

NEWSLETTER

จดหมายข่าวสาร ฉบับที่ 082/ปีที่ 21
[เม.ย. – มิ.ย. 66]



สารจากบริษัทฯ

ปัจจุบันบริษัทฯ ได้ดำเนินธุรกิจมาสู่ปีที่ ๔๔ ได้อย่างมั่นคง ใคร่ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย และขอตอบแทนพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณ โดยขอมอบสิ่งที่ทำให้ท่านมีสุขภาพกาย และสุขภาพใจที่เปี่ยมไปด้วยความสุข พร้อมกับความรู้มากมาย รวมทั้งสาระต่างๆ เพื่อให้ท่านมีความพึงพอใจสูงสุด และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลใน Newsletter ฉบับที่ ๐๘๒ ประจำปีที่ ๒๑ คงทำให้ “ท่านผู้มีอุปการคุณ ครอบครัว และคนที่ท่านรัก” ได้รับประโยชน์ และมีสุขภาพกาย และใจที่ดียิ่งขึ้น

สำหรับในเดือนเมษายน – มิถุนายน ๒๕๖๖ เนื้อหาสาระใน Newsletter ฉบับที่ ๐๘๒ ของบริษัทฯ ยังคงเป็นไปตามวัตถุประสงค์เดิม คือเน้นคุณภาพชีวิต มากกว่าผลิตภัณฑ์ที่บริษัทฯ จำหน่าย ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับเกร็ดความรู้ชีวิตประจำวัน คติสอนใจ การปฏิบัติธรรม ศาสนา/ปรัชญา อาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย คลายเครียด สถานที่ท่องเที่ยวการอบรม และพัฒนาจิต อย่างไรก็ดีเริ่มในฉบับนี้เป็นต้นไป ได้นำเนื้อหา และสาระมาจากปฏิทินของบริษัทฯ ดังมีรายละเอียดอยู่ในข่าวสารจากกองบรรณาธิการ

ในส่วนการจัดทำวารสารในปี ๒๕๖๖ ยังคงใช้วิธีเดิม คือ จัดส่งให้ท่านผู้มีอุปการคุณ ปีละ ๔ ครั้ง โดยช่วงที่ ๑ ของปี หรือ ม.ค. – มี.ค. จะใช้ฐานข้อมูลตามใบกำกับภาษีของช่วง ๔ เดือนที่ผ่านมา คือ ต.ค. – ธ.ค. ของปีที่ผ่านมา ช่วงที่ ๒ ของปี หรือ เม.ย. – มิ.ย. จะใช้ฐานข้อมูลของท่านผู้มีอุปการคุณ เดือน ก.ค. – ก.ย. และคล้ายคลึงต่อเนื่องถึงสิ้นปี ๒๕๖๖

ท้ายสุดนี้บริษัทฯ ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณเป็นอย่างสูงที่ได้ให้การสนับสนุนบริษัทฯ ด้วยดีตลอดมา และจักยินดีเป็นอย่างยิ่งหากท่านจะกรุณาสละเวลาให้ความเห็นและติชม ในการจัดทำวารสาร

สาระน่ารู้

- อาหารเพื่อสุขภาพมาแรงในปี 2023
- โลกร้อนขึ้นอย่างต่อเนื่อง และข่าวร้าย
- อุทยานแห่งชาติ ในประเทศไทย
- คำสอน / คติธรรมที่ดี
- พระอารามหลวงชั้น (เอก,โท,ตรี) ในประเทศไทย
- ตลก / ขำขัน

SCAN QR CODE
FOR DOWNLOAD

หมายเลข
ชิงโชค



สารบัญ



สารสาระ

➤ อาหารเพื่อสุขภาพมาแรงในปี 2023	4-6
➤ โลกร้อนขึ้นอย่างต่อเนื่อง และข่าวร้าย	7-8
➤ อุทยานแห่งชาติ ในประเทศไทย	9-14
➤ คำสอน / คติธรรมที่ดี	15
➤ พระอารามหลวงชั้น (เอก,โท,ตรี) ในประเทศไทย	16-18
➤ ตลก / ขำขัน	19-21



ข่าวสาร

✦ ข่าวสารจากแผนกบุคคล	22
✦ บริการพิเศษ...จากแผนกช่างบริการ	23
✦ รายชื่อผู้โชคดีที่ได้รับรางวัล ตอบแบบสอบถาม ฉบับที่ 081	24
✦ ร่วมชิงโชคลุ้นรางวัลเงินสด มูลค่า 1,000 บาท ในแบบสอบถามฯ แบบท้าย	

ข่าวจากกองบรรณาธิการ

เนื่องจากสถานการณ์โควิด-19 ยังคงระบาดในประเทศ รวมถึงสถานการณ์ฝุ่น PM 2.5 ทางกองบรรณาธิการขอส่งความปรารถนาดีอันอบอุ่นนี้ให้คุณและสุขภาพห่างไกลจากโรคร้าย ขอให้ผู้นิพนธ์ทุกท่านมีความสุขทั้งกายและใจตลอดปี ๒๕๖๖

สำหรับเนื้อหาสาระใน Newsletter ฉบับที่ ๐๘๒ ปีที่ ๒๑ ประจำเดือนเมษายน - มิถุนายน ๒๕๖๖ ทางกองบรรณาธิการ ได้รับข้อเสนอแนะจากท่านผู้มีอุปการคุณ บริษัทฯ ควรนำข้อมูลจากปฏิทินบริษัทฯ ที่ผ่านมา ซึ่งหลายปีที่ผ่านมาบางปีเกี่ยวข้องกับ “คุณภาพชีวิต” มาจัดทำ ดังนั้นในฉบับนี้ท่านจะพบกับ

◆ พระอารามหลวงในประเทศไทย

1. วัดพระธาตุพนมรรมหาวิหาร (ชั้นเอก)
2. วัดประยุรวงศาวาสวรวิหาร (ชั้นโท)
3. วัดสังฆะระจายวรวิหาร (ชั้นตรี)

◆ **สารสาระ / คุณภาพชีวิต** ได้คัดสรรมาจาก Website ต่างๆ
เกร็ดความรู้ หมวดความรู้ทั่วไป “อุทยานแห่งชาติ ในประเทศไทย”

★ **ขอแสดงความยินดีกับท่านผู้มีอุปการคุณที่ถูกรางวัลใน Newsletter ฉบับที่ 081 ด้วยครับ (รายชื่อผู้โชคดีตามรายละเอียด หน้า 24)**

