

“เมื่อท่านนั่งอยู่กับสุภาพสตรีที่มีเสน่ห์น่ารัก  
และคุยกันอย่างสนุกสนานในเวลา 1 ชั่วโมง  
ท่านจะคิดว่าเวลาผ่านไปเพียง 1 นาที  
แต่ถ้าท่านนั่งลงไปในกองไฟร้อนๆ เพียง 1 นาที  
ท่านจะคิดว่าเป็น 1 ชั่วโมง  
นี่แหละทฤษฎีสัมพันธภาพ”

วาทะโดยอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์

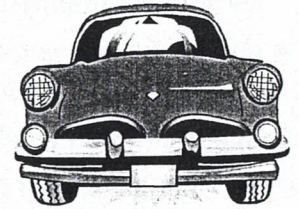
ที่นี่  
ดอยอ่างขาม



ข่าวสารสำหรับพนักงานและเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ปีที่ 4 ฉบับมิถุนายน 2548

สวัสดิคະ “ที่นี่ดอยอ่างขาม” กลับมาพบกันทุกท่านกันแล้วในบรรยากาศที่สดใสท่ามกลางนักศึกษา  
ใหม่ของการศึกษา 2548 ที่มีจำนวนมากถึง 2,475 คน นั้นแสดง  
ให้เห็นว่ามหาวิทยาลัยของเราเป็นที่รู้จักและไว้วางใจกับผู้ปกครอง  
และนักศึกษาใหม่เป็นอย่างมากเลยนะคะ

จากจำนวนนักศึกษาที่เพิ่มมากขึ้น จนเป็นที่น่าดีใจกันแล้วก็  
อย่าลืมว่าค่าใช้จ่ายของมหาวิทยาลัย ก็จะต้องเพิ่มมากขึ้นด้วยเช่นกัน  
โดยเฉพาะค่าไฟฟ้าที่จะเพิ่มขึ้นหลายเท่าตัวกันเลยทีเดียว “ที่นี่  
ดอยอ่างขาม” ก็ตามกระแสความนิยมในตอนนี้ นำเรื่องราวเกี่ยวกับ  
“โครงการคิกออฟประหยัดพลังงาน” มาเสนอและชักชวนให้ทำตามกันดูนะคะ



“โครงการคิกออฟประหยัดพลังงาน” เป็นหนึ่งในโครงการเพื่อแก้ไข  
ปัญหาด้านพลังงานของประเทศซึ่งคณะรัฐมนตรีได้มีมติในที่ประชุมเมื่อวันที่ 17  
พฤษภาคม 2548 โดยได้กำหนดให้วันที่ 1 มิถุนายน 2548 เป็น “วันรวมพลังไทย  
ลดใช้พลังงาน” ซึ่งจะมีการจัดกิจกรรมรณรงค์ให้ช่วยกันประหยัดพลังงาน คือ 1.  
ขับรถไม่เกิน 90 กิโลเมตร/ชั่วโมง 2. ปิดแอร์ 1 ชั่วโมงในช่วงพักเที่ยง และ  
3. ให้ทุกบ้านปิดไฟดวงที่ไม่จำเป็นอย่างน้อย 1 ดวง พร้อมกันเวลา 20.45 น.

จะเห็นได้ว่าแนวทางทั้ง 3 นั้นเป็นสิ่งที่ทุกท่านสามารถทำได้โดยไม่กระทบ  
ต่อชีวิตประจำวันแต่อย่างใด และการปิดเครื่องปรับอากาศ 1 ชั่วโมงต่อวัน  
ในการทำงานนั้นจะช่วยประหยัดไฟฟ้าได้ 63 ล้านบาทต่อ 1 ล้านเครื่องต่อเดือน การขับรถความเร็วไม่เกิน  
90 กม.ต่อชั่วโมง จะทำให้ประหยัดน้ำมันถึง 1,500 ล้านบาทต่อเดือน และที่สำคัญการปิดไฟบ้านละ 1  
ดวงต่อหลังต่อวันต่อชั่วโมง จะสามารถประหยัดค่าไฟรวมกันได้ 1,200 ล้าน  
บาทต่อปีกันเลยทีเดียว

เห็นไหมคะไม่ยากเลย แถมยังประหยัดเงินในกระเป๋าเราได้อีกด้วย  
ช่วยกันประหยัดไฟฟ้าทั้งที่บ้านและที่ทำงานตั้งแต่วันนี้เพื่อเราจะได้มีไฟฟ้า  
ใช้กันไปนาน ๆ นะคะ



## เก็บมาฝาก

100 ปี แห่งสัมพันธภาพพิเศษไอน์สไตน์ปฏิวัติโลก “ทฤษฎีสัมพันธภาพพิเศษ”

ผลงานของไอน์สไตน์อันลือเลื่องที่เปลี่ยนแนวคิด เรื่องเวลาและอวกาศของนักฟิสิกส์ในยุคของกฎการเคลื่อนที่ของนิวตัน รุ่งโรจน์ ทำให้เข้าใจว่าเวลาไม่ใช่สิ่งสมบูรณ์และ “อีเธอร์” ไม่มีจริง พร้อมนำเสนอรายงาน 3 หน้า ที่รวมสมการ  $E=mc^2$  ทฤษฎีสัมพันธภาพมีนัยยะว่าเมื่อเพิ่มพลังงานให้มีความเร็ว มวลก็จะเพิ่มขึ้นด้วย จึงไม่มีอะไรจะเคลื่อนที่ได้เร็วกว่าแสง



