

NEWSLETTER

จดหมายข่าวสาร ฉบับที่ 087/ปีที่ 22
(ก.ค. - ก.ย. 67)



SCAN QR CODE
FOR DOWNLOAD

หมายเลข
ชิงโชค

สาระน่ารู้

- 6 อาหารสุขภาพช่วยบำรุงปอด
- ติดเค็มเกินไป เสี่ยงอ้วนลงพุง
- อุทยานแห่งชาติ ในประเทศไทย
- คำสอน / คติธรรมที่ดี
- พระอารามหลวงชั้น (เอก,โท,ตรี) ในประเทศไทย
- ตลก / ขำขัน

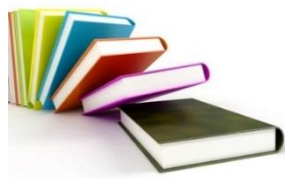
สารจากบริษัทฯ

ปัจจุบันบริษัทฯ ได้ดำเนินธุรกิจมาสู่ปีที่ ๔๕ ได้อย่างมั่นคง ใคร่ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย และขอตอบแทนพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณ โดยขอมอบสิ่งที่ทำให้ท่านมีสุขภาพกาย และสุขภาพใจที่เปี่ยมไปด้วยความสุข พร้อมกับความรู้มากมาย รวมทั้งสาระต่างๆ เพื่อให้ท่านมีความ พึงพอใจสูงสุด และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลใน Newsletter ฉบับที่ ๐๘๗ ประจำปีที่ ๒๒ คงทำให้ “ท่านผู้มีอุปการคุณ ครอบครัว และคนที่ท่านรัก” ได้รับประโยชน์ และมีสุขภาพกาย และใจที่ดียิ่งขึ้น

สำหรับในเดือนกรกฎาคม - กันยายน ๒๕๖๗ เนื้อหาสาระใน Newsletter ฉบับที่ ๐๘๗ ของบริษัทฯ ยังคงเป็นไปตามวัตถุประสงค์เดิม คือเน้นคุณภาพชีวิต มากกว่าผลิตภัณฑ์ที่บริษัทฯ จำหน่าย ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับเกร็ดความรู้ชีวิตประจำวัน คติสอนใจ การปฏิบัติธรรม ศาสนา/ปรัชญา อาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย คลายเครียด สถานที่ท่องเที่ยวการอบรม และพัฒนาจิต อย่างไรก็ดีเริ่มในฉบับนี้เป็นต้นไป ได้นำเนื้อหา และสาระมาจากปฏิทินของบริษัทฯ ดังมีรายละเอียดอยู่ในข่าวสารจากกองบรรณาธิการ

ในส่วนการจัดทำวารสารในปี ๒๕๖๗ 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 ต.ค. - ธ.ค. และคล้ายคลึงต่อเนื่องถึงสิ้นปี ๒๕๖๗

ท้ายสุดนี้บริษัทฯ ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณเป็นอย่างสูงที่ได้ให้การสนับสนุน บริษัทฯ ด้วยดีตลอดมา และจักยินดีเป็นอย่างยิ่งหากท่านจะกรุณาสละเวลาให้ความเห็นและติชม ในการจัดทำวารสาร



สารบัญ



สารสาระ

➤ 6 อาหารสุขภาพช่วยบำรุงปอด	4-5
➤ ติดเค็มเกินไป เสี่ยงอ้วนลงพุง	6-8
➤ 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 086	24
✦ ร่วมชิงโชคลุ้นรางวัลเงินสด มูลค่า 999 บาท ในแบบสอบถามฯ แนบท้าย	

ข่าวจากกองบรรณาธิการ

เนื่องจากสถานการณ์ใช้วัดใหญ่ระบาดหนักในประเทศ รวมถึงสถานการณ์ PM2.5 ที่กำลังมา ทางกองบรรณาธิการขอส่งความปรารถนาดีอันอบอุ่นนี้ให้ท่านดูแลสุขภาพห่างไกลจากโรคร้าย ขอให้ผู้มีอุปการคุณทุกท่านมีความสุขทั้งกายและใจตลอดปี ๒๕๖๗

สำหรับเนื้อหาสาระใน Newsletter ฉบับที่ ๐๘๗ ปีที่ ๒๒ ประจำเดือนกรกฎาคม – กันยายน ๒๕๖๗ ทางกองบรรณาธิการ ได้รับข้อเสนอแนะจากท่านผู้มีอุปการคุณ บริษัทฯ ควรนำข้อมูลจากปฏิทินบริษัทฯ ที่ผ่านมา ซึ่งหลายปีที่ผ่านมา มีบางปีเกี่ยวข้องกับ “คุณภาพชีวิต” มาจัดทำ ดังนั้นในฉบับนี้ท่านจะพบกับ