ท้ายสุดนี้ขอให้ท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ที่กรุณาให้ข้อคิดเห็นและคำแนะนำต่างๆ แต่ศูนย์ CRC (<http://www.crcst.sciencetech.co.th/>) และ Newsletter ทั้งนี้ทางกองบรรณาธิการจะได้นำข้อคิดเห็น / ข้อเสนอแนะของท่านไปพัฒนา / ปรับปรุง เพื่อให้ตรงกับความต้องการของท่านมากที่สุด

สาระน่ารู้

อาหารเพื่อสุขภาพมาแรงในปี 2023



อาหารเพื่อสุขภาพ ที่คาดว่าจะมาแรงในปี 2023 จะมีอะไรใหม่ ๆ ที่น่าสนใจบ้าง สายเฮลตี้ที่ติดตามเทรนด์อาหารเพื่อสุขภาพในทุก ๆ ปีอยู่แล้ว ต้องไม่พลาดตามกระแสของปี 2566

อาหารเพื่อสุขภาพไม่ใช่แค่เพียงกินแล้วอึดท้องเท่านั้น แต่ยังเป็นอาหารที่จัดว่ามีประโยชน์กับร่างกาย ช่วยดูแลสุขภาพเราได้ ทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงโรคเรื้อรังได้อีกด้วย ดังนั้นในทุก ๆ ปีจึงมีการจัดอันดับเทรนด์อาหารเพื่อสุขภาพที่กำลังจะเป็นที่นิยมในอนาคต ส่วนในปี พ.ศ. 2566 หรือ ค.ศ. 2023 จะมีอาหารเพื่อสุขภาพประเภทไหนมาแรงบ้าง ตามมาส่องกันเลย

เทรนด์อาหารเพื่อสุขภาพ ปี 2566

1. กาแฟทางเลือก (Alternative Coffee) กาแฟเป็นเครื่องดื่มยอดนิยมมาแต่ไหนแต่ไร และจากสถิติที่ Eating Well สํารวจมาก็พบว่า วงการดื่มกาแฟเติบโตขึ้น 36% ในปีที่แล้วเลยทีเดียว อีกทั้งกาแฟในยุคหลัง ๆ ก็ปรับเปลี่ยนมาเป็นกาแฟทางเลือกในแบบที่หลากหลาย แต่ที่ดูจะเป็นเทรนด์มาแรงในปี 2023 คงหนีไม่พ้นกาแฟแบบไร้คาเฟอีน หรือ Atomo Coffee ซึ่งเป็นกาแฟแบบที่ไม่มีส่วนผสมของกาแฟ แต่ใช้อินทผลัมแทนเมล็ดกาแฟ หรือใช้กาแฟที่สกัดคาเฟอีนจากเมล็ดกาแฟออกแต่ยังให้กลิ่นและรสชาติที่อร่อยไม่ต่างจากกาแฟมากนัก นอกจากนี้ ส่วนใหญ่กาแฟทางเลือกยังเป็นกาแฟที่มีกระบวนการผลิต-การแปรรูป ที่ช่วยลดโลกร้อน เนื่องจากใช้วัตถุดิบรีไซเคิล หรือมีกระบวนการปลูก เพาะเลี้ยง เก็บเกี่ยว ที่ปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้น้อยกว่าการผลิตกาแฟแบบเดิม ๆ สอดคล้องกับเทรนด์รักษ์โลกที่มาแรงอย่างต่อเนื่อง

2. เครื่องดื่มไร้แอลกอฮอล์ นอกจากเบียร์ที่มีแอลกอฮอล์ 0% แล้ว หลัง ๆ มานี้เรายังได้เห็นโซจูไร้แอลกอฮอล์ หรือคราฟต์ค็อกเทลไร้แอลกอฮอล์กันมากขึ้น และไม่ว่าในอนาคตรเราอาจจะได้เห็นจิน (Gin) หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อื่น ๆ ในรูปแบบแอลกอฮอล์ 0% วางจำหน่ายตามมาดิต ๆ ในปี 2023 เรียกได้ว่าน่าจะเป็นเทรนด์อาหารเพื่อสุขภาพที่น่าจับตามองอีกชนิดหนึ่งเลยทีเดียว



3. อินทผลัม เป็นผลไม้เพื่อสุขภาพที่หลายคนน่าจะรู้จักกันดี และในปี 2566 อินทผลัมก็คงมาแรงแบบขาดไม่อยู่ จากการเป็นส่วนหนึ่งในหลากหลายเมนู เช่น การนำเมล็ดอินทผลัมมาสกัดเป็นกาแฟทางเลือก หรืออินทผลัมในเมนูของหวานอย่างเค้ก ไอศกรีม ช็อกโกแลต และขนมต่าง ๆ โดยอินทผลัมเป็นผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยบำรุงร่างกาย เพิ่มกำลัง ช่วยกระตุ้นการย่อยอาหารและการดูดซึมอาหาร แถมยังมีรสชาติหวานจากน้ำตาลธรรมชาติที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย พร้อมด้วยสรรพคุณอื่น ๆ อีกมากมายเลยทีเดียว อินทผลัม ผลไม้มหัศจรรย์จากแดนอาหรับ ทั้งหวานอร่อย และมีสรรพคุณมากมาย

4. ยูซู (Yuzu) ชื่อนี้คุ้น ๆ เพราะมีกระแสมียูซูในไทยมาได้สักพักแล้ว โดยยูซู ก็คือผลไม้ตระกูลส้มเปรี้ยวที่มีถิ่นกำเนิดในเกาหลีและจีน สามารถนำมาประกอบอาหาร ได้หลากหลาย เช่น เครื่องดื่มยูซู ทั้งเมนูกาแฟ เมนูชา หรือน้ำอัดลม รวมไปถึงซอสยูซู เพราะส้มยูซูมีกลิ่นและรสชาติหอมสดชื่น อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุง ผิวพรรณ ดังนั้นนอกจากในเมนูเครื่องดื่มและอาหารแล้ว ในปี 2023 เราน่าจะได้เห็นยูซู ในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางมากขึ้นด้วย

5. อาหารสูตรเลียนแบบร้านดัง เทรนด์อาหารนี้จะบอกว่าเป็นเทรนด์ที่ถือกำเนิดมาในช่วงโควิด 19 ระบาด เพราะคนใช้เวลาอยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ กันเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นเราจึงได้เห็นการแกะสูตรเมนูอาหารต่าง ๆ ที่กำลังฮิต แล้วนำมาปรุงกันเองที่บ้าน ซึ่งความเฮลตี้ก็อยู่ตรงนี้นี่แหละค่ะ เพราะเมื่อเราทำอาหารเอง เครื่องปรุง วัตถุดิบต่าง ๆ เรามักจะสรรหาของดี และมักจะยังมือใส่แบบน้อย ๆ ซึ่งก็จะช่วยลดโซเดียม ลดไขมัน ลดน้ำตาล ในเมนูนั้น ๆ ได้ไปในตัว แถมยังเซฟค่าใช้จ่ายได้มากกว่าการออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านอีกต่างหาก