หลายคนคงรู้จักสมการกระฉ่อนโลก  $E=mc^2$  ของ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (Albert Einstein) แต่จะมีใครทราบว่สมการนี้ถือกำเนิดจากมันสมองของไอน์สไตน์ได้ 100 ปีแล้ว สมการอันโด่งดังนี้ เป็นผลงานลำดับ 5 ที่ไอน์สไตน์นำเสนอในปีมหัศจรรย์ (Miraculous Year) ของเขา คือปี พ.ศ. 2448 โดยเขาส่งเอกสารเพียง 3 หน้าให้แก่วารสารเยอรมัน “อันนาเลน แดร์ ฟิสิก” (Annalen der Physik) ถือเป็นผลงานที่เรียกว่าเสริมให้ทฤษฎีสัมพันธภาพพิเศษ (Special relativity theory) ซึ่งมีความสวยงามให้กลายเป็นผลงานที่รู้จักกันทั่วโลก

...ดังนั้น วันนี้ไปทำความเข้าใจทฤษฎีสัมพันธภาพพิเศษกันคร่าว ๆ ในฐานะที่สมการ  $E=mc^2$  เป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎี...

30 มิ.ย. ผลงานของไอน์สไตน์ในหัวข้อ “พลศาสตร์ไฟฟ้าของวัตถุที่เคลื่อนที่” (On the Electrodynamics of Moving Bodies) หรือชื่อในภาษาเยอรมันคือ “ซัวร์ เอเล็กโทรไดนามิก เบเวกเตอร์ คอ์เปอร์” (Zur Elektrodynamik bewegter Körper) วางอยู่บนโต๊ะของสำนักพิมพ์ “อันนาเลน แดร์ ฟิสิก” เอกสารความยาว 30 หน้าของเขาช่วยชำระความเข้าใจทั้งหมดเกี่ยวกับอวกาศ (space) และเวลา (time) ของนักฟิสิกส์ใหม่

ประมาณ 200 ปีก่อนที่ไอน์สไตน์จะให้กำเนิดทฤษฎีสัมพันธภาพ โลกของนักฟิสิกส์ตั้งอยู่บนกฎการเคลื่อนที่ของนิวตัน (Newton's law of motion) และทฤษฎีปรากฏการณ์ทางไฟฟ้าและแม่เหล็กของเจมส์ คลาร์ก แมกซ์เวล (James Clerk Maxwell) กฎการเคลื่อนที่ของนิวตันใช้ได้กับเหตุการณ์ที่มีความเร็วในระดับที่เราพบเห็นในชีวิตประจำวัน แต่ไม่สามารถใช้ได้เมื่อสิ่งที่สังเกตมีความเร็วเข้าใกล้แสง

จากความพยายามในการศึกษาเรื่องแสงซึ่งถือเป็นปรากฏการณ์กายภาพ ที่สำคัญอย่างหนึ่งของศาสตร์ทางฟิสิกส์เพราะแสงเป็นคลื่น ดังนั้นนักวิทยาศาสตร์จึงว่าน่าจะมีตัวกลางที่เรียกว่า

## เก็บมาฝาก

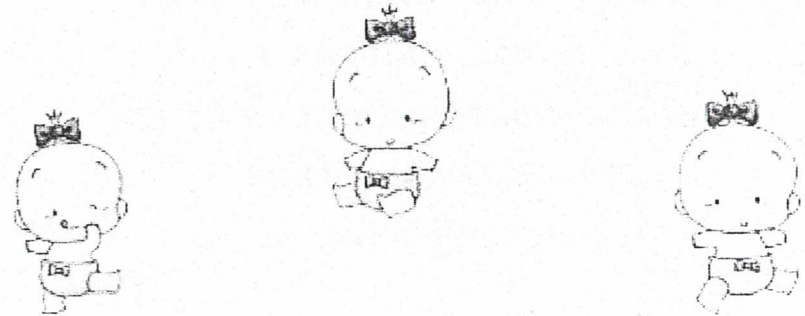
ทางออกสำหรับอันตรายจากการผิดและทอด

### 6. ใช้วิธีประกอบอาหารอื่นแทนการทอดหรือผัด

เช่นต้ม หรืออบแทน ไม่ต้องทอด หรือผัดทุกครั้ง เช่น หากอยากกินปลาก็ควรเอามาต้ม ฆ่าต้มหรือต้มกินก็ได้ ไม่ต้องทอดทุกครั้ง ผักก็เช่นเดียวกัน เอามาลวก หรืออบแทนการผัดก็ได้

มาเยี่ยม - มาเยือน เดือนกรกฎาคม 2548

1. ศ1 กรกฎาคม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงรายเขต 1 จำนวน 28 คน
2. พท7 กรกฎาคม วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ จำนวน 41 รูป
3. อา10 กรกฎาคม โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จำนวน 80 คน
4. จ11 กรกฎาคม วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ จำนวน 98 คน
5. อ12 กรกฎาคม วิทยาลัยบริหารรัฐกิจ จำนวน 90 คน
6. พ13 กรกฎาคม สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง จำนวน 10 คน
7. ศ15 กรกฎาคม สถาบันวัฒนธรรมราชมงคลเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จำนวน 110 คน
8. ส16 กรกฎาคม ศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 27 คน
9. พ20 กรกฎาคม สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จำนวน 23 คน
10. พท28 กรกฎาคม ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 40 คน
11. พท 28-29 กรกฎาคม บริษัทบานาน่า ซอฟต์แวร์ จำกัด จำนวน 2 คน



100 ปี แห่งสัมพันธภาพพิเศษไอน์สไตน์ปฏิวัติโลก “ทฤษฎีสัมพันธภาพพิเศษ”