◆ พระอารามหลวงในประเทศไทย

1. วัดธรรมิการามวรวิหาร (ชั้นโท)
2. วัดชุมพลนิกายารามราชวรวิหาร (ชั้นโท)
3. วัดราชนันทารามวรวิหาร (ชั้นตรี)

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

★ **ขอแสดงความยินดีกับท่านผู้มีอุปการคุณที่ถูกรางวัลใน Newsletter ฉบับที่ 086 ด้วยครับ (รายชื่อผู้โชคดีตามรายละเอียด หน้า 24)**

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

สาระน่ารู้

6 แหล่งอาหารสุขภาพ ช่วยบำรุงปอด



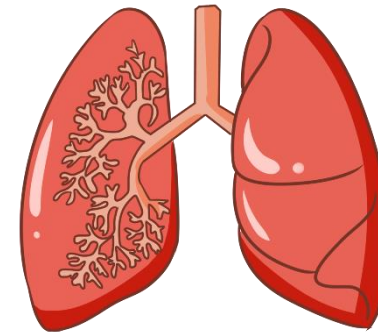
ปอด เป็นอวัยวะที่สำคัญต่อระบบการหายใจ เพราะหน้าที่ของปอดคือ การแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจน จากลมหายใจเข้าสู่ร่างกายและกำจัดคาร์บอนไดออกไซด์ออกไป ทำให้อวัยวะของเราสมดุลยิ่งขึ้น

แต่สภาพอากาศในปัจจุบันและการเกิดโรคติดต่อต่างๆ ทำให้เราต้องดูแลปอดกันมากยิ่งขึ้น หากปอดมีปัญหา ก็จะส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาวได้

6 แหล่งอาหารบำรุงปอด

1. **ขิง** สมุนไพรที่ดีต่อระบบทางเดินหายใจ ช่วยขับเสมหะ ช่วยต้านการอักเสบภายในร่างกาย มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง
2. **กระเทียม** มีสารอัลลิซิน ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่มีอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต และมีสารกระตุ้นอนุมูลอิสระช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค และการอุดกั้นที่ปอด

3. **ชาดำ** มีสรรพคุณช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียในช่องปากและลำคอ เคลียร์ลมหายใจของเราให้สะอาด ส่งผลให้การทำงานของปอดดีตามไปด้วย
4. **แอปเปิ้ล** เป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีและเส้นใยสูง เต็มไปด้วยสารอนุมูลอิสระ และสามารถช่วยยับยั้งสารอนุมูลอิสระในปอดได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. **บรอกโคลี** มีวิตามินซีสูงและอุดมไปด้วยวิตามินบี 5 ช่วยส่งเสริมการทำงานของยีนและช่วยยับยั้งการทำลายที่นำไปสู่โรคปอดร้ายแรง
6. **แครอท** มีเบต้าแคโรทีนสูงและวิตามินเอสูงมาก ซึ่งช่วยป้องกันอาการหอบหืด และช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของเราให้มีความแข็งแรงมากขึ้น



ดังนั้นการทานผักผลไม้เป็นประจำเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคปอด และเพื่อสุขภาพปอดที่ดีเราควรหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ

https://www.bpkamutprakan.com/care_blog/view/239

ติดเค็มเกินไป เพิ่มเสี่ยง!! อ้วนลงพุง



ในปัจจุบันนี้โรคอ้วนและอ้วนลงพุงมีจำนวนเพิ่มมากยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งหนึ่งในสาเหตุของการเกิดนั้นมาจากการที่กินมากเกินไป (overeating) จากการศึกษาพบว่ารสชาติของอาหารเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คนกินอาหารมากขึ้น โดยพบว่า รสเค็มเป็นรสที่ส่งผลต่อการกินมากที่สุด

รสชาติเค็มเปรียบเหมือนยาเสพติดโดยเร่งการผลิตโดปามีน ซึ่งเป็นสารเคมีในสมองส่งผลต่ออารมณ์ความพึงพอใจ ความสุข ทำให้เกิดความรู้สึกอยากอาหาร เมื่อติดรสชาติเค็มแล้วหากไม่ได้รสชาติเค็มก็จะรู้สึกว่าการไม่อร่อย รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์เสีย นอกจากนี้ผู้ที่ติดรสชาติเค็มเพียงแค่นึกถึงอาหารที่มีรสชาติเค็มก็สามารถทำให้เกิดความรู้หิวและอยากอาหารขึ้นมา จึงเป็นสาเหตุให้ผู้ที่ชอบกินเค็มอาจจะเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนได้ง่ายกว่าผู้ที่ไม่ชอบกินเค็มเนื่องจากพอความรู้สึกอยากอาหารมากขึ้น กินก็มากขึ้น โอกาสการได้รับพลังงานที่มาจากอาหารก็จะมากขึ้นตามไปด้วย

