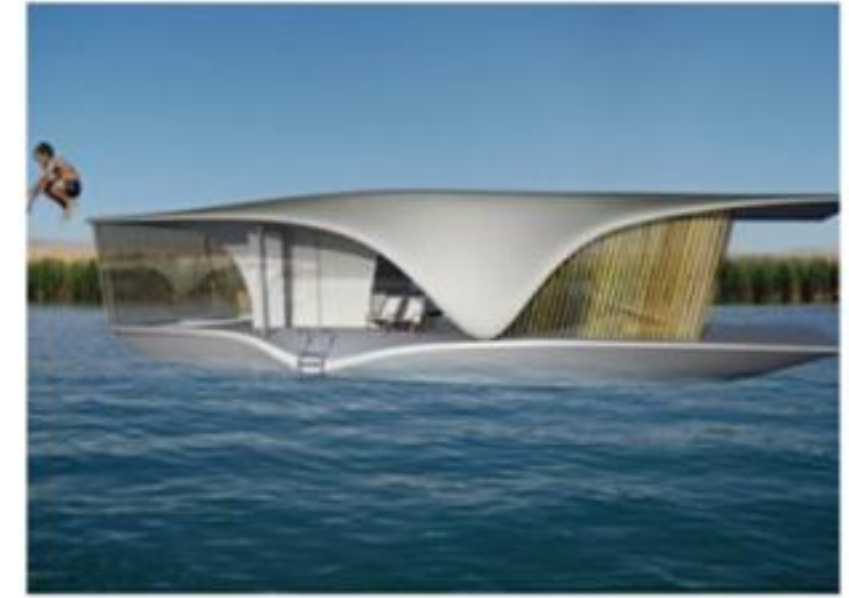


บ้านลอยน้ำที่นำมาให้ชมในวันนี้ ไม่ได้  
เป็นแค่แนวคิดบนแผ่นกระดาษเท่านั้น เพราะกำลัง  
จะมีการก่อสร้างบ้านลักษณะดังกล่าวจำนวนหลาย  
หลังในปลายปีนี้



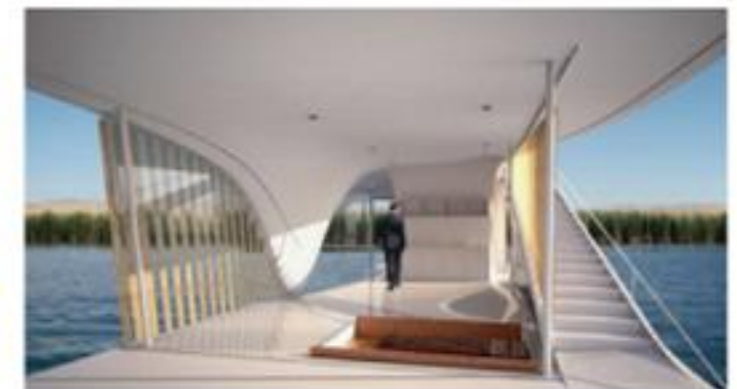
"บ้านลอยน้ำพลังงานอาทิตย์" ดังที่เห็นในภาพ มีชื่อว่า "เดอะ ลาสต์ รีสอร์ท" (The last Resort)  
เป็นผลงานการออกแบบของ บริษัท ราฟา อาคิเทคเจอร์ แอนด์ ดีไซน์ (Rafa Architecture & Design)  
จากประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ซึ่งมักนำเสนอไอเดียเด็ดๆ ในการออกแบบ ที่ล้นแล้วแต่เป็นมิตรต่อสิ่ง  
แวดล้อมและประหยัดพลังงานทั้งสิ้น

"เดอะ ลาสต์ รีสอร์ท" เป็นผล  
งานล่าสุดของบริษัท ราฟาฯ ที่เพิ่งคว่ำรางวัล  
ชนะเลิศการประกวดออกแบบสถาปัตยกรรม  
กรรมลอยน้ำแบบเคลื่อนที่ได้ ซึ่งจัดขึ้นโดย  
"Internationale Bauausstellung" แห่ง  
ประเทศเยอรมนี ปัจจุบันอยู่ในระหว่าง  
เตรียมการก่อสร้างโดยคาดว่าจะเริ่มต้น  
ลงมือได้ในปลายปีนี้ (หลังสร้างแล้วเสร็จ  
"เดอะ ลาสต์ รีสอร์ท" จะถูกนำไปลอยน้ำ  
ที่ลูเซิร์น เลคแลนด์ ในประเทศเยอรมนี)

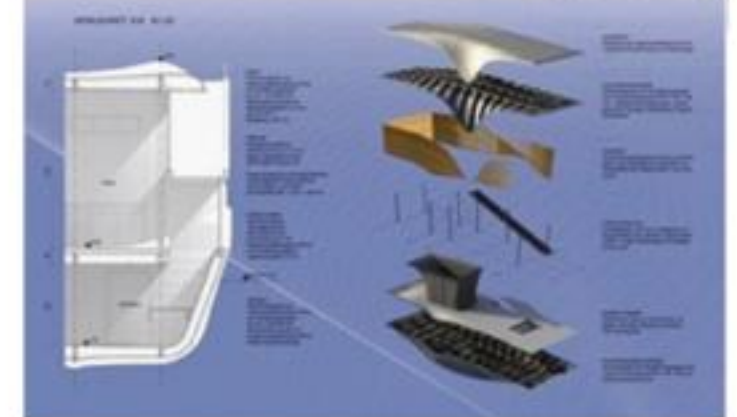


บ้านลอยน้ำพลังงานแสงอาทิตย์ "เดอะ  
ลาสต์ รีสอร์ท" กว้าง 5 เมตร ยาว 15 เมตร มี  
ทั้งหมด 2 ชั้น ชั้นล่างประกอบด้วย ที่นอน (แบบ  
2 ชั้น 2 เตียง) และช่องเก็บวัสดุอุปกรณ์ ส่วนชั้น  
บนเป็นพื้นที่อยู่อาศัยหลัก ประกอบด้วยมุมนั่งเล่น  
ห้องครัว ห้องน้ำ และห้องนอน

ในส่วนของห้องนอนชั้นบนจะมีทั้งหมด 2  
เตียง (ใช้บานเลื่อนกั้นกลางเพื่อความเป็นส่วนตัว)  
แต่ทั้งสองเตียง (รวมทั้งโซฟาในห้องนั่งเล่น) จะถูก  
ซ่อนเก็บไว้ใต้พื้น เพื่อเพิ่มพื้นที่ใช้สอยในช่วงที่ไม่  
ได้ใช้งาน ขณะที่บริเวณหลังคาจะมีแผงโซลาร์และ  
พื้นที่คาบฟ้าสำหรับนั่งกินลมชมวิว



ภาพและข้อมูลจาก  
[http://www.rafaa.ch/rafaa/last\\_resort.html](http://www.rafaa.ch/rafaa/last_resort.html)



## เคล็ดลับการดูแลสุขภาพตามศาสตร์แพทย์แผนจีน

## อาหาร 10 อย่างที่ไม่ควรกินมากเกินไป

บรรดาอาหารสารพัดชนิดที่มีให้หาซื้อได้กันอย่างเสรีนั้น มีคุณประโยชน์ที่แตกต่างกัน อีกทั้งปริมาณที่กินเข้าไปด้วย นั่นคือ ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป แต่ควรกินอยู่ด้วยความพอดี ยึดทางสายกลางเป็นหลัก

**เคล็ดลับ** การดูแลสุขภาพตามศาสตร์แพทย์จีนว่าด้วยเรื่องอาหารการกิน 10 อย่าง ที่ไม่ควรกินมากเกินไป มีดังนี้

## 1. ไข่เยี่ยวม้า



ไข่เยี่ยวม้ามีส่วนประกอบของตะกั่ว การกินไข่เยี่ยวม้าปริมาณมากๆ และบ่อยๆ อาจเกิดพิษจากสารตะกั่ว นอกจากนั้นยังทำให้การดูดซึมแคลเซียมลดน้อยลง เกิดภาวะขาดแคลเซียม ทำให้กระดูกผุได้

## 2. ปาท่องโก๋



กระบวนการทำปาท่องโก๋มีการใช้สารส้มเป็นส่วนประกอบ และในสารส้มมีส่วนประกอบของตะกั่ว การกินปาท่องโก๋ทุกวันจะทำให้ไตทำงานหนัก ในการขับสารตะกั่ว ซึ่งเป็นพิษต่อสมองและเซลล์ประสาท ทำให้เสื่อมเร็ว เป็นโรคความจำเสื่อมนอกจากนี้ยังทำให้คอแห้ง เจ็บคอโดยเฉพาะคนที่ร้อนในง่าย

## 3. เนื้อย่าง



ประเภทต่างๆเนื้อที่ถูกรวม ย่างไฟ จะเกิดสารเบนโซไพรีน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งชนิดหนึ่ง

## 4. ผักดอง



การกินผักดอง หรือของหมักเกลือมานานๆ จะเกิดการสะสมของเกลือโซเดียม ทำให้หัวใจทำงานหนัก เกิดโรคความดันเลือดสูง และโรคหัวใจได้ง่ายนอกจากของหมักดองยังมีสารก่อมะเร็ง แอมโมเนียมไนไตรต์