2. ใส่สารต้านอนุมูลอิสระลงไปก่อนผัดหรือทอดทุกครั้ง

สารต้านอนุมูลอิสระที่ดีที่สุดที่สามารถใส่ลงไปลดความเป็นอันตรายของน้ำมัน ได้แก่ สารที่มีสารประกอบกำมะถันสูง ๆ เช่น กระเทียม หอมใหญ่ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าบ้านเราสอนให้เอากระเทียมบุบใส่ลงไปผัดก่อนผัดอาหารทุกครั้ง นอกจากกลิ่นกระเทียมจะช่วยทำให้อาหารจานนั้นอร่อยขึ้นแล้ว ยังช่วยป้องกันอนุมูลอิสระในกะทะไม่ให้ทำร้ายเราด้วย

3. เลือกน้ำมันที่จะเอามาใช้ผัดหรือทอด

น้ำมันที่ดีในการเลือกเอามาผัดหรือทอด ได้แก่ น้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง เช่น น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม หรือน้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวหนึ่งตำแหน่งสูง ๆ ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วลิสง

ข้อดีข้อเสียของน้ำมันทั้งสองกลุ่มก็คือ น้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูงเช่น น้ำมันหมู แม้ว่าเอามาผัดหรือทอดจะปลอดภัยกว่าเพราะมันไม่มีพันธะคู่ ที่จะให้ออกซิเจนในอากาศลงไปรวมตัวให้เกิดอนุมูลอิสระ น้ำมันไม่อิ่มตัวจึงปลอดภัยกว่าเพราะก่อให้เกิดสารก่อมะเร็งน้อยกว่า และป้องกันอาการเสื่อมของร่างกายได้มากกว่า แต่หากใช้มากเกินไปก็จะทำให้ไขมันในเลือดสูงได้ ส่วนน้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวหนึ่งตำแหน่งสูง แม้ว่าเราจะเอามาผัดหรือทอดแล้ว เกิดอนุมูลอิสระน้อยกว่าเกิดสารก่อมะเร็งน้อยกว่า แต่ก็มักจะหยากร และมีราคาแพงมาก เช่นน้ำมันมะกอก

น้ำมันที่พอจะเอามาใช้ที่ไม่ทำให้ไขมันในเลือดสูง และไม่เกิดอนุมูลอิสระมากเกินไป น่าจะเป็นกลุ่มกลาง ๆ ได้แก่ น้ำมันทานตะวันที่มีกรดโอเลอิกสูง ๆ (high oleic sun flower) ไม่ใช่ น้ำมันทานตะวันที่ขายในท้องตลาดธรรมดา หรือน้ำมันถั่วลิสงซึ่งเป็นน้ำมันที่หยากรในบ้านเรา

4. ใช้น้ำมันครั้งเดียวแล้วทิ้ง

น้ำมันที่เอามาทอด ให้ใช้แต่พอควร หรือใช้แต่น้อย เมื่อทอดอาหารเสร็จแล้วให้ทิ้งทุกครั้ง อย่านำกลับมาใช้ซ้ำ การประหยัคน้ำมันโดยการใช้น้ำมันซ้ำจะเกิดผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้เป็นโรคเรื้อรังที่รักษายากและเสียเงินรักษามากกว่าราคาของน้ำมันที่ประหยัดได้มากนัก

5. เลิกกินอาหารทอดนอกบ้าน

เพราะเราไม่สามารถควบคุมการใช้ไขมันของพ่อค้าแม่ค้าได้ อาหารทอดประเภท ปาท่องโก๋ ก๋วยเตี๋ยวทอดมัน หอยจ๊อทอด ปลาทอด ไก่ทอด ฯลฯ เป็นอาหารที่ถูกทอดในน้ำมันซ้ำซากทั้งสิ้น ทำให้อาหารที่กล่าวมาเติมไปด้วยอนุมูลอิสระเมื่อกินเข้าไปก็จะร้ายสุขภาพได้ เช่น ปาท่องโก๋ที่พ่อค้าแม่ค้าไม่เคยเปลี่ยนน้ำมันเลย บางคนกินแล้วเจ็บคอทุกครั้งนั้นแหละอนุมูลอิสระจากการทอดเข้าไปทำให้เนื้อเยื่อในคอเกิดอาการอักเสบ เมื่อแบคทีเรียหรือไวรัสเข้าแทรกก็ยิ่งเจ็บคอมากขึ้น

อาหารทอดในอุตสาหกรรมควรต้องเลี่ยงด้วย เพราะถึงแม้ว่าจะมีการควบคุมการใช้ไขมันว่าเมื่อเกิดอนุมูลอิสระมากจนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ แล้วต้องทิ้งน้ำมันก็ตาม แต่ส่วนมากการใช้ไขมันในโรงงานอุตสาหกรรมก็ใช้ทอดซ้ำหลายวันอยู่ดี ดังนั้นชนมกรูปรอบ บะหมี่สำเร็จรูป ซึ่งเด็กชอบกินจึงเป็นอาหารที่ควรเลี่ยงด้วย

ประกาศรายชื่อผู้รับทุนโครงการพัฒนาอาจารย์ สาขาขาดแคลน ระดับปริญญาโท-เอก

“อีเธอร์” (ether) พวกเขาเชื่อว่าแสงเคลื่อนที่ในตัวกลางดังกล่าว และเมื่อผู้สังเกตเคลื่อนที่สัมพัทธ์กับแสง กล่าวคือถ้าเคลื่อนที่ไปในทิศเดียวกับแสง ความเร็วของแสงที่วัดได้ก็จะลดลง หากเคลื่อนที่ในทิศตรงข้าม ความเร็วแสงก็จะเพิ่มขึ้น