สิ่งที่แสดงว่าคุณอาจได้รับความเค็มเกิน

- ชอบกินอาหารแปรรูปเป็นประจำ ยิ่งหากกินทุกวันยิ่งเสี่ยงต่อการได้รับโซเดียมเกิน ในกลุ่มของอาหารแปรรูปจะมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบและมีปริมาณที่มากกว่าอาหารในกลุ่มของผัก ผลไม้สด รวมถึงกลุ่มข้าว ธัญพืช จากการศึกษาพบว่าคนในประเทศทางตะวันตกได้รับเกลือเกือบ 80 เปอร์เซ็นต์มาจากการกินอาหารแปรรูป การที่อาหารแปรรูปเติมเกลือ (โซเดียม) เพื่อให้รสชาติเข้มข้น ยืดอายุการเก็บรักษา ผู้ที่ชอบกินอาหารแปรรูปมักจะชอบกินอาหารรสชาติเค็มมากกว่าผู้ที่ไม่ชอบกินอาหารแปรรูป
- เมื่อตรวจเลือดจะพบภาวะโซเดียมสูงในเลือด คือสูงมากกว่า 145 mmol/L โดยอาการแสดงเช่น คอแห้ง กระหายน้ำ ปวดศีรษะ อารมณ์หงุดหงิด หากวัดความดันโลหิตจะพบความดันโลหิตสูง ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อการไหลเวียนของเลือด ซ็อก หมดสดีได้
- บวม เนื่องมาจากเกลือสามารถทำให้เกิดการกักน้ำในร่างกายเพื่อใช้ในการละลายความเข้มข้นของโซเดียมสามารถสังเกตได้จากท้องป่อง หน้าบวม แขนบวม
- เมื่อนึกถึงอาหารที่มีรสชาติเค็มจะมีน้ำลายผลิตออกมาในปาก และอยากอาหารขึ้นมา
- ชอบรับประทานอาหารรสจัด อาหารส่วนใหญ่ที่มีรสจัด เช่นเผ็ดจัด จะมีความเค็มตามมาด้วย
- ขนมหือหรือของว่างที่ชอบกินมักจะอยู่ในรูปของขนมกรุบกรอบ ขนมกระป๋อง เช่นมันฝรั่งทอดกรอบ ปลาหมึกกรอบ ถั่วทอด ขนมปังกรอบ
- ชอบเติมเกลือ ซีอิ๊ว น้ำปลา หรือซอสต่างๆในอาหารก่อนกิน

วิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการกินเค็มให้ลดลง

- เลือกรับประทานอาหารสดจากธรรมชาติให้มากขึ้น เน้นผัก ผลไม้ สด และลดการกินอาหารแปรรูป
- อ่านฉลากโภชนาการเป็นประจำ เลือกผลิตภัณฑ์อาหารที่เหมือนกันแต่มีปริมาณของโซเดียมให้น้อยที่สุด หรือเลือกดูบรรจุภัณฑ์ที่มีคำว่า ลดการใช้เกลือ หรือ Low sodium
- เลือกน้ำเปล่าแทนที่น้ำหวานหรือน้ำผลไม้ เนื่องจากน้ำผลไม้ในปัจจุบันบางครั้งมีการเติมเกลือลงไปเพื่อเพิ่มรสชาติ แต่จะยังทำให้เราติดรสเค็มมากยิ่งขึ้น
- ชิมรสชาติอาหารก่อนปรุง เครื่องปรุงรสเค็ม
- ตั้งเป้าหมายในการกินเพื่อลดความเค็มลง โดยลดการเติมเครื่องปรุงในอาหาร
- เมื่อรับประทานอาหารนอกบ้าน อาจขอแยกซอสปรุงรสต่างๆ หรือขอเค็มน้อยแทน

ผู้ที่ชอบกินอาหารเค็มจะเสี่ยงต่อการได้รับปริมาณเกลือเกินไป ซึ่งคือการไม่ได้สัดส่วนของเกลือและน้ำในร่างกายส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของระดับความดันโลหิต ทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง นอกจากนี้การได้รับโซเดียมสูงในระยะยาวยังเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะกระดูกพรุน และโรคเมตาบอลิก อาหาร การที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการบริโภคอาหารเค็มอาจไม่ใช่เรื่องง่าย แต่หากเริ่มจากทีละขั้นตอนช้าๆ เพื่อให้ร่างกายได้ปรับเปลี่ยนและเกิดความเคยชินจะทำให้ได้ผลในระยะยาวที่ดีกว่า

เครดิต : https://www.bpksamutprakan.com/care_blog/view/60

อุทยานแห่งชาติในประเทศไทย

อุทยานแห่งชาติขุนขาน (Khun Khan)