## 5. ตับหมู



ตับหมู 1 กิโลกรัม มีโคเลสเตอรอลมากกว่า 400 มิลลิกรัม การกินอาหารที่มีโคเลสเตอรอลปริมาณสูงมากๆ นานๆ จะทำให้หลอดเลือดแข็งตัว มีความเสี่ยง ต่อโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดทางสมอง รวมถึงโรคมะเร็งด้วย

## 6. ผักขม, ผักปวยเล้ง

ผักขม, ผักปวยเล้ง มีสารอาหารอุดมสมบูรณ์ แต่มีกรดออกซาเลตมาก จะทำให้มีการขับสังกะสีและแคลเซียมออกจากร่างกายมาก เกิดภาวะขาดแคลนแคลเซียมและสังกะสี

## 7. บะหมี่สำเร็จรูป



บะหมี่สำเร็จรูปหลายชนิดมีสารกันบูด สารปรุงแต่งรสที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การกินบะหมี่สำเร็จรูปบ่อยๆ จะทำให้ขาดสารอาหารและเกิดการสะสมสารพิษในร่างกาย

## 8. เมล็ดทานตะวัน

เมล็ดทานตะวันมีส่วนประกอบของกรดไขมันไม่อิ่มตัว การกินเมล็ดทานตะวันปริมาณมาก จะทำให้ระบบเมตาบอลิซึมของไขมันผิดปกติ ทำให้มีการสะสมไขมันที่ตับได้ เป็นอันตรายต่ออวัยวะตับ

## 9. เต้าหู้หมัก, เต้าหู้ยี้



กระบวนการหมักเต้าหู้ มีโอกาสปนเปื้อนเชื้อโรคได้ง่ายนอกจากนี้ ยังมีสารย่อยสลายโปรตีน ไฮโดรเจนซัลไฟด์ ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย

## 10. ผงชูรส

คนเราไม่ควรกินผงชูรสเกินกว่า 6 กรัมต่อวัน จะทำให้กรดกลูตามิกในเลือดสูง ซึ่งมีผลต่อการทำงานของ ประจุแคลเซียมและแมกนีเซียม เกิดอาการปวดศีรษะ ใจสั่น คลื่นไส้ นอกจากนี้ มีผลเสียต่ออวัยวะสืบพันธุ์ด้วย

ที่กล่าวมาเป็นภูมิปัญญาโบราณ ความเชื่อที่สืบทอดปฏิบัติกันมา ปัจจุบันมีการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาอธิบายมากขึ้น

บทความจาก : วิชาการดอทคอม  
ที่มา : healthy.moomthai.com

# ปริมาณคอเลสเตอรอลในอาหารชนิดต่างๆ



อาหาร..หนึ่งในปัจจัย 4 ที่มนุษย์เราทุกคนควรใส่ใจ เพื่อเลือกรับประทานอาหารได้อย่างเหมาะสมกับร่างกาย "คอเลสเตอรอล" ไขมันตัวร้ายที่มีอยู่ในอาหารหลากหลายประเภท จึงควรเลือกบริโภคที่ถูกต้อง เพื่อไม่ให้เป็นการเพิ่มปริมาณ "คอเลสเตอรอล" ในร่างกาย

คอเลสเตอรอล ตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดเส้นเลือดแข็งตัวและตีบตัน คอเลสเตอรอลจะมีมากในไขมันสัตว์ และระดับคอเลสเตอรอลรวมในเลือด (Total Cholesterol) ไม่ควรเกิน 200 mg/dl

ถ้าท่านมีระดับไขมันคอเลสเตอรอลสูงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลมากกว่า 100 มก./100 กรัม และควรรับประทานจำนวนคอเลสเตอรอลไม่เกิน 300 มก./วัน

อาหารที่รับประทาน / 100 กรัม	คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
เนื้อหมูสันใน	49
หมูน้ำมัน	89
หมู پوست	226
กระเพาะหมู	181
ตับหมู	384
ไตหมู	235
สมองหมู	1,867
ไส้หมู ไส้ตัน	140
หัวใจหมู	133
ซากหมู	66
มายองเนส	100
ปาสต้า, ไรนดำ	412
ปาสต้าครีม	165-225
โยเกิร์ต อรรมตา	12
โยเกิร์ต พว่องไขมัน	3
นมเปรี้ยว, มาตรฐาน	1
นมข้นหวาน คั้นรูป	6
นมข้นจืด คั้นรูป	19
นมผง	93
นมสดพาสเจอร์ไรส์	10
นมพว่องไขมัน พาสเจอร์ไรส์	6
นมวิวิสด	11
เนยเหลว	166
เนยแข็ง	94
มาการีน	0
โยคีครีม รสส้ม	7
โยคีครีมวานิลลา	45

เมื่อควบคุมอาหาร ลดน้ำหนักตัว และออกกำลังกายแล้ว ยังไม่สามารถลดระดับคอเลสเตอรอลให้เป็นปกติได้ แพทย์จะแนะนำให้ยาเพื่อลดไขมัน

อาหารที่รับประทาน / 100 กรัม	คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
ไข่ไก่ทั้งฟอง	427
ไข่ไก่ขาว	0
ไข่คนกระทะทั้งฟอง	508
ไข่เป็ดทั้งฟอง	543
กุนเชียงทอด	71
กุนเชียงย่าง	60
เบคอนทอด	81
แฮมทอด	66
ไส้กรอกหมูทอด	77
ไส้กรอกไก่ทอด	117
หนังไก่	93
เนื้อไก่ล้วน	63
ตับไก่	336
ก้นไก่	197
เนื้อเป็ดล้วน	82
เนื้อห่านล้วน	121
เนื้อวัวล้วน	65
เนื้อสันใน	55
ปอดวัว	333
วัวค้ำชีวัว	60
หัวใจวัว	165
ตับวัว	218
กระเพาะวัว	77
ไตวัว	255
หางวัว	63

การตรวจระดับไขมัน ควรทำอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง ถ้าอยู่ในระดับปกติ แต่ถ้าไขมันสูงขณะที่ได้รับการรักษาด้วยยา ออกกำลังกาย ลดน้ำหนักตัว หรือรับประทานยาลดคอเลสเตอรอล ท่านจะต้องตรวจเลือดตามที่แพทย์กำหนด เพื่อประสิทธิภาพในการรักษา



อาหารที่รับประทาน / 100 กรัม	คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
เบ็ด, เนื้อ	82
เบ็ด, หนัง	81
เบ็ด, ตับ	235
กุ้งฝอย	196
กุ้งแชบ๊วย	192
หอยแครงสด	195
หอยนางรม	231
หอยแมลงภู่	148
ปูทะเล, เนื้อ	87
ปูทะเล, มัน	361
ปูม้า, ไข่	275
ปูม้า, เนื้อ	90
ปลากระพงขาว	69
ปลากระพงแดง	57
ปลากระบอก	64
ปลาคาร์เพ่เม็ตขาว	56
ปลาคาร์เพ่เม็ตดำ	53
ปลาแซลมอนสด	64
ปลาตุ๋น	69
ปลาชุก	76
ปลาทูน่าดิบ	253
ปลาทูน่าเนื้อ	51
ปลาโทรมเนื้อ	51
ไข่ปลา	260
ทูน่าแช่แข็ง	61
ปลาซอลนเนื้อ	44
ปลาซาบะเนื้อ	60
ปลาหมึกกล้วยตัว	251
ปลาหมึกกล้วยหัว	321
ปลาหมึกกระดอง, ตัว	322
ปลาหมึกกระดอง, หัว	405

## โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

เป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยในคนวัยทำงานออฟฟิศ ที่สภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เหมาะสม ไม่จะเป็นการนั่งทำงานตลอดเวลา ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ และปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ อาทิ หลัง ไหล่ บ่า แขน หรือข้อมือ ส่วนบางรายที่มีอาการของหมอนรองกระดูกเคลื่อนอยู่แล้ว หากทำงานในอริยาบถที่ผิดจะทำให้มีอาการรุนแรงมากขึ้น

จากการสำรวจพนักงานออฟฟิศในประเทศฝั่งยุโรป พบว่า ส่วนใหญ่ต้องปรึกษาแพทย์ด้วยอาการต่าง ๆ โดยอันดับหนึ่งคือการปวดหลัง รองลงมามีอาการปวดบริเวณคอ/ไหล่ และปวดศีรษะตามลำดับ ซึ่งเชื่อว่ามีความสัมพันธ์กับภาวะออฟฟิศ ซินโดรม นอกจากนี้ ยังพบว่า กลุ่มคนทำงานอายุระหว่าง 16-24 ปี มีความเสี่ยงของการเกิดภาวะดังกล่าวสูงถึงร้อยละ 55 เนื่องจากต้องทำงานหนัก ประกอบอริยาบถในการทำงาน