นักวิทยาศาสตร์ได้พยายามทำการทดลองเพื่อทดสอบความเชื่อดังกล่าวต่าง ๆ แต่ก็วัดความเร็วแสงได้เท่ากันทุกครั้ง ไอน์สไตน์จึงนำเสนอสมมติฐานใหม่ว่าความเร็วแสงมีค่าคงที่ และกฎต่าง ๆ ควรจะมีรูปแบบเหมือนกันสำหรับผู้สังเกตทุกคนที่เคลื่อนที่ด้วยความเร็วสม่ำเสมอ ซึ่งถือว่าขัดแย้งความเชื่อของนักวิทยาศาสตร์ทุกคนในยุคนั้น

ไอน์สไตน์ทำให้เราเข้าใจว่าเวลาไม่ใช่สิ่งสัมบูรณ์ที่ทุกคนจะวัดได้เท่ากัน และเมื่อแสงสามารถเคลื่อนที่ด้วยความเร็วเท่ากันในทุกกรอบอ้างอิง “อีเธอร์” ก็เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นอีกต่อไป

และในวันที่ 27 ก.ย. ไอน์สไตน์นำเสนอรายงานในหัวข้อ “จริงหรือไม่ที่ความเฉื่อยขึ้นอยู่กับพลังงานภายในของวัตถุ” (Does the inertia of a body depend on its energy content?) ซึ่งมีสมการ  $E=mc^2$  อันโด่งอยู่ในหัวข้อดังกล่าว

สมการนี้แสดงความสัมพันธ์ระหว่างมวลและพลังงาน อธิบายได้ว่าเมื่อให้พลังงานกับมวลเพื่อให้ความเร็วเพิ่มขึ้น มวลนั้นก็จะมีค่าเพิ่มขึ้นด้วย จากทฤษฎีนี้ทำให้นำสู่ผลที่ว่าไม่มีอะไรเคลื่อนที่ได้เร็วกว่าแสง แม้ว่าไอน์สไตน์จะใช้เวลาเพียงแค่ 4 เดือน ในการสร้างผลงานปฏิวัติโลกด้วยผลงานเด่น ๆ 3 ผลงาน คือ “ปรากฏการณ์โฟโตอิเล็กทริก” (Photoelectric Effect) “การเคลื่อนที่แบบบราวเนียน” (Brownian Motion) และทฤษฎีสัมพันธภาพพิเศษ แต่โลกต้องใช้เวลาเพาะบ่มเพื่อเข้าใจผลงานของเขายาวนานมาก

เชื่อว่าไอน์สไตน์จะมีผลงานแค่ในปีมหัศจรรย์เท่านั้น ก่อนหน้านั้นเขาก็ได้สร้างผลงานออกมา เพียงแต่ยังมีข้อบกพร่องอยู่บ้าง กระนั้นก็ตามผลงานเหล่านั้นมีบทบาทอย่างมากกับผลงานต่อ ๆ มาของเขา และในปี พ.ศ.2458 เขาได้เสนอทฤษฎีสัมพัทธภาพทั่วไป (General relativity theory)

สำหรับการฉลองครบรอบ 100 ปีมหัศจรรย์นั้น หลังจากสหภาพสากลแห่งฟิสิกส์บริสุทธิ์และประยุกต์ (The International Union of Pure and Applied Physics: IUPAP) ได้ประกาศให้ปีนี้ เป็น “ปีแห่งฟิสิกส์โลก” (World Year of Physics) แล้ว และองค์การวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติหรือยูเนสโก จึงได้ประกาศให้ปี พ.ศ.2548 เป็น “ปีฟิสิกส์สากล” (International Year of Physics) ทั่วโลกต่างก็ให้ความสำคัญในการจัดกิจกรรมเพื่อฉลองวาระสำคัญดังกล่าว โดยเน้นกิจกรรมที่มีสาระทางฟิสิกส์ของไอน์สไตน์เป็นสำคัญ

## แบบทดสอบสุขภาพจิต

คุณ...ตอนนี้เครียดถึงขั้นไหนแล้ว (ทดสอบคูลี)

ความเครียดไม่ใช่เรื่องดีต่อสุขภาพเลย แต่บางครั้งเราแทบไม่รู้ว่าเครียด เคยไหมไปหาหมอแล้วหมอบอกว่าอาการเหล่านั้น อาการเหล่านั้นเกิดจากความเครียด บางครั้งอยากจะเถียงหมอซะเหลือเกินว่าไม่ได้เครียด...แต่...คุณรู้ไหมว่าความเครียด บางครั้งเราไม่รู้ว่าเป็นการเครียดหรือแค่มั่นใจคือการสะสม