สถานที่ติดต่อ : หมู่ 1 ต.แม่สาบ อ.สะเมิง จ.เชียงใหม่ 50250

โทรศัพท์ : 0-5200-0410

อีเมล : Khunkhan_np@hotmail.com

หัวหน้าอุทยานแห่งชาติ : นายทวีวรรณ แดงมณี

ตำแหน่ง : นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ

Facebook : อุทยานแห่งชาติขุนขาน Khun Khan National Park

ขนาดพื้นที่ : 129,959.00 ไร่

สถานที่ท่องเที่ยวในอุทยาน



กิจกรรมภายในอุทยาน

ทางเดินศึกษาธรรมชาติ ⇔ เทียวถ้ำ/ศึกษาสภาพธรณี ⇔ ชมพรรณไม้ ⇔ ดูนก/ดู
ผีเสื้อ ⇔ ดูดาว ⇔ ตั้งแคมป์พักแรม

ร้านค้าสวัสดิการ

ไม่มีร้านค้าร้านอาหาร นักท่องเที่ยวควรจัดเตรียมไป

สัญญาณโทรศัพท์

บริเวณที่ทำการอุทยานแห่งชาติ AIS

ลักษณะภูมิประเทศ

พื้นที่อุทยานแห่งชาติขุนขนางตั้งอยู่ระหว่างเส้นละติจูดที่ 18 องศา 46 ลิปดา ถึง 19 องศา 02 ลิปดาเหนือ และลองจิจูดที่ 98 องศา 23 ลิปดา ถึง 98 องศา 49 ลิปดา ตะวันออก อาณาเขตทิศเหนือจด เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าสะเมิง ท้องที่ตำบลยั้งเมิน อำเภอสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่ ทิศใต้จดพื้นที่เตรียมการประกาศอุทยานแห่งชาติออบขาน ท้องที่ตำบลบ่อแก้ว ตำบลแม่สาบ อำเภอสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่ และพื้นที่ป่าสงวนแห่งชาติป่าแม่แจ่ม ท้องที่ตำบลแม่นาจร อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ทิศตะวันออกจด เขตอำเภอแมริม ท้องที่ตำบลโป่งแยง ตำบลแม่แรม อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ ทิศตะวันตกจด พื้นที่ป่าสงวนแห่งชาติป่าแม่แจ่ม ท้องที่ตำบลแม่แดด ตำบลแม่นาจร อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่

พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นเทือกเขาสลับซับซ้อนโดยทั่วไป มีความสูงตั้งแต่ 500-1,708 เมตรจากระดับทะเลปานกลาง ยอดเขาที่สูงที่สุดคือ ยอดดอยปู่เกีย สูง 1,708 เมตร เป็นแหล่งต้นน้ำลำธารของแม่น้ำแม่ขาน และแม่น้ำแม่แจ่ม แม่น้ำทั้ง 2 สาย ไหลลงสู่แม่น้ำปิง

ลักษณะภูมิอากาศ

สภาพภูมิอากาศเย็นสบายตลอดปี อุณหภูมิสูงสุดเฉลี่ย 28 องศาเซลเซียส ต่ำสุดเฉลี่ย 18 องศาเซลเซียส อุณหภูมิเฉลี่ยโดยทั่วไป 23 องศาเซลเซียส ปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยทั้งปี 1,380 มิลลิเมตร

หน่วยงานในพื้นที่

ที่ทำการอุทยานแห่งชาติขุนขนาง

หน่วยพิทักษ์ที่ขบ.1(ถ้ำหลวงแม่สาบ)

หน่วยป้องกันและรักษาป่าที่ ขม.14(แม่ขาน)