ไม่เหมาะสม ทั้งนั่งหลังค่อม การทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์นานๆ สูงกว่า 6 ชั่วโมงต่อวันโดยไม่เปลี่ยนอริยาบถ นอกจากนี้ ปัญหาความเครียดก็ส่งผลต่อการเกิดภาวะนี้ด้วย โดยพบสูงถึงร้อยละ 80 สำหรับประเทศไทยเคยสำรวจในคนทำงานที่สำนักพิมพ์แห่งหนึ่งจำนวน 400 คนพบว่าร้อยละ 60 มีภาวะดังกล่าว

ไม่เพียงแต่อริยาบถของคนทำงานที่ไม่เหมาะสม สภาพโต๊ะทำงานยังเป็นปัจจัยสำคัญด้วย ทั้งโต๊ะทำงานที่ไม่เป็นระเบียบไม่สะดวกต่อการหยิบสิ่งของ เก้าอี้ไม่เหมาะสม ไม่มีพนักพิงที่รองรับหลังอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการกดแป้นคีย์บอร์ดที่ไม่มิตัวรองรับข้อมือ จะทำให้มีการกระดกข้อมือขึ้นลงซ้ำๆ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการอักเสบบริเวณเส้นเอ็น รวมทั้งเกิดภาวะพังผืดหนา ทำให้เกิดอาการชาบริเวณนิ้ว และข้อมือ



### การป้องกัน

ต้องเริ่มจัดสภาพโต๊ะทำงานให้เป็นระเบียบ โดยให้ด้านขวาของโต๊ะปล่อยโล่งไม่มีสิ่งของมากีดขวาง เพื่อความสะดวกต่อการเคลื่อนไหวในการหยิบสิ่งของต่างๆ ส่วนสิ่งของต่างๆ บนโต๊ะทำงานควรวางด้านซ้ายแทนเพื่อให้เป็นระเบียบเรียบร้อยและหยิบจับได้สะดวกและควรเลือกโต๊ะทำงานที่มีระดับพอดีกับข้อศอก เพื่อให้สามารถกดคีย์บอร์ดได้อย่างถนัดประกอบตัวแป้นคีย์บอร์ดควรมีที่รองรับข้อมือไม่ให้เกิดการกระดกข้อมือซ้ำๆ ด้วยส่วนเก้าอี้ควรเป็นแบบปรับขึ้นลงได้ และควรมีพนักพิงที่สามารถรองรับศีรษะได้ด้วยนอกจากนี้ ควรเลือกจอคอมพิวเตอร์แบบ LCD หรือจอแบน เนื่องจากการสำรวจพบว่าจอแบบCRT ซึ่งเป็นจอลักษณะโค้งมนจะทำให้เกิดการเพ่งสายตาสายตาและปวดศีรษะมากกว่าการใช้จอแบบ LCD

พวกพนักงานรับโทรศัพท์ก็ถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงเช่นกันเพราะต้องคอยรับโทรศัพท์ตลอดเวลา ควรหยุดพักบ้าง หรือหันมาใช้แฮนด์โฟนแทนสิ่งสำคัญ คนทำงานต้องตระหนักถึงภัยจากภาวะนี้ด้วยการฝึกอริยาบถการนั่งทำงานให้เหมาะสม เช่นเมื่อนั่งหลังค่อมต้องปรับท่านั่งใหม่ และควรพักสายตาสายตาจากจอคอมพิวเตอร์หรือเปลี่ยนอริยาบถ ลุกออกไปเดินยืดเส้นยืดสายทุกๆ ครึ่งชั่วโมงรวมทั้งควรหัดออกกำลังกายคลายเส้นบ้าง จะช่วยให้กล้ามเนื้อไม่ตึงจนเกินไป

ปัญหาที่พบบ่อยในคนทำงานออฟฟิศ คือ ปัญหาด้านสายตา อาทิ ตาแห้ง น้ำตาไหลระคายเคืองตา ตามัว ปรับภาพได้ช้าลงซึ่งเกิดจากการทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ทำให้การกระพริบตาน้อยลงหน้าต่างตาเปิดกว้างขึ้น ประกอบกับสภาพอากาศที่แห้ง ส่งผลให้น้ำตาระเหยมากจนกระทั่งเกิดความระคายเคืองตาและตาแห้ง นอกจากนี้การเพ่งสายตาสายตาที่หน้าจอยังทำให้ต้องกลอกตาไปมาตลอดเวลาส่งผลให้กล้ามเนื้อตาต้องทำงานมากขึ้น ทำให้ปวดตาในที่สุด ดังนั้นควรพักสายตาเป็นระยะๆ ทุก 20 นาที หลับตา ทุก 1 ชั่วโมง ลุกเดินเพื่อพักสายตาสายตาและควรจัดจอภาพคอมพิวเตอร์ให้ต่ำกว่าระดับสายตา 15 องศาเพื่อช่วยลดอาการปวดตาและปวดคอ



ควรปรับความสว่างของหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสมโดยปรับความสว่างให้มากประมาณสามเท่าจากความสว่างของสภาพแวดล้อมและควรปรับสีของจอให้สบายตาเนื่องจากงานวิจัยพบว่าตัวอักษรสีเข้มบนพื้นจอสีอ่อนจะทำให้สบายตา อีกทั้งส่วนความเข้าใจที่ว่า รังสีจากจอคอมพิวเตอร์หากได้รับเป็นเวลานานๆ จะก่อให้เกิดอันตราย อามะเร็ง ไม่เป็นความจริงเนื่องจากปริมาณรังสีที่ออกมา มีจำนวนน้อยเพียง 1 ใน 10 safety dose ซึ่งไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใด

### 9 วิธีสร้างภูมิคุ้มกันโรคออฟฟิศซินโดรม

1. ถ้าเป็นไปได้ ควรเลือกที่นั่งติดริมหน้าต่าง เพื่อให้ได้แสงจากธรรมชาติบ้าง ดีกว่าต้องนั่งอยู่ใต้แสงจากหลอดไฟตลอดทั้งวัน
2. ควรเปิดหน้าต่างออฟฟิศให้อากาศได้ระบาย อย่างน้อยในตอนเช้าที่อากาศยังไม่ร้อนมาก และตอนพักกลางวัน
3. ควรปิดเครื่องคอมพิวเตอร์หรือโน้ตบุ๊กทุกครั้งที่ไม่ได้ใช้งาน เพื่อลดระยะเวลาในการรับคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง และความเครียด
4. หาต้นไม้ในร่มมาปลูก เพื่อช่วยดูดซับสารพิษและเป็นที่พักสายตาอันอ่อนหลังจากการต้องจ้องหน้าจคอมพิวเตอร์นานๆ
5. ถ้าออฟฟิศคุณมีขนาดเล็ก ลองลดการใช้งานเครื่องปรับอากาศลงบ้าง บางวันคุณอาจจะเลือกใส่เสื้อผ้าที่มีลักษณะบางเบา แล้วใช้พัดลมมาเปิดแทน ก็จะช่วยรู้สึกเย็นสบายได้ และประหยัดไฟได้ด้วย
6. ควรห้ามสูบบุหรี่ในที่ทำงานโดยเด็ดขาด
7. ควรติดตั้งเครื่องฟอกอากาศ และจะดียิ่งขึ้นถ้ามีตู้ปลาขนาดใหญ่ๆ สักตู้ เพื่อช่วยคืนสมดุลความชื้นที่เสียไปกับเครื่องปรับอากาศ
8. หมั่นทำความสะอาดโต๊ะทำงานของคุณเอง ด้วยแอลกอฮอล์ เพื่อฆ่าเชื้อโรค
9. ถ้าคุณเป็นคนติดคอมพิวเตอร์หรือมีงานด่วนที่จะต้องสะสางชนิดที่ไม่สามารถหยุดพักได้ ก็พยายามเตือนตัวเองให้เงยหน้าขึ้นมองออกไปไกลๆ ทุกๆ 20 นาที เพื่อบรรเทาความ



# อาหารทุกมื้อสำคัญกับการนอน



การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุดของร่างกาย เพราะช่วยเพิ่มและรักษาประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้สมบูรณ์แข็งแรง ขณะที่ผลเสียของการนอนไม่เพียงพอคือทำให้เซลล์ต่างๆ เสื่อมสภาพ น้ำหนักตัวเพิ่ม ไม่สดชื่น อ่อนล้าและอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่งหนึ่งในเคล็ดลับที่ทำให้คุณนอนหลับได้ดีก็คือ อาหารทุกมื้อที่คุณรับประทานเข้าไปนั่นเอง

**อาหารเช้า** การวางแผนรับประทานอาหารเช้าเพื่อการนอนหลับที่ดีนั้นไม่ได้เริ่มที่มือก่อนนอนหรือมือเย็นเพียงมือเดียว แต่ต้องเตรียมความพร้อมกันตั้งแต่มือแรกหรืออาหารเช้ากันเลย เพราะอาหารเช้าที่ดีจะช่วยให้ร่างกายตื่นตัว พร้อมลุยเนื่องจากร่างกายได้รับพลังงานอย่างเพียงพอ เราจึงควรรับประทานอาหารเช้าประเภทโปรตีน เนื้อสัตว์ ไข่ ข้าว แป้ง รวมทั้งอาหารที่มีไขมันในมือเช้ามากกว่ามืออื่นๆ ที่สำคัญนอกจากจะรู้สึกไม่กระปรี้กระเปร่าและสมองมีประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลงแล้ว การไม่ได้รับประทานอาหารเช้าจะทำให้เรารู้สึกหิวมากในมือต่อไป และมักจะกินอะไรที่อยู่ตรงหน้า โดยขาดความยับยั้ง