เครดิต : <https://health.kapook.com/view263703.html>

โลกร้อนขึ้นอย่างต่อเนื่อง และข้าวร้าย



“ถ้าอุณหภูมิโลกเพิ่มสูงขึ้นเกินค่าเฉลี่ย 1.5 องศาเซลเซียส ต่อให้พวกเราพยายามอย่างสุดแรงแล้วก็ยังยากที่มนุษย์จะปรับตัวต่อภาวะโลกร้อนที่เกิดขึ้นได้”

รายงานจาก Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) หรือ คณะกรรมการระหว่างรัฐบาลว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศภายใต้การทำงานขององค์การสหประชาชาติ ฉบับที่ 6 ล่าสุดประจำปี 2022 แสดงความกังวลขั้นสูงต่อสถานะการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ อีกทั้งนักวิชาการหลายฝ่ายในคณะ IPCC ยังบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า ถ้าพวกเราไม่ลงมือทำอะไรเลยในตอนนี้ ไม่ว่าจะเป็นทั้งเรื่องการปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน หรือการพัฒนาโครงสร้างขั้นพื้นฐานเพื่อรับมือและช่วยฟื้นตัวจากภาวะโลกร้อน ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นต่อโลกและเราก็คงจะแย่นจนสายเกินแก้ได้ เราอาจคิดว่าโลกร้อนเพิ่มขึ้นแค่ไม่กี่องศาจะเป็นอะไรไป แต่อันที่จริงแล้วการเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิโลกแค่ 1.5 องศาเซลเซียสนั้นไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ อย่างที่คาดคิด เพราะการเพิ่มสูงของอุณหภูมิโลกเพียง 1.5 องศาเซลเซียสก็เพียงพอแล้วที่จะทำให้อ้อยละ 8 ของพื้นที่เกษตรกรรมทั่วโลกประสบปัญหาเพาะปลูกไม่ได้ เนื่องจากสภาพอากาศที่ไม่เหมาะสม ความแห้งแล้ง หรือน้ำท่วมอย่างต่อเนื่องยาวนาน และหากอุณหภูมิของโลกสูงขึ้นมากกว่า 2 องศาเซลเซียส รายงาน IPCC6 ยังคาดการณ์ว่า ประชากรราว 3,000 ล้านคนทั่วโลกก็อาจต้องพบกับภาวะการขาดแคลนน้ำเพื่อการอุปโภคและบริโภค การเพาะปลูกและการประมงทั่วโลกจะลดกำลังการผลิตลง และเด็ก ๆ ในภูมิภาคแอฟริกาอีกราว 1.4 ล้านคนอาจจะประสบกับภาวะขาดสารอาหารอย่างหนักจนกระทบต่อการเจริญเติบโตที่สมวัย

และที่ควรเฝ้าระวังก็คือ หากอุณหภูมิโลกเพิ่มสูงขึ้นถึง 3 องศาเซลเซียส ก็จะทำให้ความเสี่ยงของภัยพิบัติทางธรรมชาติและสภาพภูมิอากาศรุนแรงขึ้นมากกว่า 5 เท่า ซึ่งทั้งหมดนั้นอาจเกิดขึ้นภายในศตวรรษนี้ โดยระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้นรวมถึงภาวะฝนตกรุนแรงนั้นยังอาจส่งผลกระทบต่อภาคการดำเนินเศรษฐกิจทั่วโลกเพิ่มเป็น 4 เท่าจากปัจจุบัน ที่สำคัญคือสหัสวรรษโลกและพืชพรรณอีกราวร้อยละ 29 ทั่วโลกก็อาจจะล้มหายและสูญพันธุ์ไปด้วย นอกจากนี้ รายงาน IPCC6 ยังเผยให้เห็นข้อกังวลเร่งด่วน 4 ประการจากสถานะการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิโลก ดังนี้

การเพิ่มสูงขึ้นของสภาพอากาศจะส่งผลกระทบต่อทั้งธรรมชาติและมนุษย์โลก แม้ว่าเราจะเตรียมการเพื่อปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิโลกแล้วก็ตาม ผลกระทบที่คาดการณ์ในรายงาน IPCC6 ประจำปี 2022 นี้ยังมีการประมาณความรุนแรงของภาวะโลกร้อนที่สูงกว่าการศึกษาครั้งที่ผ่านมามากหลายเท่าตัว รายงานระบุถึงความเสี่ยงรุนแรงทั้งสิ้น 127 อย่าง ครอบคลุมความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นต่อธรรมชาติและมนุษย์ในระดับโลกและระดับพื้นที่ส่วนภูมิภาค การคาดการณ์ความสูญเสียจากภาวะโลกร้อนนี้ยังประมาณว่าความรุนแรงต่อทั้ง 127 ความเสี่ยงข้างต้นจะเพิ่มขึ้นอย่างแปรผันตรงกับอุณหภูมิโลกที่สูงขึ้นด้วย ซึ่งทั้งหมดอาจจะสายเกินไปถ้าหากเราไม่เริ่มแก้ไขและลดการปล่อยมลพิษที่มีผลต่อโลกร้อนกันตั้งแต่วันนี้

รายงาน IPCC6 ยังพบว่า ปฏิบัติการที่หลายฝ่ายลงมือทำเพื่อลดโลกร้อนนั้นยังห่างไกลกับเป้าหมายที่เราควรทำเพื่อป้องกันและรับมือกับความเสี่ยงที่เพิ่มสูงขึ้นทุกวันอยู่มาก อีกทั้งที่ผ่านมาเรายังไม่มีการสนับสนุนการทำงานเพื่อป้องกันสถานะการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศทั้งด้านการเงินและการสนับสนุนทางการเมืองที่เร่งด่วนและมากพอ ไม่นับรวมว่าในหลายชุมชนและสังคมนั้นได้รับผลกระทบจากภาวะโลกร้อนที่มากกว่าพื้นที่อื่นอันเนื่องมาจากสภาพทางภูมิศาสตร์และศักยภาพในการรับมือที่น้อยกว่า โดยทั้งหมดนั้นอาจเป็นผลให้ความไม่เท่าเทียมทางสังคมเพิ่มสูงขึ้นไปด้วย