สถานีควบคุมไฟป่าสะเมิง

หน่วยพิทักษ์อุทยานฯชั่วคราวถ้ำหลวงแม่สาบ.ขุนขนาง 1

พืชพรรณและสัตว์ป่า

สภาพป่าของอุทยานแห่งชาติ ประกอบไปด้วยป่า 5 ชนิด คือ

1. ป่าดิบเขา พบตามภูเขาที่มีความสูงจากระดับน้ำทะเลปานกลางตั้งแต่ 1,000 เมตร ขึ้นไป บริเวณตอนบนของพื้นที่และบริเวณเทือกเขาแบ่งเขตอำเภอสะเมิงกับอำเภอแม่แจ่ม พันธุ์ไม้ที่พบมากได้แก่ ก่อ สนสามใบ ทะโล้ ตุ่มเต้น มะขามป้อม จำปี มะส้าน สารภีป่า นมนาง เป็นต้น
 2. ป่าดิบแล้ง พบทั่วไปบริเวณหุบเขาและริมลำห้วยในระดับความสูง 600-1,000 เมตร พันธุ์ไม้ที่ขึ้นอยู่ได้แก่ ยาง ตะเคียน มะม่วงป่า ลำไยป่า มะไฟ มะเดื่อ
 3. ป่าสนเขา พบตามยอดเขาโดยทั่วไปที่ระดับความสูง 700-1,300 เมตร พันธุ์ไม้ที่ขึ้นอยู่ได้แก่ สนสองใบ สนสามใบ ก่อ รัก รัง เหียง เป็นต้น
 4. ป่าเบญจพรรณ พบทางทิศตะวันออกของพื้นที่ พันธุ์ไม้ที่ขึ้นได้แก่ สัก เต็ม สมอไทย เส้า แดง ประดู่ เสี้ยว มะแฟน ช่อ เป็นต้น
 5. ป่าเต็งรัง พบมากโดยทั่วไปบริเวณภูเขาที่ไม่สูงมากนัก พันธุ์ไม้ที่ขึ้นอยู่ได้แก่ เต็ง รัง เหียง พลวง สนสองใบ มะกอก เส้า เสี้ยว เป็นต้น
- สัตว์ป่าที่มีมาก ได้แก่ เก้ง หมูป่า ไก่ป่า เม่น หมาไน หมาจิ้งจอก นิ่ม ตุ่น กระรอก กระต่ายป่า บ่าง ค้างคาว อีเห็น พังพอน เป็นต้น ที่มึ้น้อยได้แก่ ลิง ชะนี เสือ เสี่ยงผา นกกก เป็นต้น

การเดินทาง

รถยนต์ การเดินทางเข้าสู่พื้นที่อุทยานแห่งชาติขุนขนาน เริ่มต้นจากตัวเมืองเชียงใหม่ สามารถเดินทางไปได้ 2 เส้นทาง ดังนี้

- ไปตามทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 107 สายเชียงใหม่ - ฝาง ระยะทาง 16 กิโลเมตร ถึงอำเภอแม่อริม แยกซ้ายมือไปตามทางหลวงจังหวัดหมายเลข 1096 สายแม่อริม - สะเมิง ระยะทาง 35 กิโลเมตร ถึงที่ว่าการอำเภอสะเมิง เดินทางต่อไปตามถนน รพช. สายสะเมิง - บ้านวัดจันทร์ ระยะทาง 18 กิโลเมตร ถึงที่ทำการอุทยานแห่งชาติขุนขนาน
- ไปตามทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 108 สายเชียงใหม่-แม่สะเรียง ระยะทาง 10 กิโลเมตร ก่อนถึงอำเภอหางดง แยกขวามือไปตามทางหลวงจังหวัดหมายเลข 1296 ระยะทาง 48 กิโลเมตร ถึงที่ว่าการอำเภอสะเมิง เดินทางต่อไปตามถนน รพช. สายสะเมิง - บ้านวัดจันทร์ ระยะทาง 18 กิโลเมตร ถึงที่ทำการอุทยานแห่งชาติขุนขนาน

จองที่พัก / สถานที่กางเต็นท์

โซนที่ทำการอุทยานแห่งชาติ เป็นการจองพื้นที่สำหรับกางเต็นท์ ผู้ใช้บริการต้องนำเต็นท์ไปเอง ต้องจองพื้นที่ให้เหมาะสมกับขนาดเต็นท์ จองได้ครั้งละ 5 คน ต่อ 1



ข้อห้าม ในการใช้พื้นที่ภายในอุทยานแห่งชาติ

Prohibition in National Parks



ห้ามให้อาหารสัตว์
No feeding wild animals



ห้ามนำภาชนะที่ก่อตัวโฟม
เข้าในอุทยานแห่งชาติ
Prohibition Foam



ห้ามเก็บพืชไม้/ดอกไม้
Gathering of Flora
Prohibited



ห้ามเขียนในอุทยานแห่งชาติ
Do not write



ห้ามล่าสัตว์ป่า
No hunting



ห้ามก่อกองไฟ
Fires Prohibited



ห้ามนำเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
เข้าภายในอุทยานแห่งชาติ
Alcohol are not allowed