**อาหารว่างเช้า** สำหรับผู้ที่ไม่มีเวลาหรือไม่เคยชินกับการรับประทานอาหารเช้าในปริมาณมาก ควรรับประทานอาหารว่างระหว่างมือเพื่อเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย เช่น แชนด์วิช ขนมปัง ซาลาเปา ขนมจีบ หรือผลไม้ต่างๆ ยกเว้นผลไม้ดอง

**อาหารกลางวัน** พลังงานของอาหารมือนี้นควรร้อยกว่าอาหารเช้า โดยอาจจะเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงจากข้าวหรือแป้งที่ไม่ผ่านการขัดสี เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้องงอก ขนมปังโฮลวีท และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน รวมถึงควรมีผัก และผลไม้เป็นประจำหรืออาจจะกินขนมสลัดบ้างก็ได้ แต่ควรเน้นขนมที่ทำจากถั่ว เช่น ถั่วเขียวต้ม ถั่วแปบ เต้าส่วน เพราะมีแมกนีเซียมสูง ส่วนเครื่องดื่มควรหลีกเลี่ยงน้ำหวานหรือน้ำอัดลมที่มีกาเฟอีนเป็นส่วนผสม

**อาหารว่างบ่าย** เป็นมือที่มีความสำคัญต่อสุขภาพการนอนที่ดี ดังนั้นตั้งแต่มือนี่เป็นต้นไปเราไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนสูง เช่น กาแฟ ชา โกโก้ เครื่องดื่มชูกำลัง แต่ถ้ารู้สึกง่วงให้ดื่มชาเขียวอ่อนๆ แทน หรือจะรับประทานผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว ถั่วต่างๆ ก็ได้ รวมถึงควรเลือกดื่มนมวัวพร่องไขมัน นมถั่วเหลือง โยเกิร์ต ซึ่งนอกจากจะทำให้ท้องอิ่มแล้วยังมีแคลเซียมสูง ป้องกันการเกิดตะคริว ซึ่งเป็นปัญหาการนอนในเวลากลางคืน

**อาหารเย็น** เป็นมือที่ใกล้เวลานอนที่สุด มีข้อเสนอแนะที่ควรทำและควรหลีกเลี่ยงเพื่อช่วยให้หลับอย่างสบายดังนี้



**กินอาหารเย็นตรงเวลา** เพื่อให้ร่างกายเกิดความเคยชิน และควรกินก่อนนอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายไม่ต้องทำงานหนักในเวลานอนแล้ว ยังช่วยป้องกันและบรรเทาอาการกรดไหลย้อน ซึ่งจะมีผลต่อคุณภาพของการนอนเป็นอย่างมาก

**ลดไขมัน** หลีกเลี่ยงอาหารที่มีพลังงานสูง อาหารที่มีฤทธิ์เป็นธาตุร้อน เช่น อาหารทอด อาหารมัน แกงกะทิ ขนมที่มีครีมเข้มข้น อาหารเผ็ดจัด เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารดิบ น้ำอัดลม เพราะอาหารเหล่านี้จะย่อยยาก ร่างกายต้องใช้เวลาในการเผาผลาญนาน ทำให้ร่างกายตื่นตัว ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการนอนไม่หลับ ด้วยเหตุนี้มือเย็นจึงควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ซึ่งการปรุงด้วยการ ต้ม นึ่ง ตู้น อย่างเช่น ซุป หรือ แกงจืด จะย่อยง่ายกว่าแกงกะทิ ผัดผัด ดังนั้นจึงควรเลือกปลานึ่ง ไข่ตุ๋น แพนเค้กทอดหรือไข่เจียว รวมถึงเลือกเนื้อสัตว์ชนิดที่ไม่มีหนังและมัน สำหรับมือเย็น

**จำกัดปริมาณผลไม้** โดยเฉพาะผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง ซึ่งมักจะมีฤทธิ์ร้อน ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานในการเผาผลาญมาก ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว เช่น ทุเรียน ลำไย ขนุน ถ้าชอบรับประทานผลไม้เหล่านี้ก็ควรเลื่อนไปเป็นมือเช้า หรือมือกลางวันแทน นอกจากนี้ยังไม่ควรรับประทานผลไม้แทนอาหารเย็น รวมถึงไม่ควรดื่มน้ำผลไม้ หรือรับประทานผลไม้ครั้งละมากๆ เพราะสารอาหารหลักของผลไม้คือคาร์โบไฮเดรตหรือน้ำตาล แต่ควรเลือกรับประทานผลไม้แทนขนมหวานที่มีส่วนผสมของกะทิ

**เคี้ยวอาหารให้ละเอียด** มือเย็นเป็นมือที่มีเวลาในการรับประทานมากกว่ามืออื่น จึงถือเป็นช่วงจังหวะที่เราควรเคี้ยวอาหารหลายๆ ครั้ง ซึ่งจะเกิดผลดีต่อร่างกายคือ ทำให้อิ่มง่าย ไม่รบกวนการทำงานของระบบย่อยและดูดซึมของกระเพาะอาหารและลำไส้

**กินข้าว แป้งที่ไม่ผ่านการขัดสี** เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้องงอก หรือโรยข้าวด้วยจมูกข้าวเป็นประจำทุกมือเย็น จะทำให้ร่างกายเก็บสะสมทริปโตเฟน (Tryptophan) และกาบา (GABA) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทในระบบประสาทส่วนกลาง ที่มีคุณสมบัติพิเศษช่วยให้ผ่อนคลายและทำให้นอนหลับได้ดี แต่ต้องรับประทานต่อเนื่องเป็นประจำ

**เมนูปลา** ถ้าร่างกายมีภาวะเครียดสูงทำให้ออนหลับยาก ดังนั้นลองเลือกเมนูจากปลาทะเลซึ่งอุดมไปด้วยโอเมก้า 3 หรือน้ำมันปลา และแมกนีเซียม ซึ่งเป็นสารอาหารที่ต่อต้านความเครียด เช่น ข้าวต้มปลา ปลาผัดขึ้นฉ่าย ปลาอย่างซีอิ้วปลาเน็ง สเต็กปลา เป็นเมนูประจำสำหรับมือเย็น



**ลดเซเดียม** เกลหรือเซเดียมทาให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ส่งผลให้ร่างกายกระสับกระส่ายนอนหลับยากขึ้น ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น ผลไม้ดอง ปลาเค็ม กุ้งแห้ง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป มันฝรั่งทอดกรอบ รวมถึงการปรุงอาหารเค็มจัดและใส่ผงชูรสปริมาณมากด้วย

**" นอกจากความสำคัญของอาหารทุกมื้อแล้ว ยังมีเคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ อื่นๆ ที่อาจจะช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้นดังนี้ "**

**ผลไม้ที่ช่วยให้หลับสบาย** ได้แก่ กล้วย อินทผลัม ลูกพรุน ซึ่งอุดมไปด้วยกรดอะมิโนทริปโตเฟนโดยสมองจะนำทริปโตเฟนไปสร้างสารเซโรโทนิน (serotonin) ซึ่งถ้าร่างกายมีสารตัวนี้เพียงพอ ก็จะเพิ่มการผลิตของฮอร์โมนเมลาโทนิน (melatonin) ซึ่งช่วยในการควบคุมการนอนหลับ ให้มีมากขึ้น ร่างกายจะรู้สึกผ่อนคลายจากความเครียด อารมณ์ดี นอนหลับสนิทตลอดคืน โดยนอกจากในผลไม้แล้ว ทริปโตเฟนยังพบมากในนม ผีอก มัน สาหร่ายทะเล และงา



**เพิ่มวิตามิน B6 B12** เพราะวิตามินบี 6 มีความสำคัญในการสังเคราะห์เซโรโทนิน ขณะที่วิตามินบี 12 จะช่วยลดอาการนอนไม่หลับ ซึ่งเมนูที่มีวิตามิน 2 ตัวนี้สูงก็คือ ข้าวโอ๊ตใส่นมสดและกล้วยหอม ชูปไก่ มันฝรั่ง และดัตช์บด

**เครื่องดื่มและน้ำ** ควรดื่มวันละ 6-8 แก้ว แต่อย่าดื่มมากก่อนเข้านอน เพราะอาจจะต้องลุกมาเข้าห้องน้ำกลางดึก ทำให้ออนต่อไม่ได้ ส่วนเครื่องดื่มที่ช่วยให้หลับสบาย ได้แก่ น้ำเก๊กฮวย ชาคาโมมายด์ น้ำมะตูมอุ่นๆ น้ำข้าวต้ม น้ำงาดำโดยผสมน้ำผึ้งเล็กน้อย น้ำผึ้งซึ่งเป็นยาคลายเครียดอย่างอ่อนๆ จากธรรมชาติ