คราวนี้มาลองทดสอบดูกัน ว่าคุณเครียดมากน้อยแค่ไหน

1. คุณทำอะไรซ้ำ—ใช่ไปข้อ 3 ไม่ใช่ไป ข้อ 2
2. อาจารย์กำหนดส่งรายงาน ภายใน 1 เดือน คุณจะรีบทำให้เสร็จ --ใช่ไปข้อ 5 ไม่ใช่ไปข้อ 6
3. คนในบ้านทะเลาะกันบ่อยๆ จนคุณปวดหัว—ใช่ไปข้อ 4 ไม่ใช่ไปข้อ 6
4. คุณเป็นคนขยัน—ใช่ไปข้อ 8 ไม่ใช่ไปข้อ 7
5. คุณชอบอยู่บ้านในวันหยุด—ใช่ไปข้อ 9 ไม่ใช่ไปข้อ 6
6. ถึงแม้จะยุ่งแทบตาย แต่ถ้าเพื่อนโทรมาคุณก็จะรับสายทันที—ใช่ไปข้อ 9 ไม่ใช่ไปข้อ 10
7. ในแต่ละสัปดาห์ต้องมีอย่างน้อยสองวันที่คุณเข้านอนหลังเที่ยงคืน—ใช่ไปข้อ 12 ไม่ใช่ไปข้อ 11
8. คุณชอบทำกิจกรรม—ใช่ไปข้อ 12 ไม่ใช่ไปข้อ 7
9. ชีวิตคุณไม่โลดโผน—ใช่ไปข้อ 13 ไม่ใช่ไปข้อ 10
10. ถ้านัดเพื่อนไว้แล้ว แต่เกิดไม่มีอารมณ์ออกจากบ้าน คุณจะโทรเลื่อนนัด—ใช่ไปข้อ 13 ไม่ใช่ไปข้อ 14
11. คุณกินขนมขบเคี้ยวประจำ—ใช่ไปข้อ 15 ไม่ใช่ไปข้อ 14
12. คุณต้องฟังคำสั่งคนอื่นเสมอ—ใช่ไปข้อ 16 ไม่ใช่ไปข้อ 15
13. คุณชอบออกกำลังกาย—ใช่ไปข้อ 17 ไม่ใช่ไปข้อ 18
14. หากชอบใครสักคน คุณกล้าที่จะชวนเข้าคุย—ใช่ไปข้อ 13 ไม่ใช่ไปข้อ 18
15. คุณเคยทำงานหารายได้พิเศษ—ใช่ไปข้อ 20 ไม่ใช่ไปข้อ 19
16. คุณเคยทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน เพราะถูกกดดันหรือท้าทาย—ใช่ไปข้อ 20 ไม่ใช่ไปข้อ 15
17. คุณเป็นคนเปิดเผย—ใช่ไปข้อ 21 ไม่ใช่ไปข้อ 22
18. คุณเคยบอกความลับกับเพื่อนแต่เพื่อนเปิดเผยความลับของคุณ—ใช่ไปข้อ 19 ไม่ใช่ไปข้อ 17
19. คุณมีห้องนอนเป็นของตนเอง—ใช่ไปข้อ 22 ไม่ใช่ไปข้อ 23
20. คุณดูทีวี อย่างน้อยวันละ 2 ชม.—ใช่ไปข้อ 24 ไม่ใช่ไปข้อ 27
21. ถ้ามีคนสบประมาท คุณจะโกรธมาก—ใช่ไปข้อ 28 ไม่ใช่ไปข้อ 25

## เก็บมาฝาก

การนั่งสมาธิเพื่อช่วยบริหารจิต

การฝึกสมาธินั้นช่วยให้เรารู้ว่าตัวเราทำอะไรอยู่ คิดอะไรอยู่ มีสติ ขาไหนเดิน ขาไหนยก เราหายใจเข้า หรือว่าหายใจออกอยู่ เราจะรู้ได้เพราะว่าตัวเรานั้นมีสติ ตัวสติจะช่วยให้เราเกิดสิ่งต่าง ๆ ขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นการมีสมาธิ ความจำดี หรือแม้กระทั่งเกิดปัญหาอะไร ขึ้นมาเราก็จะแก้ปัญหาได้ อย่างมีสติ นั่นเพราะว่าเราผ่านการฝึกฝนมา ดังนั้นของแบบนี้เราไม่ต้องรีบ ค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไป เริ่มฝึกวันละนิดวันละหน่อย สะสมไปเรื่อย ๆ มันก็จะเพิ่มขึ้นเองอย่างที่เราไม่รู้ตัว

ทางออกสำหรับอันตรายจากการผัดและทอด

การทอดและผัดเป็นวิธีทำอาหารที่นิยมกันมาก แต่เกิดอะไรขึ้นบ้างในกระทะ ...เคยรู้บ้างหรือเปล่า เมื่อเราเอาน้ำมันใส่กระทะ น้ำมันจะสัมผัสกับออกซิเจนในอากาศ น้ำมันจะถูกแสงและน้ำมันจะได้รับความร้อนสูง ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วคือปฏิกิริยาการเติมออกซิเจน (oxidation) และผลที่ตามมาก็คือ

1. สารต้านอนุมูลอิสระที่มีประโยชน์ในน้ำมันจะหายไป เช่น วิตามินอีของน้ำมันเองหรือเบต้าแคโรทีน

2. ในน้ำมันจะมีอนุมูลอิสระเกิดขึ้นปริมาณมาก กลุ่มแรกเป็นกรดไขมันชนิดทรานส์ ซึ่งจะไปไม่มีอันตรายเท่าไร อีกกลุ่มหนึ่งเป็นสารโพลีเมอร์ที่เกิดจากการแตกตัวแบบปฏิกิริยาเคมี ถ้าร่างกายได้รับสารโพลีเมอร์ดังกล่าวซ้ำ ๆ นานสัก 20-30 ปีเซลล์ร่างกายจะเสื่อมสภาพและเกิดโรคหัวใจ อัมพาต ข้ออักเสบ ภูมิแพ้ ภูมิคุ้มกันบกพร่อง และมะเร็ง

3. ผลจากการทอดด้วยความร้อนสูง เช่น 200-300 องศาเซลเซียส จะทำให้โปรตีนถูกเปลี่ยนแปลงเป็นสารอะโครเลอินซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง ทำให้โครงสร้างของแป้งและน้ำตาลเสียหาย และมีแป้งบางชนิดถูกเปลี่ยนไปเป็นสารก่อมะเร็ง เช่น แป้งจากมันฝรั่งที่ทอดในอุณหภูมิสูงจัด ๆ

