



กระดานข่าว

- ➡ มหัศจรรย์จากปลาหู
- ➡ โลกร้อน วิบัติภัยที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ (Part III)

เจ้าประจำ

- ➡ บ้านกาแฟ
- ➡ เรื่องเก่า...เล่าความหลัง
- ➡ ป.ปลาน้ำรู้
- ➡ คุณธรรมจริยธรรม
- ➡ ...ทำท่าย..สมอง ...
- ➡ อ่านดี ๆ มีรางวัล

ส.ค.ส. พระราชทาน พ.ศ. 2551



พระราชดำรัส พระราชทานแก่ประชาชนชาวไทยในโอกาสขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช 2551

วันจันทร์ที่ 31 ธันวาคม 2550

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานพระราชดำรัสแก่ประชาชนชาวไทยในโอกาสขึ้นปีใหม่

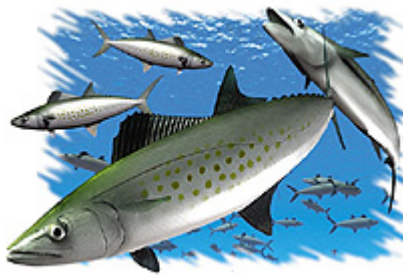
บัดนี้ถึงวาระจะขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช 2551 แล้ว ข้าพเจ้าขอส่งความปรารถนาดี มาอวยพรแก่ท่านทุกคน และขอขอบใจท่านเป็นอย่างมาก ในน้ำใจไมตรีที่ทุกคน ทุกฝ่ายแสดงให้เห็น ทั้งในคราวที่เจ็บป่วย และในการจัดงานวันเกิดครบ 80 ปี รวมทั้งได้แสดงความวิตกห่วงใยอย่างจริงใจ ในการเจ็บป่วยของพี่สาวข้าพเจ้า สถานการณ์ของบ้านเมืองเราแต่ปีก่อน และต่อเนื่องมาถึงปีนี้แล้ว เป็นอย่างไร ก็เป็นที่ทราบกันอยู่แก่ใจ

แต่อย่างไรก็ตาม เราได้มีรัฐธรรมนูญ และได้มีการเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรแล้ว นับว่าประเทศชาติของเราได้ผ่านหัวเลี้ยวสำคัญอีกขั้นหนึ่ง จึงเป็นหน้าที่ของเราทุกคน ที่จะต้องช่วยกันประคับประคองกิจการของบ้านเมือง ให้ดำเนินไปด้วยดี ให้มีความเป็นปึกแผ่นและร่มเย็น เป็นปกติสุข

ทางที่เราจะช่วยกันได้ก็คือการทำความคิดให้ถูกต้องและแน่วแน่ ในอันที่จะยึดถือชาติบ้านเมืองเป็นที่หมาย แต่ละคนแต่ละฝ่าย จะต้องเพลาการคิดถึง ประโยชน์เฉพาะตัว พยายามโอนอ่อนผ่อนปรนเข้าหากัน ด้วยไมตรีจิตและความเมตตากรุณาอย่าก่อปัญหาและก่อเงื่อนไข อันเป็นเหตุให้เกิดความไม่สงบและแตกแยก ผู้ใดมีภาระหน้าที่อันใด ก็เร่งกระทำให้สำเร็จลุล่วงไป ให้ทันการณืทันเวลา ผลงานของทุกคนทุกฝ่าย จักได้ประกอบส่งเสริมกัน ให้ประเทศชาติอันเป็นที่อยู่อาศัยของเรา ดำรงมั่นอยู่ด้วยความผาสุกร่มเย็นตลอดไปขออำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ชาวไทยเคารพบูชา จงคุ้มครองรักษาให้ปราศจากทุกข์ ปราศจากภัย ให้มีความสุขกาย สุขใจ และประสบแต่สิ่งที่พึงประสงค์ตลอดศกหน้านี้โดยทั่วกัน

มหัศจรรย์ จาก ปลาหู

"ปลาหู" ปลาทะเลที่ผู้คนคุ้นเคยกันมาตั้งแต่ไหนแต่ไรด้วยเป็นสัตว์ทะเลที่เป็นเหมือนเพื่อนสนิทกับสำหรับกับชาวไทยมานานเท่านาน



ปลาหูคลุกข้าวเคล้าน้ำปลา น้ำพริกปลาหูอันเลื่องชื่อ ต้มยำปลาหู เมืองปลาหู ปลาหูต้มกะทิ ฯลฯ ล้วนแต่เป็นอาหารอร่อยทรงคุณค่า เหมาะกับทุกเพศทุกวัย ตั้งแต่เด็กไปจนถึงวัยรุ่น วัยทำงาน และคนชรา