ขอขอบคุณข้อมูลจากHealthToday  
ที่มา : วิชาการดอทคอม

## Countdown ปีใหม่ 2012 ภาคเหนือ เที่ยวปีใหม่ 2555 เขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์

ลมหนาวส่งท้ายปลายปีเริ่มเข้ามาแล้วนะคะ สำหรับสิ้นปีนี้ใครที่ยังไม่รู้ว่าจะไปนับถอยหลังเข้าสู่ปีหน้าฟ้าใหม่ที่ไหนดี วันนี้มีเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือมาฝากกันคะ สำหรับสัปดาห์นี้เรามาเริ่มต้นวางแผน Countdown ปีใหม่ 2555 ณ. เขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ กันก่อนเลย

เพราะอากาศเย็น ๆ เริ่มปกคลุมในหลาย ๆ พื้นที่แล้ว ดังนั้นการจะไปเขาค้อดาวน์ปีใหม่คงจะไม่มีที่ไหนเหมาะยิ่งกว่าการขึ้นเหนือไปรับไอหนาวพร้อมก้าวรับปีใหม่อีกแล้ว ขอแนะนำ จังหวัดเพชรบูรณ์ จังหวัดทางภาคเหนือที่อาจจะไม่ได้เป็นที่แรก ๆ ที่นักท่องเที่ยวจะนึกถึงเมื่อต้องการขึ้นเหนือกันคะ

Khako.com

จังหวัดเพชรบูรณ์ ตั้งอยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 346 กิโลเมตร การเดินทางนั้นสะดวกทั้งโดยสารรถยนต์ส่วนตัว หรือจะโดยสารรถโดยสารประจำทางก็ได้ทั้งนั้น สำหรับนักท่องเที่ยวที่ขับรถยนต์มาเองสามารถมาได้โดยใช้เส้นทางหลวงหมายเลข 1 ถึงจังหวัดสระบุรี เลยไปจนถึงแยกพุดแดงกิโลเมตรที่ 125 แล้วเลี้ยวขวาเข้าทางหลวงหมายเลข 21 ผ่านอำเภอชัยบาดาล อำเภอศรีเทพ อำเภอวิเชียรบุรี ต่อไปอีกประมาณ 221 กิโลเมตร ถึงจังหวัดเพชรบูรณ์ รวมระยะทางประมาณ 346 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณ 5 ชั่วโมง



หรือไม่อย่างนั้นคุณสามารถใช้เส้นทางหลวงหมายเลข 1 (ถนนพหลโยธิน) ถึงอำเภอวังน้อย แล้วแยกเข้าเส้นทางหลวงหมายเลข 32 ผ่านจังหวัดพระนครศรีอยุธยา อ่างทอง สิงห์บุรี ชัยนาท เขื่อนนครสวรรค์ แล้วใช้เส้นทางหมายเลข 117 ตรงเข้าจังหวัดพิษณุโลก จากนั้นใช้ทางหมายเลข 12 (พิษณุโลก-หล่มสัก) ผ่านเขาค้อ-หล่มสัก เข้าจังหวัดเพชรบูรณ์ รวมระยะทาง 547 กิโลเมตรได้เช่นกันคะ

ซึ่งเมื่อมาถึงที่เพชรบูรณ์แล้ว สถานที่เขาค้อดาวน์ปีใหม่ที่อยากแนะนำคือ เขาค้อ ค่ะเพราะด้วยลักษณะของเขาค้อที่เป็นภูเขามีนอนน้อย - ใหญ่สลับกันไป พร้อมมีน้ำที่อุดมสมบูรณ์รายรอบทั้งยังมีทะเลหมอกในตอนเช้า ๆ ด้วย แถมเขาค้อแห่งนี้ยังได้ชื่อว่าเป็น "สวิตเซอร์แลนด์เมืองไทย" อีกต่างหากเชื่อแน่ว่า การ countdown ในอากาศหนาว ๆ พร้อมกับการตื่นรับเช้าวันใหม่ด้วยทะเลหมอกที่สวยงามตระการตาจะยิ่งทำให้การเริ่มต้นปีใหม่ของคุณสดใสแน่นอนคะ

**กิจกรรมท่องเที่ยวแนะนำ เขาคือ เพชรบูรณ์**

นอกจากการนั่งรถหลังเข้าสู่อุโมงค์ใหม่ที่เขา คือแล้ว เรา ขอเป็นไกด์นำทางแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวแบบว่าห้ามพลาดในเมืองเพชรบูรณ์มาฝากกันด้วยค่ะ



**ศาลเจ้าพ่อหลักเมืองเพชรบูรณ์**

ตั้งอยู่บนถนนสายหลักเมือง ซึ่งมีประวัติที่น่าสนใจเพราะเสาหลักเมืองนั้น สมเด็จพระยาตากษานาภาพทรงนำมาจากเมืองศรีเทพ เมื่อ พ.ศ. 2447 ซึ่งมีความงามตามแบบศิลปะทวารวดี + ขอม แถมยังถือว่าเป็นเสาหลักเมืองที่เก่าแก่ที่สุดในประเทศไทยด้วยค่ะ



**วัดมหาธาตุ**

ตัววัดตั้งอยู่บนถนนนิกรบำรุง โดดเด่นด้วยพระเจดีย์ทรงพุ่มข้าวบิณฑ์แบบสุโขทัย ภายในพระอุโบสถประดิษฐานพระพุทธรูปหลวงพ่องาม ภายในวิหารประดิษฐานพระพุทธรูปหลวงพ่อเพชร

**วัดไตรภูมิ**

อยู่บนถนนเพชรรัตน์ เป็นที่ประดิษฐาน "พระพุทธรูปมหาธรรมราชา" พระคู่บ้านคู่เมืองของชาวเพชรบูรณ์ โดยมีเรื่องเล่าต่อกันมาว่า มีชาวบ้านไปพบ พระพุทธรูปมหาธรรมราชา นี้ที่หน้าวัดในแม่น้ำป่าสัก จึงได้มีการอัญเชิญมาประดิษฐานไว้ที่วัด แต่แล้วพระพุทธรูปได้หายไปและไปพบอีกครั้งในแม่น้ำป่าสักจุดเดิมกับที่มีคนเจอในครั้งแรก จึงทำให้เกิดประเพณีอัญมพระดำน้ำ ซึ่งเมื่อถึงเทศกาลสารทไทยที่ไร ชาวเพชรบูรณ์จะทำพิธีอัญมพระดำน้ำเพื่อความ เป็นสิริมงคลประจำทุกปี

**วัดช้างเผือก**

ที่วัดแห่งนี้ได้มีการเก็บรักษาสระที่ไม่น่า เบียดของพระครูพัชราจารย์ หรือหลวงพ่อบรรจู่ อยู่ในโลงแก้ว ซึ่งชาวเพชรบูรณ์ให้ความเคารพนับถือมาก นอกจากนี้หลวงพ่อบรรจู่ยังขึ้นชื่อในเรื่องเครื่องรางของขลัง ที่ทำให้แคล้วคลาดจากภยันตรายต่าง ๆ นอกจากนี้บรรดาชาวเพชรบูรณ์แล้ว บรรดานักท่องเที่ยวที่แวะผ่านเมืองเพชรบูรณ์ก็มักจะแวะนมัสการ เพื่อความเป็นสิริมงคลก่อนเดินทางต่อไปด้วยค่ะ



ศูนย์ข้อมูลสำหรับนักท่องเที่ยว เส้นทางภาคเหนือโดยททท.  
 ครอบคลุมพื้นที่ : พิษณุโลก, สุโขทัย, เพชรบูรณ์, อุตรดิตถ์  
 ที่ตั้ง : 209/7-8 ถนนบรมไตรโลกนารถ อ.เมือง จ.พิษณุโลก 65000  
 โทรศัพท์ : 055-252-742-3, 055 - 259 - 907  
 อ้างอิงข้อมูลจาก : ททท.  
 ขอขอบคุณรูปภาพประกอบจาก : www.khaoko.com,  
 http://petchabunguide.blogspot.com

**กินเที่ยวในตลิ่งเก่าเมืองระยอง**

พระอาทิตย์ตกแล้ว แต่ถนนยมจินดา ยังคึกคัก แสงไฟสีส้มของหลอดเกลียว ส่องสว่าง สะท้อนเรือนแถวไม้โบราณสองฝั่งถนน บรรยากาศกับกำลังเย็นย้อนเวลากลับเข้าไปในอดีต เสียงฝีเท้าของผู้คนสลับกับเสียงหัวเราะแว่วๆ มาตลอดทาง สภาอากาศเย็นเริ่มต้นขึ้นอีกครั้ง ได้เวลาสังสรรค์ของคนระยองกันแล้ว



**ร่ายอง-ระยอง**

ร้านกาแฟร่ายอง ยามค่ำครึกครื้นไปด้วยผู้คนต่างวัย ที่นั่งในร้านได้รับการจับจองจนต้องจัดโต๊ะเก้าอี้ออกมานั่งรับลมบริเวณด้านข้างร้านเป็นแถวยาวนานไปกับ ตึกกึ่งพง หรือ ตึกสิงห์ทราย (ตึกแรกของเมืองระยอง สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ.2456) ซึ่งอยู่ฝั่งตรงกันข้าม