วิธีผ่อนเบาอันตรายจากการผัดและทอด มีดังนี้

1. เปลี่ยนวิธีผัด

อย่าเอาน้ำมันใส่กระทะร้อน ๆ แล้วตั้งไฟให้ร้อนจัดจนเกิดควันสีขาวลอยขึ้นมา ควันสีขาวคืออนุมูลอิสระที่จะทำร้ายสุขภาพของเราให้หันไปใช้วิธีการผัดแบบจีนโบราณแทน คือเวลาจะเอากะทะตั้งไฟให้ใส่น้ำมันลงในกระทะเล็กน้อย รอจนน้ำมันร้อนแล้วจึงตักน้ำมันออก ใส่น้ำมันลงไปแทนแล้วผัดเลย ขณะผัดผักเติมน้ำซุปลงไปด้วยจะทำให้ร่อยกว่าทั้งยังช่วยลดอุณหภูมิในกระทะลงให้เหลือเพียง 100 องศาเซลเซียส ซึ่งอุณหภูมิขนาดนี้ไม่เป็นอันตรายต่อการทอดและผัด จะทำให้อาหารที่ผัดไม่ไหม้เกรียมคงรสชาติตามธรรมชาติเอาไว้ และรักษาคุณค่าทางอาหารของน้ำมัน และอาหารเอาไว้ด้วยทำให้ปลอดภัยและได้ประโยชน์จากสารอาหารมากกว่า หรือไม่มีก็ผัดแบบยุโรปโบราณ คือเอาผักใส่ลงในกระทะก่อนแล้วจึงเทน้ำมันราดลงไปภายหลัง

## เก็บมาฝาก

### การนั่งสมาธิเพื่อช่วยบริหารจิต

ในปัจจุบันโลกเราหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปทุกวัน ในบางครั้งเราต้องเจอกับปัญหาที่ไม่อยากจะทำซ้ำ ๆ กันทุก ๆ วัน ทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย บางคนตัดสินใจที่จะไม่ใช่ชีวิตต่อไปก็มี แต่นั่นก็ไม่ใช่คำตอบที่ถูกต้อง

ทางออกของปัญหานั้นมีอยู่มากมายหลายทาง แล้วแต่เราว่าจะเลือกปฏิบัติอย่างไรให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตเราสูงสุด บางคนอาจจะเจอกับเรื่องร้าย ๆ ในชีวิตมาหรือว่าบางคนอาจจะป็นโรคร้ายที่รักษาไม่หาย อย่างเช่น โรคเอดส์ หรือว่ามะเร็ง แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่าหนทางในชีวิตจะปิดลง คนเราเกิดมาทุกคนจะต้องตายอยู่แล้ว แต่เราจะอยู่อย่างไรให้มีความสุขในช่วงเวลาที่เหลือต่างหาก คราวนี้เราจะมารู้จักกับสิ่งดี ๆ ที่หลาย ๆ คนคงจะเคยผ่านหรือว่าสัมผัสกันมาแล้ว นั่นก็คือการนั่งสมาธินั่นเอง

การทำสมาธิ คือ การทำให้จิตใจมีสิ่งรู้ทำสติให้มีสิ่งระลึกหมายความว่าเมื่อจิตของเรานึกถึงสิ่งใดให้มีสติกำกับไปที่ตรงนั้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดก็ตามถ้าเราทำได้นั้นก็หมายความว่าเรามีสติอยู่นั่นเอง

ก่อนที่เราจะเริ่มนั่งสมาธินั้นเราจะต้องดูแลบริเวณรอบ ๆ สถานที่ให้สะอาดเสียก่อน จากนั้นก็นั่งขัดสมาธิ โดยขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ระหว่างที่เรานั่งนั้นให้กำหนดลมหายใจอย่างช้า ๆ เวลาที่เราหายใจเข้าให้เราภาวนาว่าพองหนอ หายใจออกให้ภาวนาว่ายุบหนอ มีการกำหนดจิต และต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา ตัวจิตเรานี้เร็วมากถ้าเราปล่อยไปตามอารมณ์สติเราสามารถที่จะคิดเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างมากมาย คิดไปถึงดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์เลยก็ได้ เราจะต้องตั้งใจ และมีสติอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราเผลอเมื่อไรก็จะสามารถทราบได้ทันที นั่นก็เพราะเรามีสติ แต่ถ้าเราไม่มีสติ ระหว่างที่เรานั่งอยู่เราหลับกไปเราก็ไม่สามารถรู้ได้ นั่นก็เพราะเราขาดสติ ให้เรากำหนดลมหายใจเข้า-ออกไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องสนใจว่ากี่นาที แต่เราต้องมีสติขณะที่เราหายใจเข้าอยู่ร่างกายส่วนไหนเป็นอย่างใด เราก็กำหนดจิตไป ระหว่างที่เราหายใจเข้า หัวเราเป็นอย่างไร หน้าเราเป็นอย่างไร แขนเราเป็นอย่างไรอยู่ตรงไหน แขนเราวางไว้ตรงไหน ตัวเราต้องรู้ รู้เพราะว่าตัวเรามีสติ นั่งครั้งแรกบางคนอาจจะนั่งได้ไม่ถึงนาที หรือว่าบางคนอาจจะนั่งได้เป็นวัน ๆ ก็เป็นไปได้ แต่ถ้าเราสามารถที่จะกำหนดจิตได้ กำหนดรู้ได้เวลาที่เรापวด เราก็กำหนดลมหายใจเข้า-ออกเป็นปวดหนอ ปวดหนอ ไปเรื่อย ๆ เราปวดตรงไหนเราก็กำหนดจิตไปตรงนั้น สักพักก็ดีขึ้น ถ้าเกิดว่าจิตใจเราว่างคิดเรื่องคนโน้นคนนี้ คิดเรื่องไม่ดี ๆ เราก็มีแต่กังวล ให้เรากำหนดจิตคิดหนอ คิดหนอ คิดหนอ...เรากำหนดจิตเรา เราก็จะรู้ว่าจิตเราตัวเราเป็นอย่างไร