อย่างไรก็ตาม ทางออกเพื่อป้องกันและฟื้นตัวจากการเพิ่มสูงของสภาพภูมิอากาศยังมีอยู่เสมอ แต่ทั้งหมดนั้นต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ที่จะร่วมสร้างทางเลือกของการพัฒนาที่ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง ซึ่งนั่นจะช่วยลดความเสี่ยงของภาวะโลกร้อน เพิ่มความเสมอภาค ตลอดจนการเคลื่อนย้ายและเปลี่ยนทางทรัพยากรที่เป็นธรรมต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมมากขึ้น

เครดิต : <https://thailand.un.org>

อุทยานแห่งชาติในประเทศไทย

อุทยานแห่งชาติขุนแจ (Khun Chae)

สถานที่ติดต่อ : ต.แม่เจดีย์ใหม่ อ.เวียงป่าเป้า จ.เชียงราย 57260

โทรศัพท์ : 0 5372 7369, 084 366 5213

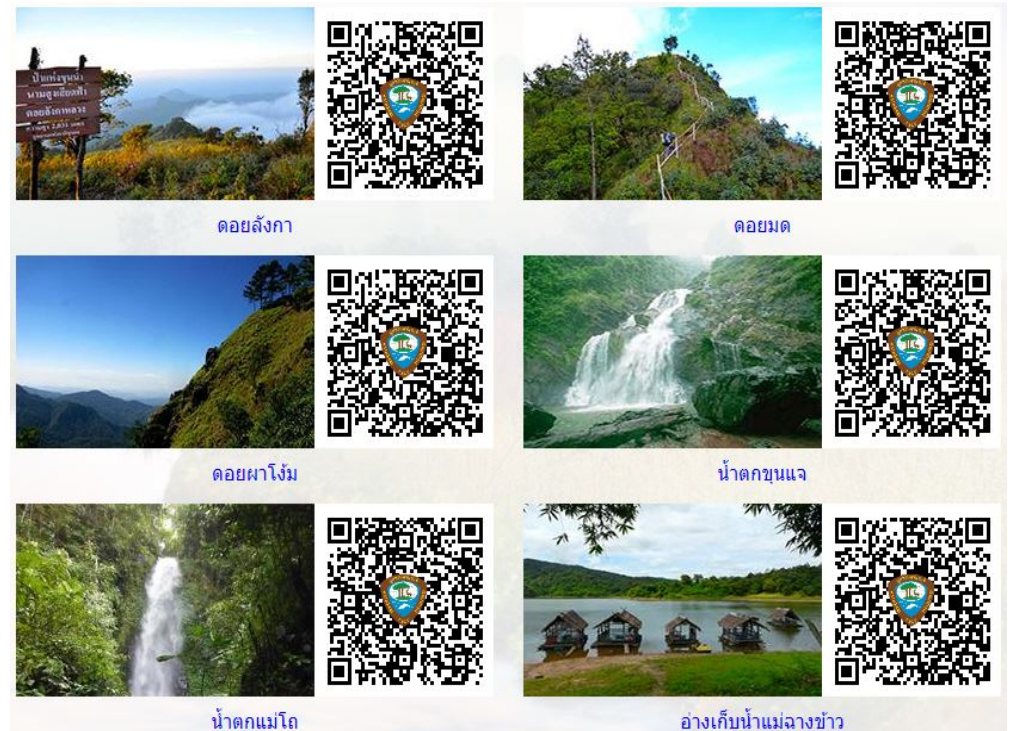
อีเมล : khunchae.np@gmail.com

หัวหน้าอุทยานแห่งชาติ : นายจิรภัทร ชัยกิตติพร

Facebook : อุทยานแห่งชาติขุนแจ - Khun Chae National Park

ตำแหน่ง : เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน ขนาดพื้นที่ : 168,750.00 ไร่

สถานที่ท่องเที่ยวในอุทยาน



กิจกรรมภายในอุทยาน

ทางเดินศึกษาธรรมชาติ ⇔ ทางเดินป่า ⇔ เทียน้ำตก ⇔ เทียน้ำร้อน/ศึกษาสภาพธรณี
⇔ ชมพรรณไม้ ⇔ ชมทิวทัศน์ ⇔ ดูนก/ดูผีเสื้อ/ส่องสัตว์ ⇔ ดูดาว ⇔ จักรยานเสือ
ภูเขา ⇔ ล่องแก่ง ⇔ พายเรือ ⇔ ตั้งแคมป์พักแรม (ลานกางเต็นท์)

ร้านค้าสวัสดิการ ร้านค้าสวัสดิการ (ร้านอาหาร) เปิดให้บริการทุกวันเวลา 8.00 - 16.30 น.

สัญญาณโทรศัพท์

- | | |
|------------------------------------|-----------------|
| 1. ที่ทำการอุทยานฯ รับสัญญาณ | AIS, TRUE, DTAC |
| 2. หน่วยพิทักษ์ ขจ.1 (แม่ฉางข้าว) | AIS |
| 3. หน่วยพิทักษ์ ขจ.2 (โป่งน้ำร้อน) | AIS, TRUE, DTAC |
| 4. หน่วยพิทักษ์ ขจ.3 (น้ำตกขุนแจ) | TRUE |

ลักษณะภูมิประเทศ

ภูมิประเทศ ประกอบด้วยพื้นที่ที่ราบสลับเนินเขาเตี้ย ๆ ตลอดจนถึงภูเขา สูงชัน พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขาสลับกันไปมา มีที่ราบเล็กน้อยทางด้านทิศตะวันออกซึ่งมีลักษณะเป็นขอบแอ่งกะทะ ความลาดชันของพื้นที่ส่วนใหญ่จากต่ำไปสูงจะอยู่ในแนวตะวันออก – ตก ความสูงจากระดับน้ำทะเลปานกลางประมาณ 600 เมตร ไปจนถึง 2,031 เมตร จุดสูงสุดของอุทยานคือ ดอยลังกา ความสูง 2,031 เมตร อยู่ทางใต้สุดบริเวณรอยต่อ 3 จังหวัด (บริเวณรอยต่ออำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย อำเภอเมืองปาน จังหวัดลำปาง และอำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่)