พ่อ แม่ พาลูกๆ ชวนลุง ป้า น้า อา และคนรุ่นปู่ย่าตายาย มานั่งเล่น กินขนม ตีมหา กาแฟ และน้ำหวาน เป็นความบันเทิงอย่างเรียบง่ายที่เกิดขึ้นในร้านกาแฟร่ายองของ บุญอนันต์ หมดเขียว หัวแรงใหญ่ของกลุ่มอนุรักษ์ ฟันฟู เมืองเก่าระยอง

ข้อต่อมา ระยอง หมายถึงไม่ประตู เพราะบริเวณที่พวกเขาของมาตั้งรกรากนี้เต็มไปด้วยไม้ประตูสุดท้ายกล่าวกันว่ามิหญิงชราชื่อ ยายยอง เป็นคนแรกที่เข้ามาตั้งรกรากก่อนใคร ต่อมาจึงมีคนเรียกชานบริเวณนี้ว่าไร่ยายยอง จนกลายมาเป็น ระยอง ในเวลาต่อมา

ร้านร่ายองเปิดมา 6 ปีกว่าแล้ว เขียนชื่อร้านว่า ร่ายอง เพราะอยากให้คนถาม และอยากให้คนไม่ลืมที่มาของชื่อเมืองระยองที่มีสมมติฐาน 3 ประการด้วยกันคือ ระยอง เป็นภาษาพูดคำหนึ่งของเผ่าชอง เดิมเรียก ร่ายอง แปลว่า เขตแดน พอพูดเร็วๆทำให้เพี้ยนกลายเป็น ระยอง ในที่สุด

บุญอนันต์ เป็นคนระยองรุ่นแรกๆที่ลาออกจากงานประจำหันมาบุกเบิกถนนสายสำคัญในอดีตให้กลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้งหนึ่ง "เมื่อก่อนผมทำงานที่โรงกลั่นน้ำมันอยู่สิบปี แล้วมาเปิดร้านขายกาแฟตั้งแต่ยังไม่มีคน ค่อยๆฟันฟูจนหลายเป็นแหล่งพักผ่อนของคนเมือง กินกันเสร็จ 3 - 4 ทุ่มก็กลับ ถือว่ามาพักผ่อนกันจ่ายค่าอาหารคนละ 30 - 40 บาท"



เจ้าของร้านรายีอง บอกกับเราว่าราคาอาหารภายในร้านเป็นราคาแบบกันเอง เนื่องจากลูกค้าหลักๆ โดยเฉพาะช่วงเปิดเทอมเป็นนักเรียนเสียส่วนมาก หลังเลิกเรียน เด็กๆ จะพากันมาหาเครื่องดื่มและของว่างรับประทานกันก่อนกลับบ้าน ประกอบกับอาหารส่วนใหญ่ที่ร้านทำเองทำให้มีต้นทุนไม่สูงนักเมนูชวนชิมในวันนี้มี ขนมจีบไก่ โรตีสัมมนมชั้นสลัดแซก ลูกชิ้นปลาอินทรียลวกจิ้ม เต้าหู้ทอด สนนราคาอยู่ที่ 25 - 35 บาท เมนูขนมปังที่เห็นแล้วชวนคิดถึงความหลัง เช่น ขนมปังคลูกฟูก (ขนมปังทานมชั้นโรยหน้าด้วยโอวัลติน) นอกจากนี้ยังมีน้ำเขี้ยว น้ำแดง ชาเย็นสูตรโบราณ อีกทั้งน้ำผึ้งผสมมะนาวใสโซดา แก้วละ 20 บาทให้เลือกดื่มอีก



### บ้านเก่าเล่าเรื่อง

ถนนยมจินดา เป็นถนนเก่าแก่ที่ทอดตัวยาวขนานไปกับแม่น้ำระยอง เดิมเป็นทั้งท่าเรือและย่านการค้า โดยมี บ้านยมจินดา ของพระศรีสมุทรโภคไชยโชคชิตสงคราม (อิม ยมจินดา) เป็นศูนย์กลางแวดล้อมไปด้วยบ้านพ่อค้า คหบดี และเป็นที่อยู่ของผู้คนหลายอาชีพ ปัจจุบันบ้านยมจินดาหลังเก่าได้รับการอนุรักษ์ไว้ โดยมีทายาทคือ ครูหมู เปิดระเบียบบ้านริมน้ำเป็นร้านอาหารชายเฉพาะมือเย็น เมนูเด่นเป็นอาหารพื้นบ้านจานเด็ดของคนระยอง

ใกล้กันเป็นที่ตั้งของ บ้านบุญศิริ เจ้าของบ้านท่านแรกคือ นายพูน บุญศิริ บุตรเจ้าเมืองแกลง ผังตรงข้ามข้ามเป็นที่ตั้งของร้านระยอง ถัดมาเป็นตึกกึ่งพง ซึ่งบุญอนันต์เข้าส่วนหนึ่งของอาคารเปิดเป็นแกลเลอรี เปิดสอนวาดรูปให้กับเด็กๆ จัดแสดงผลงานศิลปะของจิตรกรเมืองระยอง มีมุมขายของที่ระลึก เช่น ไปสการ์ด และงานศิลปะเล็กๆ น้อยๆ

"เรือนไม้ห้องแถวส่วนใหญ่เป็นของตระกูล ยมจินดา และบุญศิริ เปิดให้เช่าเป็นกิจการร้านค้า ก่อนหน้านี้ค่อนข้างเจียบเหงาเพราะมีแต่คนแก่เฒ่าบ้าน ลูกหลานไปเรียนหนังสือในกรุงเทพฯ เป็นส่วนใหญ่ สัก 4 - 5 ปีที่ผ่านมาเริ่มมีลูกหลานชาวระยองกลับมาอยู่ที่บ้านแล้วหันมาร่วมกันฟื้นฟูถนนสายนี้ขึ้นด้วยกัน"

บุญอนันต์ เล่าถึงที่มาของชมรมอนุรักษ์ฟื้นฟูเมืองเก่าระยอง ที่ปัจจุบันได้ร่วมมือกับเทศบาลองค์การบริหารส่วนจังหวัด และชาวระยอง ร่วมกันผลักดันให้ถนนยมจินดาเป็นถนนคนเดิน โดยวางแผนว่าใน 3 ปีข้างหน้า จะปิดถนนทุกวันเสาร์-อาทิตย์ เปิดเป็นถนนคนเดิน โดยจัดที่จอดรถให้บริการริมฝั่งแม่น้ำระยองแล้วข้ามสะพานไม้มาร่วมชมดนตรี ชมสินค้าพื้นเมืองที่มีคุณค่า และมาเที่ยวชมศิลปะวัฒนธรรมของเมืองเก่า ในพิพิธภัณฑ์เมืองเก่าระยองที่ตั้งอยู่ใน บ้านสัตย์อุดม บ้านเดิมของขุนศรีอุทัยเชษฐ์ (โป่ง สัตย์อุดม) เจ้าของโรงสี โรงหนัง และอุตุต่อเรือ



### รวมร้านเก่าในเมืองเก่า

แม้ยังไม่เปิดเป็นถนนคนเดินได้ตามแผนงาน แต่ในวันนี้เราสามารถเที่ยวชมชีวิตผู้คน บ้านเรือน รวมทั้งหาของอร่อยรับประทานบนถนนยมจินดาได้ตั้งแต่เช้า หากจะหาร้านกาแฟแบบโบราณจริงๆ แวะไปได้ที่ ร้านกาแฟโบราณปากกลม ปากกลมชงกาแฟมานานร่วมสามสิบปีแล้วเรียกได้ว่าอยู่คู่ถนนยมจินดามานาน แม้ว่าจะมีร้านกาแฟเปิดใหม่อย่างร้านรายีองก็ยังเลือกเปิดเวลาสายๆ ร่วมสิบโมง แต่เอาของเก่าเก็บสะสมมาแต่งตู้เพิ่มอายุ ล่าสุดมี ร้านกาแฟ 122 ของพี่น้องชาวระยองกลับบ้านเกิดมาเปิดร้านกาแฟและอินเตอร์เน็ตเพิ่มสีสัน



หากจะหาของกินอ่อมอร่อยมี ร้านก้วยเตี่ยวหลอดเจ้จุ่ม ประสบการณ์ยาวนานกับการทำก้วยเตี่ยวหลอดใส่ต่างๆ ทั้งใส่ก้วยช่าย ถั่วอก วุ้นเส้น หน่อไม้ คนระยองว่าอร่อยแท้ ร้านข้าวแกงเจ้สมบัติ ข้าวแกงหลากหลายชนิด ก้วยจ๊ับ ขนมจีน รสเยี่ยมขายมาสามสิบกว่าปีแล้ว ร้านก้วยเตี่ยวเจ้หมวย-เจ้าเก่าขายมาห้าสิบปีตั้งแต่สมัยคุณพ่อ กล่าวขานกันว่าอร่อยสุดๆ มีทั้งก้วยเตี่ยวไก่ เย็นตาโฟ