## แบบทดสอบสุขภาพจิต

คุณ คุณ...ตอนนี้เครียดถึงขั้นไหนแล้ว (ทดสอบดูสิ)

22. คุณเขียนบันทึกประจำวัน—ใช่ไปข้อ 21 ไม่ใช่ไปข้อ 28
23. ถึงจะมีเสียงรบกวน คุณก็ยังมีความสุขในบ้าน—ใช่ไปข้อ 28 ไม่ใช่ไปข้อ 20
24. ห้องนอนคุณรกสุด ๆ — ใช่คุณเป็นแบบ D ไม่ใช่ คุณเป็นแบบ C
25. คุณมีเพื่อนสนิทไว้คอยระบายความคับข้องใจ—ใช่ คุณเป็นแบบ A ไม่ใช่ไปข้อ 26
26. คุณเคยกังวลในเรื่องที่กลับไปแก้ไขไม่ได้จนนอนไม่หลับ—ใช่ คุณเป็นแบบ B ไม่ใช่คุณเป็นแบบ A
27. คุณมีระเบียบวินัย—ใช่ไปข้อ 28 ไม่ใช่ไปข้อ 24
28. คุณคิดว่าตัวเองมีคะแนนความมั่นใจมากกว่า 5 เต็ม 10—ใช่ คุณเป็นแบบ C ไม่ใช่ คุณเป็นแบบ B

เฉลย .....

### แบบ A ไม่เครียดเอาซะเลย

คุณเป็นคนใจเย็น รู้สึกว่าปัญหาทุกอย่างจัดการได้ ขอแต่มีเวลาค่อย ๆ คิด บางครั้งคุณจึงดูอึดอัดไปบ้างคุณไม่ค่อยกดดันกับเรื่องอนาคตของตนเอง เพราะเป็นคนง่าย ๆ อะไรก็ได้ แต่อย่าตั้งเป้าหมายต่ำเกินไป ไม่งั้นภายภาคหน้าจะไม่รุ่งโรจน์เท่าคนอื่น

### แบบ B เครียด...แต่จัดการได้

คุณเป็นคนจริงจัง แต่รู้จักปล่อยวางและรับมือกับความเครียดได้ มีความมั่นใจและเชื่อการตัดสินใจของตนเอง คุณรู้ว่าเวลาใดควรหยุดพักเพื่อนผ่อนคลาย! หากคุณควบคุมอารมณ์ได้ดีไม่เครียดเรื่องไร้สาระ แค่นี้ชีวิตก็จะมีความสุขแล้ว

### แบบ C เครียดจัด

เพราะคุณตั้งความหวังไว้สูงลิบ และสั่งตัวเองว่าต้องดิ้นรนไปให้ถึงโดยไม่สงสารตัวเองเลย คุณจึงรู้สึกเหนื่อย และท้อแท้บ่อย ๆ คุณต้องใจเย็นบ้าง ค่อย ๆ จัดการภาระหน้าที่ของตนเองไป ถ้าบางอย่างไม่เป็นไปตามต้องการก็อย่าเพิ่งหมดหวัง พักแล้วลุกขึ้นใหม่อย่าหมดกำลังใจ

### แบบ D เครียดใกล้ระเบิด

คุณเป็นมนุษย์ธรรมดา มีแต่ 2 มือ 2 เท้าเท่านั้น ไม่ต้องทำอะไรดีเยี่ยมไปหมดทุกอย่างหรอก หยุดกดดันตัวเองได้แล้ว ถ้ามีกิจกรรมมากไปก็เลือกทำเฉพาะที่มีประโยชน์และจำเป็นจริง ๆ หาเวลาว่างให้ตัวเองได้ผ่อนคลายความเครียด ความกดดันจะค่อย ๆ หายไปเอง

## เก็บมาฝาก

### ผลเสียของการตีมนม

ชีวิตประจำวันที่ยุ่งเหยิงอยู่นี้ ทำให้ทุกเช้าที่ตื่นขึ้นกลายเป็นเช้าที่ต้องรีบเร่ง คนรุ่นใหม่จึงนิยมหันมาตีมนมเพื่อสุขภาพและคลายความหิวไปช่วงหนึ่ง เนื่องเมืองไทยในรอบ 20 ปีที่ผ่านมา ได้มีการณรงค์ให้ตีมนมวันละ 2 แก้วเพื่อสุขภาพและโดยเฉพาะในเด็กเติบโตเพื่อนำแคลเซียมในนมไปใช้ในการสร้างกระดูก เราทุกคนก็เชื่ออย่างนั้นมาตลอด แต่ถ้าในวันนี้มีใครสักคนเดินเข้ามาบอกคุณว่านมที่คุณตีมอยู่นั้นเป็นตัวการอย่างดีในการก่อให้เกิดมะเร็งล่ะ...คุณจะทำอย่างไร