ลักษณะภูมิอากาศ

ฤดูฝน เริ่มตั้งแต่เดือนกรกฎาคม – พฤศจิกายน มีฝนตกเฉลี่ย 60 มิลลิเมตรต่อเดือน รับอิทธิพลของมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ฤดูหนาว เริ่มตั้งแต่เดือนธันวาคม – กุมภาพันธ์ อุณหภูมิต่ำสุดเฉลี่ยอยู่ที่ 2 – 10 องศาเซลเซียส รับอิทธิพลของมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่เดือนมีนาคม – เดือนมิถุนายน อุณหภูมิสูงสุดประมาณ 33 องศาเซลเซียส และอุณหภูมิเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 22 – 24 องศาเซลเซียส

หน่วยงานในพื้นที่

ที่ทำการอุทยานแห่งชาติขุนแจ

หน่วยพิทักษ์อุทยานแห่งชาติที่ ขจ.1 (แม่ฉางข้าว)

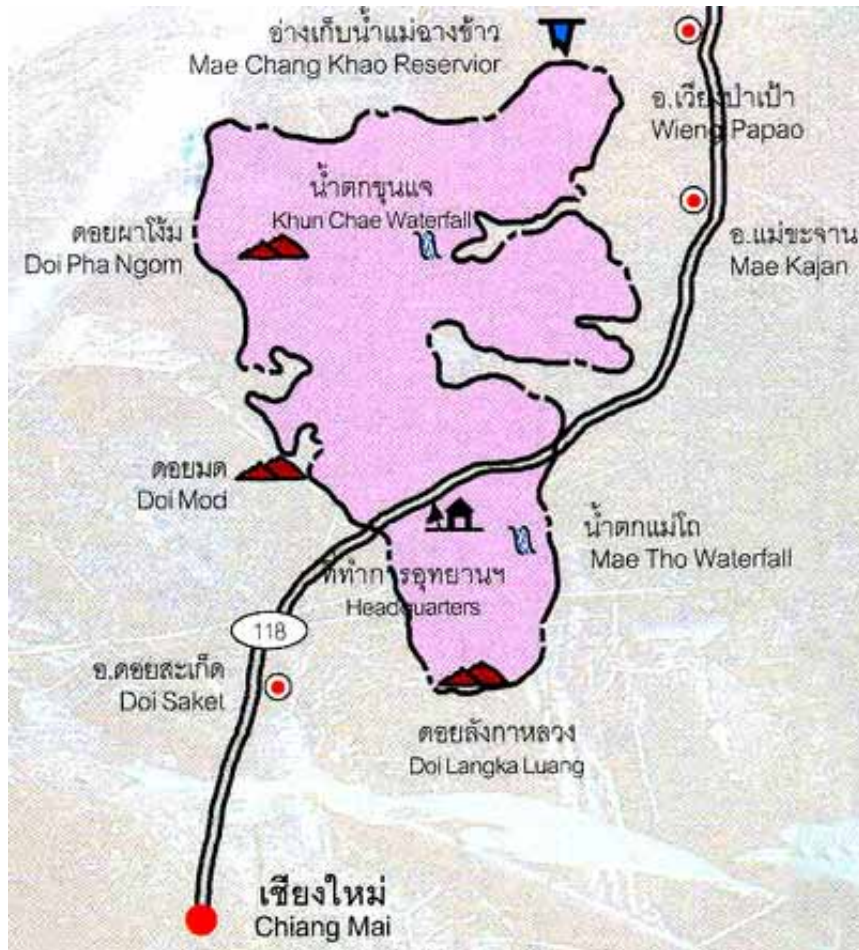
หน่วยพิทักษ์อุทยานแห่งชาติที่ ขจ.2 (โป่งน้ำร้อน)

หน่วยพิทักษ์อุทยานแห่งชาติที่ ขจ.3 (น้ำตกขุนแจ)

พืชพรรณและสัตว์ป่า

อุทยานแห่งชาติขุนแจมีพันธุ์ไม้ที่เปลี่ยนแปลงไปตามระดับความสูงของพื้นที่จาก 300-800 เมตร จะเป็นป่าไผ่และป่าเบญจพรรณระดับความสูง 800-1,000 เมตร เป็นป่าดงดิบและป่าเต็งรัง มีความสูงระหว่าง 1,000-1,500 เมตร เป็นป่าดิบและป่าสน ส่วนสภาพป่าที่สูงกว่า 1,500 เมตรขึ้นไป เป็นป่าดิบเขาบริเวณหุบห้วย ปกคลุมไปด้วยต้นไม้หนาแน่นเขียวชอุ่มซึ่งเป็นไม้จำพวกยางชนิดของต้นไม้ที่พบเป็นพืชชั้นล่างที่เด่น ได้แก่ กล้วยป่า เฟิน มอส และหญ้าที่ขึ้นตามชายน้ำ

สัตว์ป่าที่พบเห็นได้ในอุทยานแห่งชาติขุนแจ สามารถพบเห็นได้แตกต่างกันตามสภาพถิ่นที่อยู่อาศัยและช่วงเวลาระหว่างวันในหุบเขาภิรมธารและป่าชุ่มชื้นเป็นบริเวณที่มีพืชพันธุ์เขียวชอุ่ม ซึ่งพบเห็นสัตว์ป่าหลายชนิด ได้แก่ ชะมด หมูป่า เก้ง เม่น กระรอกหลายชนิด ทั้งที่อาศัยอยู่บนต้นไม้และพื้นดิน ค้างคาว กระต่ายป่า สัตว์ที่คาดว่าจะพบได้ในอุทยานแห่งชาติ เช่น หมี ลิงลม ชะนีธรรมดา แมวป่า เสือผา นกต่างๆ เช่น นกแซงแซวสีเทา เหยี่ยวรุ้ง เหยี่ยวนกเขาชिरา นกจับแมลงหัวเทา นกตีทอง นกเขียวท่งทองปีกสีฟ้า ไก่ป่า สัตว์เลื้อยคลานเช่น งูเขียวหางไหม้ งูจงอาง กิ้งก่าบิน ตุ๊กแก จิ้งเหลน เป็นต้น



จองที่พัก / สถานที่กางเต็นท์
ที่พัก - ชุนแจ 101 (กาหลง 1)

ข้อห้าม

ในการใช้พื้นที่ภายในอุทยานแห่งชาติ

Prohibition in National Parks

 ห้ามให้อาหารสัตว์ No feeding wild animals	 ห้ามนำภาชนะที่ก่อดับไฟม เข้าในอุทยานแห่งชาติ Prohibiton Foam	 ห้ามเก็บพืชไม้ดอกไม้ Gathering of Flora Prohibited
 ห้ามขีดเขียนในอุทยานแห่งชาติ Do not write	 ห้ามล่าสัตว์ป่า No hunting	 ห้ามก่อกองไฟ Fires Prohibited
 ห้ามนำเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เข้าภายในอุทยานแห่งชาติ Alcohols are not allowed	 ห้ามส่งเสียงดัง Keep Quiet	 ห้ามนำสัตว์เลี้ยง หรือสัตว์ต่างถิ่นเข้า Domestic Animals Prohibited
 ห้ามพกพาอาวุธเข้าอุทยานแห่งชาติ Guns firearms or weapons are not allowed	 ห้ามเดินนอกนอกเส้นทาง Stay on Trail	 ห้ามทิ้งขยะ Keep Clean