ร้านส้มตำเจ้แก้ว ชายส้มตำ ไก่ย่าง ปลาตุก ยำต่างๆ ต้มแซ่บ ลาบน้ำตก ประสบการณ์ขายมากกว่า 20 ปี ร้านส้มตำอามัย ของ พี่น้อย ชีวพันธุ์ เปี่ยมพงษ์สานต์ เดิมรับราชการอยู่ต่างเมือง ตัดสินใจกลับบ้านมาเมื่อสิบกว่าปีก่อน

"ที่แรกคิดว่าจะขายได้มัย แรกๆ ทำเป็นร้านเล็กๆ ต่อมาค่อยๆ ขยายเพิ่ม ส้มตำอามัย เราเน้นของคุณภาพ มะนาวแท้ พริกบ่นตัวเอง ข้าวคั่วทำเอง จานเด็ดของเราเป็น ส้มตำปลาร้า ส้มตำผลไม้ ยำปูม้าปูเราเอง" ร้านนี้เปิด 9 โมงเช้า-4 โมงเย็น สนนราคาเป็นกันเอง นอกจากนี้ยังมี ร้านโรงสี อดีตเป็นโรงสีวันนี้เป็นร้านอาหารและเครื่องดื่มตกแต่ง



ส่วนของหวาน มีขนมหวานเจ้าสุภาพ (สะพานไม้) กว่า 15 ปีกับการทำขนมหวานไม่ว่าจะเป็นขนมน้ำแข็ง รวมมิตร หรือ บัวลอยไข่หวาน ไม้ใส่สารกันบูด ร้านขนมหวานเจ้ตุ้ม อร่อยกับข้าวเหนียวมะม่วง ทูเรียน สังขยา ข้าวเหนียวเหลือง ถั่วดำ

ร้านค้าน่าชมมีมากมาย ได้แก่ ร้านจอห์น กรอบไม้ รับทำกรอบรูปทุกชนิด รับถ่ายรูป ถ่ายวิดีโอทั้งภายใน - นอกสถานที่ ร้านช่างตัดผมโบราณ - บริเวณใกล้สะพานเทศบาล 2 นี้มีให้เลือกหลายร้าน ตัดแล้วหล่อเท่ทุกราย ด้วยประสบการณ์มากกว่า 30 ปี บุญณภัทสรณวดแผนไทย



ร้านกล่องเงิน ร้านขายของเก่าที่บอกเล่า เรื่องความเก่าแก่ และความเป็นเอกลักษณ์ ของเก่าๆ ที่นี้บ่งบอกได้เป็นอย่างดี ร้านมาลีวนิชย์ (คุณยาย มาลี สวัสดิพานิช) - จำหน่ายที่นอน หมอน หมอน บวชนาค เย็บด้วยมือ คุณภาพสวยงามทนทาน ใช้ นานเกินคุ้มจากประสบการณ์กว่าสี่สิบปี ร้านดา วินชี สตูดิโอ - สตูดิโอของคุณนิวัตร เปาอินทร์ ศูนย์ รวมข้อมูลเกี่ยวกับงานศิลปะภาพถ่าย หนังสือ ของ สะสม ร้านแข่งฮั่วเฮง (เจ้ล้ง) - รับทำที่นอน หมอน หมอนข้าง ที่รองนั่ง ยัดนุ่นและเย็บด้วยมือ คุณภาพ ดี ชายมา 30 ปีแล้ว

มาถึงถิ่นเมืองเก่าทั้งที อย่าลืมแวะกราบ ศาลเจ้าแม่ทับทิม (ศาลเจ้าจุกยูนยเหินยิว) เป็นศาล เจ้าเก่าแก่ที่ชาวระยองให้ความเคารพนับถือมานาน มีการจัดงานไหว้เจ้าฉลองศาลประจำปี ก่อสร้าง มาตั้งแต่พ.ศ.2421 และ ศาลเจ้าโจวซือกง ที่ชาว ระยองนับถือกันมายาวนานมาก สามารถแวะเข้าไปเคารพสักการะได้

เดินเที่ยวตลาดเก่าเมืองระยองยามค่ำ ดื่มด่ำอาหาร เครื่องดื่ม และบรรยากาศเก่าๆ ที่แฝงไป ด้วยเสน่ห์น่าค้นหา เป็นความสุขแบบเรียบง่ายที่หาซื้อของกินรับประทานได้ในราคาประหยัด น่าภูมิใจไป กับชาวเมืองระยองเหลือเกินที่ร่วมแรงร่วมใจกันปิดฝุ่นเพชรให้ส่องประกายแสดงคุณค่าขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง



# ข่าวสั้นทันโลก

## ADB เดือนไทย-เอเชียน้ำท่วมรับมือผล กระทบการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศโลก



1 ธ.ค. - ธนาคารเพื่อการพัฒนาเอเชีย (ADB) ระบุอุทกภัยครั้งใหญ่ในไทย และประเทศอื่น ๆ ในเอเชีย เป็นสัญญาณเตือนให้รัฐบาลประเทศต่าง ๆ สนใจกับการรับมือผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศโลกมากขึ้น

เดวิด แมคคอลลีย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศโลกของ ADB กล่าวว่า ทวีปเอเชียเต็มไปด้วยเมืองใหญ่ ๆ ที่ตั้งริมชายฝั่งทะเล ซึ่งมีความเสี่ยงที่จะเกิดน้ำท่วม ดังนั้นรัฐบาลจำเป็นต้องหาวิธีแก้ปัญหานี้ในระยะยาว ผลการวิจัยเสนอแนะว่า น้ำท่วมที่มีขนาดความรุนแรงเท่ากับที่เกิดในประเทศไทย ซึ่งทำให้มีผู้เสียชีวิตกว่า 600 คน มีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีก เนื่องจากสภาพอากาศโลกเปลี่ยนแปลง เหตุการณ์เหล่านี้จึงเป็นเหมือนสัญญาณเตือนให้รัฐบาลของประเทศในภูมิภาคนี้ ให้ความสนใจเพื่อที่จะได้รับมือกับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศได้ดียิ่งขึ้น

สำนักข่าวไทย

## เผยตีความปฏิทินมายาผิด โลกไม่แตกแต่เปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่

นักแปลอักษรโบราณผู้เชี่ยวชาญเผย ชาวตะวันตกถอดความปฏิทินชนเผ่ามายาผิด ซึ่ที่จริง โลกไม่แตก แต่อาจหมายถึงการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่เท่านั้น...

สำนักข่าวต่างประเทศ รายงานเมื่อ 2 ธ.ค. ว่า ข้อความจารึกที่วัดของชนเผ่ามายา ในทอร์รูทัวโร ซึ่งเคยถูกตีความไว้ว่า 2012 จะเป็นปีที่โลกถึงวันดับสูญ จากมหากภัยพิบัติต่าง ๆ อาทิ หลุมดำดูดกลืน ความร้อนจากดวงอาทิตย์ ดาวเคราะห์พุ่งชน หรืออะไรก็ตาม



แต่ล่าสุด สเวน โกรเนเมเยอร์ นักแปลอักษรโบราณผู้เชี่ยวชาญชาวเยอรมนี จากมหาวิทยาลัยลาโทรบ ในออสเตรเลีย เผยว่า "มีความเป็นไปได้สูงว่า การถอดความนั้นมีความคลาดเคลื่อน อาจจะไม่ใช่คำทำนายวันโลกาวินาศ แต่หมายถึงการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่" ส่วนการถอดความวันสิ้นโลก เป็นการแปลความหมายแบบผิดๆ ของชาวตะวันตก ซึ่งก่อให้เกิดความตื่นกลัวกันไปเอง

ทั้งนี้ เมื่อปลาย พ.ย.ที่ผ่านมา มีรายงานว่าปฏิทินของชนเผ่ามายา ไม่ได้มีเพียงแค่ขั้นเดียว แต่ขั้นที่ 2 ทางการเม็กซิโก ได้เก็บรักษาเอาไว้เป็นอย่างดีมานานหลายปีแล้ว.



## ยูเอ็นเฮ นานาชาติลงมติยอมรับแผนลดโลกร้อน

บัน กี มุน เลขาธิการสหประชาชาติ และประธานาธิบดีหญิง ดิลมา รุซเซฟฟ์ แห่งบราซิล แสดงความยินดีต่อความสำเร็จในการประชุมว่าด้วยสภาพอากาศที่เมืองเดอร์บันของแอฟริกาใต้ เมื่อ 11 ธ.ค. ซึ่งตัวแทนรัฐภาคีที่เข้าร่วมการประชุมลงมติยอมรับข้อตกลงในร่างกรอบอนุสัญญาสหประชาชาติว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ซึ่งจะนำมาบังคับใช้ต่อจากพิธีสารเกียวโต...