ห้ามส่งเสียงดัง
Keep Quiet



ห้ามนำสัตว์เลี้ยง
หรือสัตว์ต่างถิ่นเข้า
Domestic Animals
Prohibited



ห้ามพกพาอาวุธเข้าอุทยานแห่งชาติ
Guns firearms or weapons
are not allowed

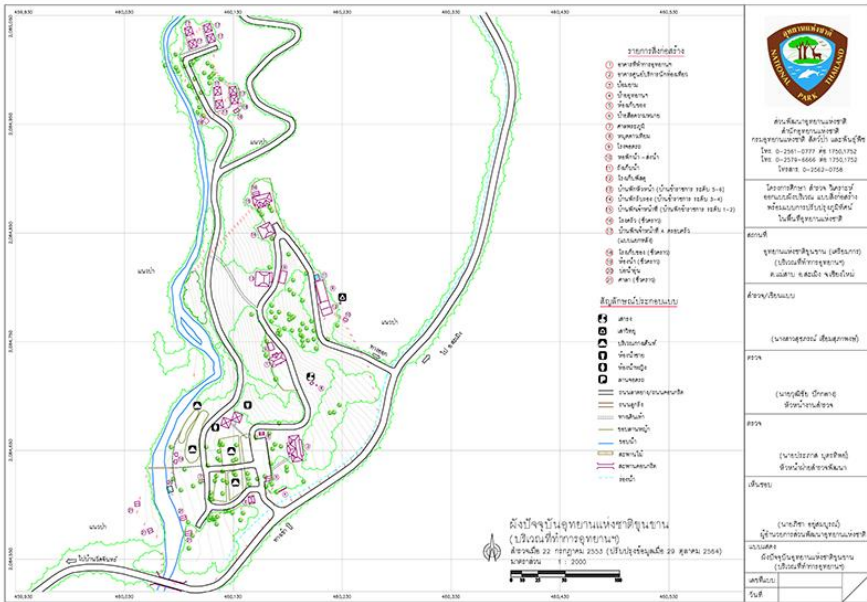


ห้ามเดินนอกหนทาง
Stay on Trail



ห้ามทิ้งขยะ
Keep Clean

คำสอน / คติธรรมที่ดี



ถ้าคิดได้ให้ช่วยคิด ถ้าคิดไม่ได้ ให้ช่วยทำ

ผังบริเวณที่ทำการอุทยานแห่งชาติขุนขาน

อุทยานแห่งชาติขุนขานอยู่ในพื้นที่ป่าสงวนแห่งชาติป่าสะเมิง และป่าแม่แจ่ม ท้องที่ตำบลแม่สาบ ตำบลบ่อแก้ว ตำบลสะเมิงเหนือ ตำบลสะเมิงใต้ อำเภอสะเมิง และตำบลบ้านจันทร์ ตำบลแม่ณาจารย์ อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่

สำนักงานป่าไม้เขตเชียงใหม่ ได้ทำการสำรวจและพิจารณาแล้วเห็นว่า พื้นที่ป่าสงวนแห่งชาติป่าสะเมิง อำเภอสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นพื้นที่ที่มีสภาพป่าอุดมสมบูรณ์ มีสภาพธรรมชาติอันสวยงาม มีน้ำตก หน้าผา ถ้ำ หลายแห่งเหมาะสมให้กรมป่าไม้ทราบและพิจารณา กรมป่าไม้ จึงได้มีคำสั่งที่ 934/2536 ลงวันที่ 7 มิถุนายน 2536 ให้นายสุรศักดิ์ วุฒิอิน ตำแหน่งเจ้าพนักงานป่าไม้ 5 ส่วนอุทยานแห่งชาติ มาดำเนินการสำรวจจัดตั้งให้เป็นอุทยานแห่งชาติ โดยใช้ชื่อว่า “อุทยานแห่งชาติขุนขาน”

ถ้าทำไม่ได้ ให้ความร่วมมือ ถ้าร่วมมือไม่ได้ ให้กำลังใจ

แม้ให้กำลังใจไม่ได้ ให้สงบนิ่ง

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

(อมฺพรมหาเถร)

เครดิต : www.poompuksa.com

พระอารามหลวงในประเทศไทย



1. วัดธรรมิการามวรวิหาร (ชั้นโท)

วัดธรรมิการามวรวิหาร หรือ วัดเขาช่องกระจก ตั้งอยู่บนเขาช่องกระจกเป็นภูเขาขนาดเล็กตั้งอยู่ด้านหลังศาลากลางจังหวัดติดกับอ่าวประจวบคีรีขันธ์ อำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มีลักษณะเด่นก็คือใกล้กับ ยอดเขาทางด้านทิศเหนือ จะเป็นช่องเขาขนาดใหญ่ ซึ่งเกิดจากกระแสน้ำและกระแสน้ำตามธรรมชาติ และถ้ามองจากด้านล่างจะเห็นว่าตรงช่องเขาแห่งนี้ มีลักษณะคล้ายกับกระจกใขนาดใหญ่นั่นเป็นที่ยประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ และรอยพระพุทธรูปจำลอง โดยรอยพระพุทธรูปจำลองแห่งนี้ แรกเริ่มเดิมทีนั้นสร้างโดย หม่อมเจ้าทองเดิม ทองแถม ผู้ว่าราชการจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พร้อมด้วยญาติพี่น้องเพื่อเป็นที่สักการะของประชาชน เมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2473 ต่อมาเมื่อปี พ.ศ. 2496 คณะกรรมการจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยมีพันตำรวจเอก ตระกูลวิเศษศิริ ผู้ว่าราชการจังหวัด เป็นประธาน ได้พร้อมใจกันมอบถวายรอยพระพุทธรูปและภูเขาช่องกระจก ตลอดจนบริเวณโดยรอบแก่วัดธรรมิการามวรวิหาร และจากนั้นทางวัดได้จัดให้มีงานประจำปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2497 เป็นต้นมา สำหรับพระบรมสารีริกธาตุนั้น พระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตรและสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงมีราชศรัทธา



2. วัดชุมพลนิกายารามวรวิหาร (ชั้นโท)

วัดชุมพลนิกายารามวรวิหาร เป็นพระอารามหลวงชั้นโท ชนิดราชวรวิหาร ตั้งอยู่ที่หัวเกาะบางปะอิน ตำบลบ้านเลน อำเภอบางปะอิน จังหวัดอยุธยา ติดกับเขตอุปการะพระราชวังบางปะอิน มีอาณาเขตติดกับพระราชวังบางปะอิน ประวัติวัดชุมพลนิกายาราม สร้างโดยสมเด็จพระสรรเพชญ์ที่ 5 (พระเจ้าปราสาททอง) ในสมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี เมื่อ พ.ศ. 2175 ตรงบริเวณที่เป็นเคหสถานเดิมของพระราชชนนีของพระองค์ ตามหลักฐานจากพระราชกระแสรับสั่งพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พิมพ์ในราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 3 ลงวันที่ 5 พฤศจิกายน 2419 และในประชุมพงศาวดาร ภาคที่ 25 พิมพ์ครั้งที่ 2 พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมหมื่นพงษาดิศรมหิตต โปรดให้พิมพ์เมื่อ พ.ศ. 2468 ความว่า “...ที่ทรงสร้างวัดชุมพลนิกายารามนี้เป็นมูลนิเวศสถานของพระราชชนนีแห่งองค์พระเจ้าปราสาททอง หากจะสันนิษฐานตามหลักฐานที่อ้างอิงทุกกรณีแล้วเห็นว่าเป็นความจริงโดยแน่แท้ เพราะวัดชุมพลนิกายารามนี้ ต่อมาปรากฏว่าเจ้าฟ้ากรมขุนสุเรนทรพิทักษ์ ซึ่งมีพระนามเดิมว่า เจ้าฟ้านเรนทร์ ที่เป็นพระราชโอรสของพระสรรเพชญ์ที่ 9 หรืออีกพระนามหนึ่งว่า ขุนหลวงท้ายสระ ซึ่งผนวชอยู่ที่วัดโคกแสง ได้เสด็จมาปฏิสังขรณ์ในครั้งกระนั้น นอกจากนี้แล้ว ไม่ปรากฏว่ามีผู้ใดมาปฏิสังขรณ์หรือบูรณะแต่อย่างใด...”



3. วัดราชนัดารามวรวิหาร (ชั้นตรี)

วัดราชนัดารามวรวิหาร หรือ "วัดราชนัสดา" เป็นวัดตั้งอยู่ที่สี่แยกระหว่างถนนราชดำเนินกลางกับถนนมหาไชย ในเขตพระนคร แปลว่า "วัดของพระราชนัสดา" วัดนี้สร้างขึ้นตามพระบรมราชโองการของพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวเพื่อเป็นพระเกียรติแก่พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าโสมนัสวัฒนาวดี พระราชนัสดาในปี 2389 ประวัติวัดราชนัดารามวรวิหาร สร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2389 ตรงกับปลายรัชกาลพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว บนสวนผลไม้เก่าเนื้อที่ประมาณ 25 ไร่ พระราชทานเป็นเกียรติแก่พระราชนัสดาคือ พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าหญิงโสมนัสวัฒนาวดี พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดเกล้าฯ ให้สร้างโลหะปราสาท แทนการสร้างเจดีย์ นับเป็นโลหะปราสาทแห่งแรกของไทย โดยสร้างเป็นอาคาร 7 ชั้น มียอดปราสาท 37 ยอด หมายถึงโพธิปักขิยธรรมในพระพุทธศาสนา 37 ประการ ยอดปราสาทชั้น 7 เป็นที่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุกลางปราสาทเป็นช่องกลวง มีบันไดเวียน 67 ขั้น ให้เดินขึ้นไปดูทิวทัศน์ข้างบนได้สำหรับสถาปัตยกรรมส่วนใหญ่ในวัดราชนัดารามนี้ยังเป็นแบบไทย พระอุโบสถมีช่อฟ้า ใบระกา หน้าบันลงรักปิดทอง ประดับด้วยกระจกงดงาม ภายในประดิษฐานพระประธานพระนามว่า "พระเสถียรธรรมณี" ส่วนพระวิหารก็เป็นศิลปะแบบไทยเช่นกันภายในมีพระพุทธรูปปางห้ามสมุทรเป็นประธาน พระนามว่า "พระพุทธรุติธรรมนราสพ"