จริงอยู่ที่ในนมที่มีสารอาหารมากมายไม่ว่าจะเป็นโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามิน A B1 B2 ในอาซีน แต่คุณรู้ไหมปริมาณสารอาหารเหล่านั้นไม่ได้มีมากดังที่คุณคิดเลย อย่างสารยออดิตในนมอย่างแคลเซียมนั้นก็แค่แคลเซียมเพียง 118 มก. (ต่อ 100 กรัม) ในขณะที่กึ่งแก้วเพียงหนึ่งช้อนชานั้นให้แคลเซียมถึง 345 มก. และนอกจากนี้โปรตีนในนมก็ยังเป็นโปรตีนที่ย่อยยาก และกรดไขมันอิ่มตัวสูง ร่างกายนั้นไม่สามารถย่อยได้หมด เมื่อตกมาถึงลำไส้เล็กตอนบนมันก็จะบูดเน่าขึ้น ซึ่งมันจะไปสะสมอยู่ในตับ ไต และลำไส้ใหญ่ เกิดสารพิษกลายเป็นสารก่ออนุมูลอิสระต้นตอของการเกิดมะเร็ง นอกจากนี้ยังพบว่าการบริโภคนมที่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์และปรุงรสที่เกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ เนื่องจากเป็นตัวการร้ายของการเกิดซีสต์ เนื้องอก และกลายเป็นมะเร็งในที่สุด และเจ้ากรดไขมันอิ่มตัวในนมนี้ อาจจะไปสะสมในไต และถุงน้ำดี ทำให้คุณเป็นนิ่วได้อีกด้วย ปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากนมที่พบได้บ่อยนั้นก็ยังมี การสะสมของไขมันในต่อมลูกหมาก ตะคริวและท้องร่วง การแพ้ในรูปแบบต่างๆ ทำให้เกิดโลหิตจางที่ขาดธาตุเหล็กในเด็ก เส้นเลือดแข็งตัน โรคหลอดเลือด หัวใจ โรคไขข้อ และนมยังสามารถดักจับสารทาร์ในบุหรี่ช่วยเร่งการเป็นมะเร็งในปอดอีกด้วย ที่ร้ายที่สุดคือนมพร่องมันเนยนั้นมันกำลังกลายเป็นสิ่งร้าย ให้คนที่ต้องควบคุมปริมาณไขมันในเส้นเลือด เนื่องจากโรคไขมันในเส้นเลือดสูง และพวกเส้นเลือดหัวใจตีบตายได้ไม่รู้ตัว เพราะเจ้าของผลิตภัณฑ์ลิ้มเขียนต่อท้ายว่านมพร่องมันเนยไปนิดเดียว นี่ไม่ใช่เรื่องที่ถูกกันเล่นๆ เพื่อโจมตีบริษัทนมยี่ห้อใด ๆ แต่เป็นข้อเตือนถึงการที่เรานำภูมิปัญญาของชาวตะวันตกมาใช้ นั่น ทำให้เราพึ่งละเลยสิ่งดี ๆ ของไทยนั้นก่อนผลเสียมากเพียงใด ถ้าท่านยังไม่เชื่อเท่าใดก็ลองกลับไปดูสถิติของการเกิดมะเร็งดูสิ ว่ามันสูงขึ้นจริงหรือไม่

( อ้างอิงข้อมูลจากบทความคนไทย ไม่ต้องพึ่งนมวัว ของนพ.บรรจบ ชุณหสวัตติกุล )

แล้วคุณคิดว่าไฉนะ

## เก็บมาฝาก

### สนุกกับชีวิต...สนุกกับงาน

ปัญหาและอุปสรรคย่อมเกิดขึ้นเสมอในการทำงาน ทำให้รู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่ายและไม่มีความสุข สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นอุปสรรคขัดขวางความก้าวหน้า วิธีเปลี่ยนความทุกข์ในการทำงานให้กลับกลายเป็นความสุขและสนุกกับงานมีดังนี้

1. จงมองหาข้อดีของงานที่ทำอยู่ จะพบว่างานที่ทำอยู่นั้นมีประโยชน์ต่อตนเอง และส่วนรวมอย่างไรบ้าง ทำให้ได้เรียนรู้และสนุกสนานกับงานที่ทำ
2. จงพยายามคุมตนเอง และเข้าใจธรรมชาติของเพื่อนร่วมงาน อย่างหวังให้คนอื่นต้องทำตามใจเรา หรือเห็นพ้องกับความคิดเห็นของเราทั้งหมด
3. จงยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น อย่าคิดว่าตนเองต่ำต้อยด้อยค่ากว่าหรือคิดว่าตนเองเด่นกว่า
4. จงมีจิตใจที่ไม่เอาเปรียบและพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ คิดและพอใจในสิ่งที่ตนเองทำ
5. จงพิจารณาถึงเพื่อนร่วมงานและงานที่ทำในแง่ดี คิดเสียว่าอย่างน้อยการมีงานทำดีกว่าไม่มี และจงมองโลกในแง่ดี คิดแต่เรื่องที่ทำให้เป็นสุขใจ
6. จงตั้งใจทำในปัจจุบันไม่วิตกกังวลอดีต และไม่เพื่อเจ้ากับอนาคต มีความรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตนเอง และทำหน้าที่นั้นอย่างสุดความสามารถ

**“จงจำไว้ว่า ความสุขย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ จากการทำงานและการดำรงชีวิต**

**เพราะยังมีอะไร ๆ อีกมากมายที่จะได้เรียนรู้และสนุกสนาน**

**ดังนั้น จงทำงานให้สนุกและมีความสุขกับชีวิต**

**มากกว่าการทำงานเพียงเพื่อให้มีชีวิตอยู่**

**หรือมีชีวิตอยู่เพื่อที่จะทำงานเท่านั้น”**