### โดมิโน พืชชาญี่ปุ่น เตรียมเปิดสาขาที่ดวงจันทร์

ข่าวนี้สร้างความฮือฮาไม่น้อย เมื่อโดมิโน พืชชาในญี่ปุ่นมีแผนเปิดสาขานบนดวงจันทร์ เป็นแห่งแรก

หลายคนบอกว่า แผนการที่ว่ามันไม่น่าจะเป็นไปได้ แต่ทางโดมิโน พืชชา ในญี่ปุ่น ยืนยันว่า มีแผนการสร้างจริงๆเพื่อรองรับนักท่องเที่ยวในอวกาศในอนาคต ซึ่งนายสก็อต เอลเคอร์ส ประธานบริษัทของโดมิโน พืชชา ถึงกับร่วมโปรโมทด้วยการใส่ชุดเลียนแบบนักบินอวกาศออกมา

พืชชาให้ลูกค้าภายใน 30 นาที โดยการส่งพืชชาบริการให้ลูกค้าบนดวงจันทร์ก็จะใช้วิธีเดียวกัน

อย่างไรก็ตามยังไม่ได้มีการกำหนดวันเวลาที่แน่นอน ในการสร้างร้านพืชชาบนดวงจันทร์ ได้แต่เพียงว่า หากสาขานบนดวงจันทร์ประสบความสำเร็จ ก็เตรียมขยายสาขานบนดาวอังคารเป็นเป้าหมายต่อไป



สำนักข่าวต่างประเทศรายงานเมื่อวันที่ 12 ธ.ค.ว่า นายบัน กี มุน เลขาธิการสหประชาชาติ และประธานาธิบดีหญิง ดิลมา รุซเซฟฟ์ แห่งบราซิล แสดงความยินดีต่อความสำเร็จในการประชุมว่าด้วยสภาพอากาศที่เมืองเดอร์บันของแอฟริกาใต้ เมื่อ 11 ธ.ค. ซึ่งตัวแทนรัฐภาคีที่เข้าร่วมการประชุมลงมติยอมรับข้อตกลงในร่างกรอบอนุสัญญาสหประชาชาติว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ซึ่งจะนำมาบังคับใช้ต่อจากพิธีสารเกียวโตที่กำลังจะหมดอายุลง

นายบัน กี มุน และประธานาธิบดีรุซเซฟฟ์ แห่งบราซิล ต่างแสดงความยินดีต่อความสำเร็จในการประชุมว่าด้วยสภาพอากาศที่เมืองเดอร์บันของแอฟริกาใต้ ซึ่งตัวแทนรัฐภาคีที่เข้าร่วมการประชุมในครั้งนี้ได้ลงมติยอมรับข้อตกลงในร่างกรอบอนุสัญญาสหประชาชาติว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (ยูเอ็นเอฟซีซีซี) ซึ่งเตรียมจะนำมาบังคับใช้ต่อจากพิธีสารเกียวโต ที่มีกำหนดสิ้นสุดวาระบังคับใช้ปลายปี 2012

โดยประเทศที่กำลังพัฒนาด้านอุตสาหกรรมและเศรษฐกิจที่มีขนาดใหญ่ติดอันดับต้นๆ ของโลก เช่น จีน อินเดีย บราซิล ต่างพร้อมใจกันยอมรับข้อตกลงในร่างกรอบอนุสัญญาดังกล่าวเป็นครั้งแรก เพื่อนำไปสู่การจำกัดปริมาณการปล่อยก๊าซคาร์บอนและสารอื่นๆ ซึ่งทำให้เกิดปรากฏการณ์เรือนกระจก จากนั้นรัฐภาคีมีกำหนดให้คำรับรองสัตยาบันร่วมกันอีกครั้งในปี 2015 เพื่อจะเริ่มบังคับใช้อนุสัญญาให้ได้จริงภายในปี 2020.

# ข่าวล้นทันโลก

ประกาศโครงการนี้ว่า เป็นการก้าวกระโดดครั้งยิ่งใหญ่สำหรับหมู่ชาวมนุษยชาติ

สำหรับค่าใช้จ่ายเพื่อสร้างร้านพืชชา บนดวงจันทร์นี้ต้องใช้เงินจำนวนมหาศาลประมาณ 21,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ หรือ 630,000 ล้านบาท แต่ฝ่ายการตลาดเชื่อว่า บริษัทจะได้ประโยชน์อื่นๆอีกมากมายในการรุกตลาดใหม่มาก่อนใคร และยืนยันด้วยว่า จะรักษาเอกลักษณ์เดิมของโดมิโน พืชชาในญี่ปุ่นที่ส่วนใหญ่แล้วใช้รถสก็ูเตอร์ส่ง



### โครงการฝึกอบรมหลักสูตร

เทคนิคการเป็นที่เลี้ยงและการสอนงาน  
วันที่ 14 กันยายน 2554 รุ่น 1 "ครั้งที่ 2  
"จัดอบรมแล้ว"

วันที่ 19 ตุลาคม 2554 รุ่น 2 "ครั้งที่ 2"

#### หลักการและเหตุผล

บทบาทหน้าที่ของหัวหน้าที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การเป็นที่เลี้ยงที่จะช่วยดูแลน้องๆ ผู้ใต้บังคับบัญชา ให้สามารถเรียนรู้งานและทำงานได้อย่างถูกต้อง มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล บรรลุตามเป้าหมายขององค์กรด้วยความเต็มใจ ด้วยความพอใจในการทำงาน

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ หัวหน้าจำเป็นต้องมีความรู้ความสามารถและมีทักษะในการสอนงาน การมอบหมายงาน การติดตามงาน และการให้คำปรึกษา เพื่อให้เกิดความพร้อมในการทำงาน และสามารถทำงานให้สำเร็จบรรลุผลตามเป้าหมายขององค์กร



- หัวข้อในการอบรม**
1. บทบาทการเป็นที่เลี้ยงที่ดี
    - เทคนิคการมอบหมายงาน
    - เทคนิคการติดตามงาน
  2. เทคนิคการสอนงาน
    - การจัดลำดับและการวางแผนการสอนงาน
    - รูปแบบและเทคนิคการสอน
    - การประเมินผลการสอน
  3. การประเมินผลงานและการให้คำปรึกษา
    - เทคนิคการประเมินผลงาน
    - เทคนิคการให้คำปรึกษา



#### วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีเทคนิคการมอบหมายงานและการติดตามงานที่เหมาะสม
2. มีความรู้และมีเทคนิคในการสอนงาน
3. มีความสามารถในการประเมินผลงานและการให้คำปรึกษา



ระยะเวลาการอบรม 3 ชั่วโมง  
แนววิธีการฝึกอบรม การบรรยาย และฝึกปฏิบัติ  
วิทยากร ดร.ชีนาระวี วัฒนสมพงษ์



### ชื่อกิจกรรม

### Big Cleaning Day For You "เพื่อนช่วยเพื่อน"

#### หลักการและเหตุผล

ตามที่ฝ่ายทรัพยากรบุคคลและธุรการ ได้จัดกิจกรรม เสนาอาสา BIG CLEANING DAY FOR YOU ให้กับพนักงาน ที่บ้านประสภภัยพิบัติจากน้ำท่วม ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวประกอบด้วย การทำความสะอาดบ้านเรือนทั้งนี้ เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปในทิศทางเดียวกันและสร้างขวัญกำลังใจแก่พนักงานที่บ้านประสภภัยพิบัติจากน้ำท่วม และเพื่อเป็นการสนองนโยบายบริษัท ทางฝ่ายทรัพยากรบุคคลและธุรการ จึงได้จัดทำโครงการ "เสนาอาสา Big Cleaning Day For You" ขึ้น



#### ระยะเวลาดำเนินการ

ช่วงเดือน ธันวาคม 2554 - กุมภาพันธ์ 2555  
- เริ่มกิจกรรมครั้งแรกวันที่ 3 ธันวาคม 2554 ไปทำกิจกรรม BIG CLEANING DAY FOR YOU ที่บ้านคุณสมคิด พลดณา โครงการ F 9-3

#### สถานที่ดำเนินการ

บ้านพนักงานประสภภัยพิบัติจากน้ำท่วม (พนักงานที่ลงชื่อมากับทางฝ่ายบุคคล)

#### ผู้รับผิดชอบโครงการ

ฝ่ายทรัพยากรบุคคลและธุรการ

#### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ที่อยู่อาศัยของพนักงาน กลับเข้าสู่สภาวะมีปกติสะอาด และมีสุขลักษณะที่ดี
2. พนักงานที่มีความสามัคคีและสามารถทำงานเป็นทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### การประเมินผลโครงการ

1. ความพร้อมของแผนกในการรับ Accreditation
2. อัตรากองพนักงาน ในแผนกที่เข้าร่วมประชุมในครั้งนี้
3. ความสะอาดสวยงาม เป็นระเบียบ ของสิ่งแวดล้อม



#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้บ้านพนักงาน ที่ประสภภัยพิบัติจากน้ำท่วม ได้รับการฟื้นฟูโดยเร็ว
2. เพื่อสร้างขวัญกำลังใจแก่พนักงานที่บ้านภัยพิบัติจากน้ำท่วม
3. เพื่อความสามัคคีและส่งเสริมการทำงานเป็นทีม



# กิจกรรมเสนาอาสา BIG CLEANING DAY