การเดินทาง

รถยนต์ จากจังหวัดเชียงใหม่เดินทางทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 118 สายเชียงใหม่-เชียงราย ประมาณ 56 กิโลเมตร จะพบที่ทำการอุทยานแห่งชาติขุนแจซึ่งตั้งอยู่ติดกับถนนสายนี้ทางด้านขวามือ ห่างจากตัวเมืองเชียงใหม่ ประมาณ 56 กิโลเมตร

รถโดยสารประจำทาง

- จากเชียงใหม่ สามารถเดินทางได้โดยรถปรับอากาศและรถธรรมดาสาย เชียงใหม่-ดอยสะเก็ด-เชียงราย จากสถานีขนส่งจังหวัดเชียงใหม่แห่งที่ 2 (อาเขต) หรือนั่งรถสองแถวเล็กสีเหลืองสายเชียงใหม่-เวียงป่าเป้า-ท่ารถถนนไทยวงศ์ ลงบริเวณ กิโลเมตรที่ 56

- จากเชียงราย สามารถเดินทางโดยรถโดยสารประจำทาง และรถสองแถวเล็กซึ่งระยะทาง ห่างจากจังหวัดเชียงราย ระยะทาง 129 กิโลเมตร

คำสอน / คติธรรมที่ดี



การแสวงหา “ทรัพย์ภายนอก

หรือ โภคทรัพย์” นั้น

มีแต่จะนำทุกข์มาให้

แต่การแสวงหา “ทรัพย์ภายใน

หรือ อริยทรัพย์” นั้น

มีแต่จะนำความสุขที่ยั่งยืนมาสู่ชีวิต

เครดิต : หน้า 45 หนังสือธรรมะอารมณ์ดี 6 “100 ทำมะ วาตะทำดี”

พระอารามหลวงในประเทศไทย



1. วัดพระธาตุพนมวรมหาวิหาร (ชั้นเอก)

วัดพระธาตุพนมวรมหาวิหาร เป็นวัดพระอารามหลวง ชั้นเอก ชนิด วรมหาวิหาร ปัจจุบันมี พระเทพวรมุนี เป็นเจ้าอาวาส ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2549-ปัจจุบัน ประดิษฐาน ณ ริมฝั่งแม่น้ำโขง ถนนชยางกูร บ้านธาตุพนม ตำบลธาตุพนม อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม มีลักษณะเป็นเจดีย์รูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสก่อด้วยอิฐ กว้างด้านละ 12.33 เมตร สูง 53.6 เมตร มีกำแพงล้อมองค์พระธาตุ 4 ชั้น องค์พระธาตุตั้งอยู่บนกุฎาพรา (เนินดินสูงจากพื้นธรรมดาประมาณ 3 เมตร) ภายในบริเวณมีบึงขนาดใหญ่เรียกว่าบึงธาตุพนม ในวันเพ็ญเดือน 3 ถึง แรม 1 ค่ำ เดือน 3 ของทุกปีจะมีงานประจำปีเพื่อเป็นการนมัสการพระธาตุพนม

พระธาตุพนมได้รับการบูรณปฏิสังขรณ์มาตามลำดับ การบูรณะครั้งแรก และครั้งที่สอง ไม่ได้บันทึกปีที่บูรณะไว้ การบูรณะครั้งที่สามเมื่อปี พ.ศ. 2157

พ.ศ. 2223-2225 และในรูปแบบที่นิยมในอีสาน

พ.ศ. 2233 พระครูโพนเสม็ด (ญาคูขี้หอม) ปฏิสังขรณ์พระธาตุให้สูงขึ้น

พ.ศ. 2483 รัฐบาลได้บูรณะให้สูงขึ้น

พ.ศ. 2485 วัดพระธาตุพนมฯ ได้รับการยกฐานะเป็น พระอารามหลวงชั้นเอก ชนิด วรมหาวิหาร

พ.ศ. 2518 องค์พระธาตุพนมชำรุดล้มลง ทางราชการได้ดำเนินการก่อสร้างขึ้นใหม่ ให้คงสภาพเดิม

พ.ศ. 2522 การบูรณะโดยภาครัฐและเอกชน



2. วัดประยุรวงศาวาสวรวิหาร (ชั้นโท)

วัดประยุรวงศาวาสวรวิหาร เป็นพระอารามหลวงชั้นโท ชนิดวรวิหาร ตั้งอยู่ใกล้กับเชิงสะพานพระพุทธรูปยอศฟ้า ฝั่งธนบุรี โดยมีเลขทะเบียนวัดที่ 24 ถนนประชาธิปไตย แขวงวัดกัลยาณ์ เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร การบูรณะวัดส่งผลให้วัดได้รับรางวัลยอดเยี่ยม อันดับ 1 (Award of Excellence) ให้โครงการบูรณปฏิสังขรณ์พระบรมธาตุมหาเจดีย์วัดประยุรวงศาวาส ด้านการอนุรักษ์ทางวัฒนธรรมในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ขององค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (ยูเนสโก) ประวัติ วัดประยุรวงศาวาสวรวิหาร เป็นวัดที่สมเด็จพระเจ้าบรมมหาพระยาบรมมหาราชวงศ์ (ดิศ บุนนาค) เมื่อครั้งดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าพระยาพระคลัง ว่าที่กรมท่า และสมุหพระกลาโหม ได้อุทิศสวนกาแฟสร้างเป็นวัดขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2371 ซึ่งมีอาณาเขตติดกับบ้านสมเด็จพระเจ้าพระยาฯ ครั้นเมื่อ พ.ศ. 2375 ได้ถวายเป็น พระอารามหลวงในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว พระราชทานนามว่า "วัดประยุรวงศาวาส" ชาวบ้านนิยมเรียกว่า "วัดรั้วเหล็ก" เพราะมีรั้วเหล็กเป็นกำแพงวัดอยู่เป็นบางตอน รั้วเหล็กนี้สูงประมาณ 3 ศอกเศษ ทำเป็นรูปอาวุธคือ หอก ดาบ และขวาน (ขวานสามหมื่น ปืนสามกระบอก หอกสามแสน) มีลักษณะเป็นกำแพงและซุ้มประตูเล็กๆ เป็นตอนๆ วัดจากมุมวิหารคดข้างพระอุโบสถไปจรดกำแพงประตูวัดด้านตะวันออกยาว 148 เมตร ล้อมบริเวณอุทยานเขมอ (เขาเต่า) อีก 2 ด้านด้านตะวันตกยาว 48 เมตร ด้านใต้ยาว 43 เมตรล้อมเป็นกำแพงหน้าวัด ตอนขวามือเขมอยาว 40 เมตร ตอนซ้ายมือเขมอยาว 20 เมตร