นั่นเป็นเพราะคุณสมบัติอันเพียบพร้อมของปลาหูที่เปี่ยมไปด้วย "วิตามินดี" ที่ช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสเข้าลำไส้ เพื่อนำไปสร้างเสริมและซ่อมแซมกระดูกและฟัน ทั้งยังช่วยรักษาระบบประสาทและการทำงานของหัวใจให้อยู่ในสภาพที่ดี

สม่ำเสมอ และยังช่วยในเรื่องการแข็งตัวของเลือด ช่วยควบคุมแคลเซียมไปยังส่วนต่างๆ อย่างเพียงพอ ทั้งยังมีไอโอดีนส่วนประกอบสำคัญของฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมให้ร่างกายเจริญเติบโตตามปกติ

ปลาหูยังมีกรดอะมิโนโปรตีนที่จำเป็นต่อร่างกายสูงกว่าปลาชนิดอื่น โดยเฉพาะไลซีน ที่เพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ กระดูก เส้นเอ็น ข้อ และทรไอนีน ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตในวัยเด็ก

ที่สำคัญปลาหูเพื่อนรักตัวนี้ยังมี "โอเมก้า 3" ที่ทรงคุณค่ากับร่างกายมากมาย

ศ.น.พ.ปิติ พลังวชิรา ผอ.ศูนย์โรคผิวหนัง คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.) ผู้เชี่ยวชาญด้าน Antiaging Medicine กล่าวว่า "โอเมก้า 3" เป็นกรดไขมันประเภทไม่อิ่มตัว ซึ่งจากการวิจัย พบว่าการรับประทานอาหารที่มีไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายที่มีอยู่ในปลานั้น จะมีผลช่วยลดคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์สร้างสมดุล ปรับระดับความข้นของเลือดให้อยู่ในภาวะปกติเป็นการช่วยลดอัตรา การเกิดโรคหัวใจ และยังช่วยบำรุงตับอ่อนลดความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคเบาหวานได้

นอกจากนี้การพบว่าการรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยโอเมก้า 3 ช่วยให้ระบบประสาทและสมองดีขึ้น ป้องกันและแก้ไขโรคความจำเสื่อม หรือโรคที่สมองไม่สั่งงาน ช่วยเสริมสภาวะจิตใจ สุขภาพสายตา เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค และช่วยป้องกันมะเร็งบางชนิด

คุณสมบัติอันเต็มเปี่ยมนี้ส่วนใหญ่แล้วจะพบอยู่ใน "น้ำมันปลา" หรือน้ำมันที่สกัดจากปลาที่อยู่ในเขตหนาว แซลมอน ปลาแมคเคอเรล หรือ ปลาทะเลน้ำลึก อย่างปลาโอ ปลาซาบะ ปลาหู นำ รวมไปถึงปลา กะพง และ "ปลาหู" ยอดฮิตของเราด้วย

เนื้อปลาหู 100 กรัม จะมีสารโอเมก้า 3 อยู่ประมาณ 2-3 กรัม ซึ่งเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายที่ต้องการได้รับโอเมก้า 3 ประมาณวันละ 3 กรัมเท่านั้น

"ผู้ที่อยากมีคุณภาพชีวิตที่ดีควรหาอาหารที่ประกอบด้วยโอเมก้า 3 และหาน้ำมันปลารับประทานได้ตั้งแต่ในวัยเด็ก ซึ่งเป็นวัยแห่งการ เจริญเติบโต และที่สำคัญในวัยนี้โอเมก้า 3 จะช่วยบำรุงสมอง จนถึงวัยสูงอายุที่ร่างกายเริ่มเสื่อมสภาพ โอเมก้า 3 ก็ช่วยปรับสมดุล ให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นได้"

หากผู้ที่ต้องการจะเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงโดยอาศัยประโยชน์จากปลาหูแล้ว ปลาหูถือเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจ

นี่คือ มหัศจรรย์ปลาหู เพื่อนสนิทคนไทย



ภาวะโลกร้อนทำเอเชียอ่วม ครองแชมป์เสียหายหนักสุด

"ผลวิจัยเยอรมันวอทซ์" พบปีที่แล้ว ภูมิภาคที่ได้รับผลกระทบหนักสุดจากภาวะโลกร้อน ได้เปลี่ยนจากอเมริกา กลาง มาเป็นเอเชีย นำโดยฟิลิปปินส์ เกาหลีเหนือ และอินโดนีเซีย เดือนทุกภูมิภาคเร่งเพิ่มความพร้อมรับมือภัยธรรมชาติที่จะเกิดมากขึ้น

กลุ่มสิ่งแวดล้อม เยอรมันวอทซ์ เปิดเผยรายงานเรื่อง "ดัชนีความเสี่ยงสภาพอากาศโลก" เมื่อวานนี้ ปรากฏว่า เอเชียเป็นภูมิภาคที่ได้รับผลกระทบจากภาวะโลกร้อนมากที่สุดเมื่อปีที่แล้ว