ข้ามชั้น เรื่อง : บ้านหลังที่ 2

มีพนักงานคนหนึ่ง ไม่มีความสุขขณะอยู่ที่ทำงาน จึงไปปรึกษาเจ้าของบริษัท

พนักงาน : ท่านครับ ผมรู้สึกไม่มีความสุขเลย เวลาอยู่ที่ทำงาน

ประธานบริษัทฯ : ทำไมล่ะ ! คุณทำงานไม่ไหว

หรือโดนเพื่อนที่ทำงานกลั่นแกล้งรึป่าว ?

พนักงาน : ไม่นะครับท่าน ผมก็ยังหาสาเหตุไม่ได้เลย

ประธานบริษัทฯ : งั้นคุณลองคิดซะว่า บริษัท ก็คือบ้านหลังที่ 2 ของคุณ

คุณอาจจะมีความสุขขึ้นก็ได้

พนักงาน : (หยุดคิดซ้กพัก) ออกไป!!

ประธานบริษัทฯ : (ตกใจ) !!!!!

พนักงาน : ออกไปจากบริษัทดูเดี๋ยวนี้ !!



ข้าขัน เรื่อง : ระวังโคลนตูด



ที่มา : <https://www.facebook.com/kaihuaror>

ข้าขัน เรื่อง : เทียนไข



ที่มา : <https://www.facebook.com/talokkamkun>

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 ใ้ขอตอบแทนพระองค์ด้วย ส่วนลดสินค้า 3-5% ต่อจำนวนพนักงาน 1 ท่าน (โดยส่วนลด 3-5% ต่อมูลค่ายอดขายในใบกำกับภาษี 1 ใบ สูงสุดไม่เกิน 25,000 บาท) หรือให้สิทธิพักฟรีที่เรือนพักรับรองของบริษัทฯ โครงการแ่งกระงาน คืนโทรศัพท์ แอนด์ รีสอร์ทจังหวัดเพชรบุรี 2 คืน (ต้องสำรองที่พักล่วงหน้าก่อนเข้าพักอย่างน้อย 7 วันทำการ โดยส่งสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อกลับ)

ท่านผู้มีอุปการคุณ สามารถแจ้งรายชื่อผู้สนใจสมัครงาน พร้อมเบอร์โทรศัพท์ที่ท่านแนะนำ

ส่งผ่านมายัง คุณณภัทร สมะโน กองบรรณาธิการ

โดย โทร.0-2285-4101 Fax. 0-2285-4856 หรือ

E-mail : news.sciencetech@gmail.com หรือ Line : @science-tech

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 สามารถบริการให้หน่วยงานต่างๆ 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

แผนกช่างบริการตระหนักดีถึงความสำคัญ 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



รายชื่อผู้โชคดีได้รับรางวัลในฉบับที่ 086

สวัสดีค่ะ ทางกองบรรณาธิการใคร่ขอเรียนแสดงความยินดีกับท่านผู้มีอุปการคุณ
ที่ถูกรางวัล Newsletter ใน ฉบับที่ 086 นะคะ

- 🍒 รายชื่อลูกค้าถูกรางวัล งวดที่ 1 มิถุนายน 2567 หมายเลข 42
- ไม่มีผู้ถูกรางวัล
- 🍒 รายชื่อลูกค้าถูกรางวัล งวดที่ 16 มิถุนายน 2567 หมายเลข 31
- ไม่มีผู้ถูกรางวัล
- 🍒 รายชื่อลูกค้าถูกรางวัล งวดที่ 1 กรกฎาคม 2567 หมายเลข 89
- ไม่มีผู้ถูกรางวัล



กองบรรณาธิการใคร่ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณ เป็นอย่างสูง ที่ได้เสียสละเวลา
อันมีค่าของท่าน ตอบคำถามร่วมสนุกกันมาด้วยดีตลอด ทางกองบรรณาธิการขออวยพรแต่
ท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่านให้โชคดีกับการส่งแบบสอบถามกลับมาลุ้นรางวัลใน ฉบับที่ 086
เพื่อลุ้นโชค 999 บาท ต่อไปนะคะ



คุณภาพ คู่ คุณธรรม
ชาญเทศมั้นยำ ลินค้าพร้อมบริการ

321/43 ถนนนางลิ้นจี่ ซ่งนนทรี 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