3. วัดสังข์กระจายวรวิหาร (ชั้นตรี)

วัดสังข์กระจายวรวิหาร เป็นพระอารามหลวงชั้นตรี ชนิดวรวิหาร สังกัดคณะสงฆ์ฝ่ายมหานิกาย ตั้งอยู่ทางด้านตะวันตกของถนนอิสรภาพ บนฝั่งเหนือคลองบางกอกใหญ่ ใกล้สะพานเจริญพาศน์ แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร ประวัติ ตำแหน่งที่วัดตั้งอยู่แต่เดิมเป็นที่ลุ่มราบ น่าจะเป็นด้วยอยู่ริมคลองน้ำขึ้นท่วมถึงได้ มีต้นไม้ขนาดคนสามคนโอบ เช่น ต้นไทร ต้นตะเคียน ต้นยาง ยืนต้นเคียง ยืนต้นมากมาย ไม่ผิดกับปาล์มดงร้าง ก่อนสร้างวัดขึ้นใหม่ครั้งกรุงรัตนโกสินทร์ วัดสังข์กระจายเป็นวัดโบราณมาก่อน ได้เคยขุดพบลูกนิมิตหลายลูกฝังอยู่ทางด้านนอกกำแพงแถบเหนือพระอุโบสถ มีข้าราชการตำแหน่งนายสารบบ (ในกรมพระสุรัสวดี) ชื่อนายสังข์ ตั้งบ้านเรือนอยู่บนฝั่งห่างจากปากคลองบางกอกใหญ่ มีจิตศรัทธา ดำริจะสร้างวัด จึงได้ไปปรึกษากับนายพลับ เพื่อขอไม้ซุงมาสักต้นหนึ่ง เมื่อตอนล่องซุงในคลองบางกอกใหญ่ นายสังข์ได้ตั้งสัตยาธิษฐานว่า หากซุงที่ข้าพเจ้าปล่อยให้กระแสน้ำพัดล่องไปตามลำคลองนี้ล่องไปติด ณ ที่ใด ก็จงสร้างวัดขึ้นที่นั้นซุงได้ล่องมาติดตรงหน้าวิหารในปัจจุบัน จึงได้สร้างวัดที่ตำแหน่งนี้ โดยค่อย ๆ สร้างวัด ค่อยทำค่อยไปตามกำลังทรัพย์และเวลา เมื่อแรกขุดพระอุโบสถนั้น พบพระกัจจายน์หนึ่งองค์ กับสังข์หนึ่งตัว เฉพาะสังข์ชำรุดเพราะแรงจอบเสียมที่ขุด ส่วนพระกัจจายน์ได้เก็บรักษาอยู่อาราม พอสร้างสำเร็จเรียบร้อย พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก จึงพระราชทานนามว่า วัดสังข์กระจาย ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 3 ทรงปฏิสังขรณ์วัด

วัดสังข์กระจายเป็นสำนักที่ให้กำเนิดวรรณคดี เช่น มหาเวสสันดรชาดกกัณฑ์ชูชก กล่าวหา สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส เมื่อทรงนิพนธ์มหาเวสสันดรชาดก ได้ทรงนิพนธ์กัณฑ์อื่น ๆ ใหม่เป็นส่วนมาก แต่กัณฑ์ชูชกไม่ทรงนิพนธ์ โดยรับสั่งว่าให้ใช้ของเก่าที่สำนักวัดสังข์กระจายแต่งไว้

ชำฉัณ

เรื่ง : สวยหรอ ???



ชำชัน

เรื่อง : เคล็ดลับทอดปลาไม่อมน้ำมัน

เคล็ดลับการทอดปลา ไม่ให้ปลาอมน้ำมัน ง่ายๆ ก็แค่ตัดหัวปลาออก
ทุกครั้งก่อนการทอด แค่นี้ปลาก็ไม่มีปากจะอมน้ำมันแล้ว



ที่มา : <https://board.postjung.com/1381716>

ชำชัน

เรื่อง : ไม่กลัวเมีย



ที่มา : <https://board.postjung.com/1452099>

ข่าวสารจากแผนกบุคคล

การส่งเสริมเพิ่มอัตรากำลังบุคลากรเพื่อมาร่วมงานกับบริษัทฯ

เนื่องด้วยปัจจุบันบริษัทฯ มีนโยบายเพิ่มประสิทธิภาพในงานบริการในหลายด้าน เพื่อให้งานบริการมีความสมบูรณ์มากที่สุด ซึ่ง 1 ในด้านงานบริการ คือการเพิ่มบุคลากรหลายอัตรา เพื่อบริการแต่ท่านผู้มีอุปการคุณ ให้ได้รับความรวดเร็ว สะดวกมากยิ่งขึ้น ซึ่งกำลังบุคลากรที่ต้องการเพิ่มเติมในขณะนี้ ดังนี้

รับสมัครงาน

1. ผู้บริหารงานขาย แผนกวิทยาศาสตร์ / อุตสาหกรรม / โรงพยาบาล

วุฒิปริญญาโท และ ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาเคมี, จุลชีววิทยา, ไบโอเทค, ฟู้ดส์ไซน์, เทคนิคการแพทย์, วิทยาศาสตร์สุขภาพ, พยาบาล, หรือ สาขาใกล้เคียง

★ มีประสบการณ์งานขายและดูแลทีมงานขาย

2. ผู้แทนขาย แผนกวิทยาศาสตร์ / อุตสาหกรรม / โรงพยาบาล

วุฒิปริญญาโท และ ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาเคมี, จุลชีววิทยา, ไบโอเทค, ฟู้ดส์ไซน์, เทคนิคการแพทย์, วิทยาศาสตร์สุขภาพ, พยาบาล, หรือ สาขาใกล้เคียง

★ กรณีมีประสบการณ์งานขายจะพิจารณาเป็นกรณีพิเศษ

ดังนั้น หากท่านผู้มีอุปการคุณ จะกรุณาสละเวลาในการแนะนำผู้ที่ท่านพึงพอใจ หรือ บุคลากรจากหน่วยงานใดที่ท่านพึงพอใจ มาสมัครงานกับบริษัทฯ ใดขอตอบแทนพระองค์ด้วย ส่วนลดสินค้า 3-5% ต่อจำนวนพนักงาน 1 ท่าน (โดยส่วนลด 3-5% ต่อมูลค่ายอดขายในใบกำกับภาษี 1 ใบ สูงสุดไม่เกิน 25,000 บาท) หรือให้สิทธิพักฟรีที่เรือนพักรับรองของบริษัทฯ โครงการแถมกระแฉ คันทรี่คลับ แอนด์ รีสอร์ทจังหวัดเพชรบุรี 2 คืน (ต้องสำรองที่พักล่วงหน้าก่อนเข้าพักอย่างน้อย 7 วันทำการ โดยส่งสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อกลับ)

ท่านผู้มีอุปการคุณ สามารถแจ้งรายชื่อผู้สนใจสมัครงาน พร้อมเบอร์โทรศัพท์ที่ท่านแนะนำ

ส่งผ่านมายัง คุณณภัทร สมะโน กองบรรณาธิการ

โดย โทร.0-2285-4101 หรือ 0-2285-4915-6 ต่อ 112 Fax. 0-2285-4856 หรือ

E-mail : news.sciencetech@gmail.com

บริการพิเศษ...จากแผนกช่างบริการ

♦ Validation for Biosafety Cabinet as EN 12469

คือ การตรวจสอบประสิทธิภาพของตู้ Biosafety Cabinet ที่ใช้ ยังสามารถใช้งานป้องกัน “สารตัวอย่าง” และป้องกัน “ผู้ปฏิบัติ” รวมทั้งป้องกันการปนเปื้อนหรือการกระจายของเชื้อออกมานอกตู้ได้ในเกณฑ์ข้อกำหนดมาตรฐาน หรือเกณฑ์ความถูกต้องและปลอดภัย เนื่องจากจุลชีพมีขนาดเล็กมาก เราไม่สามารถจะรู้ได้โดยการมองเห็น เมื่อมีการรั่ว หรือฉีกขาดที่พื้นผิวของ HEPA Filter หรือบริเวณ Seal รวมทั้งความเร็วลมที่สูงหรือต่ำจากระดับมาตรฐาน ปัจจุบันแผนกช่างบริการ ได้ดำเนินการตรวจสอบประสิทธิภาพเครื่องทั้งที่บริษัทฯ จัดจำหน่าย และไม่ได้จัดจำหน่ายมากกว่า 400 เครื่อง โดยทางแผนกช่างมีความพร้อมทั้งด้านบุคลากรที่ได้รับการถ่ายทอดเทคโนโลยีโดยตรงจากต่างประเทศตามมาตรฐาน EN 12469 และเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ สามารถให้บริการให้หน่วยงานต่างๆ ได้ทั่วประเทศ

♦ บริการตรวจสอบประสิทธิภาพตู้ (Validate)

1. ตู้ชีวนิรภัย ; BSC Class I / II / III
2. ตู้ Laminar Flow (HLF + VLF)
3. ตู้ Isolator
4. ตู้กำจัดไอสารเคมี (Fume Hood)

*** ข้อ 1-3 Validate with EN 12469 ***

♦ บริการ Preventive Maintenance & IQ/OQ/PQ

1. ตู้ชีวนิรภัย (BSC) / Laminar Flow / Isolator
2. ตู้กำจัดไอสารเคมี (Fume Hood)
3. Autoclave
4. เครื่องกลั่นน้ำ
5. Oven, Incubator, Refrigerator, Freezer

แผนกช่างบริการตระหนักถึงความสำคัญ ความจำเป็น และประโยชน์ที่ท่านผู้มีอุปการคุณจักได้รับ จึงได้ลงทุนทั้งเครื่องมือและอุปกรณ์สอบเทียบ ตรวจวัด ปรับแต่ง และที่สำคัญ คือ บุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญ ซึ่งได้รับการอบรม ถ่ายทอดจากบริษัทผู้ผลิต หรือบริษัทต่างประเทศที่มีความเชี่ยวชาญ

สนใจการบริการ ติดต่อได้ที่แผนกช่างบริการ หรือเยี่ยมชมจาก www.sciencetech.th.com

หรือ กรณีเร่งด่วนสามารถติดต่อได้ที่ E-mail : service@sciencetech.th.com



รายชื่อผู้โชคได้ได้รับรางวัลในฉบับที่ 081

สวัสดีค่ะ ทางกองบรรณาธิการใคร่ขอเรียนแสดงความยินดีกับท่านผู้มีอุปการคุณ
ที่ถูกรางวัล Newsletter ใน ฉบับที่ 081 นะคะ

- 🍒 รายชื่อลูกค้าถูกรางวัล งวดที่ 1 มีนาคม 2566 หมายเลข 55
- ไม่มีผู้ถูกรางวัล
- 🍒 รายชื่อลูกค้าถูกรางวัล งวดที่ 16 มีนาคม 2566 หมายเลข 73
- ไม่มีผู้ถูกรางวัล
- 🍒 รายชื่อลูกค้าถูกรางวัล งวดที่ 1 เมษายน 2566 หมายเลข 99
- ไม่มีผู้ถูกรางวัล



กองบรรณาธิการใคร่ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณ เป็นอย่างสูง ที่ได้เสียสละเวลา
อันมีค่าของท่าน ตอบคำถามร่วมสนุกกันมาด้วยดีตลอด ทางกองบรรณาธิการขออวยพรแต่
ท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่านให้โชคดีกับการส่งแบบสอบถามกลับมาลุ้นรางวัลใน ฉบับที่ 082
เพื่อลุ้นโชค 1,000 บาท ต่อไปนะคะ



คุณภาพ คู่ คุณธรรม
ชายน้เทศมันย่า สินค้าพร้อมบริการ

321/43 ถนนนางลิ้นจี่ ซ่งงนนทรี ยานนาวา กรุงเทพฯ 10120
TEL. 0-2285-4101(อัตโนมัติ) FAX. 0-2285-4856, 0-2285-4178
321/43 NANGLINCHEE ROAD CHONGNONDSEE YANNAWA BANGKOK 10120
TEL. 0-2285-4101(Auto) FAX. 0-2285-4856, 0-2285-4178 อภินันทนาการโทรฟรี : 1800 285 285