สเวน ฮาร์เมลิง ผู้ทำรายงานระบุว่า ชาติที่ครองอันดับ 1 ปี 2549 ได้แก่ ฟิลิปปินส์ เกาหลีเหนือ และอินโดนีเซีย โดยพายุฝนและเหตุน้ำท่วมในฟิลิปปินส์และอินโดนีเซีย คร่าชีวิตผู้คนเกือบ 1,300 คน ส่วนอันดับ 4-10 ได้แก่ เวียดนาม เอธิโอเปีย อินเดีย จีน อัฟกานิสถาน สหรัฐ โรมานี

ปี 2549 เกิดภัยธรรมชาติจากสภาพอากาศ 953 ครั้ง เทียบกับปี 2548 ซึ่งเกิด 716 ครั้ง และ ปี 2547 เกิด 718 ครั้ง ส่วนยอดผู้เสียชีวิตปี 2549 อยู่ที่ 12,422 คน เทียบกับ 10,975 คนในปี 2548 และ 11,953 คนในปี 2547 รายงานซึ่งได้รับการเปิดเผยในที่ประชุมสภาพอากาศเปลี่ยนแปลงแห่งสหประชาชาติ (ยูเอ็น) ที่เกาะบาห์ลีของอินโดนีเซียชี้ว่า หนึ่งปีก่อนนี้ อเมริกากลางได้รับความเสียหายหนักสุดจากเฮอริเคน โดยถั่วเตมาลา ครองอันดับหนึ่ง แต่ในปี 2549 เอเชียกลับเป็นภูมิภาคที่ได้รับความเสียหายมากที่สุด

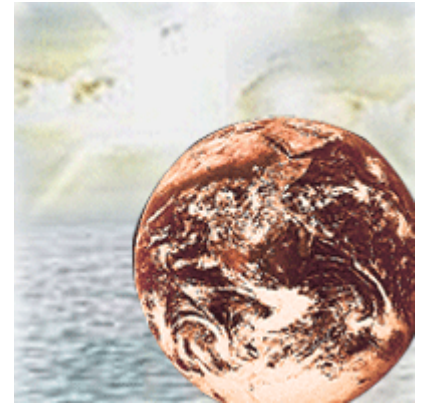
หากจัดอันดับชาติที่ได้รับความเสียหายหนักสุดรอบ 10 ปี ชาติในอเมริกากลางยังครองอันดับ 1 และ 2 ได้แก่ ฮอนดูรัส นิการากัว ส่วนอันดับ 3-10 ได้แก่ บังกลาเทศ เวียดนาม โดมินีกา เติโตนีเซีย เวนซุเอลา ฝรั่งเศส และเยอรมนี สะท้อนชาติยากจนยังคงได้รับผลกระทบในระดับรุนแรงกว่าชาติพัฒนาแล้ว และว่าภูมิภาคต่างๆ ควรเพิ่มการเตรียมพร้อมรับมือสภาพอากาศสุดขั้วที่จะเกิดเพิ่มขึ้น ในวันเดียวกัน ประธานาธิบดีสุลีโล บัมบัง ยูโดโยโน แห่งอินโดนีเซีย ได้เรียกร้องในพิธีเปิดการประชุมรัฐมนตรีคลังจาก 20 ชาติในกรอบการประชุมโลกร้อนบาห์ลีว่า รัฐมนตรีชาติต่างๆ ควรเข้ามาจับมือกันมากขึ้น ในการแก้ปัญหาโลกร้อน

เป็นครั้งแรกที่มีการจัดการประชุมรัฐมนตรีคลังเพื่อหารือถึงการกระตุ้นการช่วยเหลือการเงินรับมือภาวะโลกร้อน โดยการประชุมจะมีขึ้น 2 วัน ขณะนางศรี มัลยานี อินทราวตี รัฐมนตรีคลังอินโดนีเซีย ระบุว่า ที่ประชุมจะหารือและประเมินความเป็นไปได้ค่าใช้จ่ายด้านภาวะโลกร้อน และการสนับสนุนด้านการพัฒนา อีกทั้งสหรัฐให้คำมั่นจะยกหนี้ราว 20 ล้านดอลลาร์ให้อินโดนีเซีย เพื่อแลกกับโครงการอนุรักษ์ป่า ซึ่งมาตรการดังกล่าวเรียกว่า "หนี้แลกธรรมชาติ" "เราเรียกร้องให้รัฐมนตรีคลังเห็นพ้องกับเงินทุนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติพลังงาน" นายสเวน เทสเก แห่งกลุ่มกรีนพีซ กล่าว และการลงทุนเพื่อการผลิตไฟฟ้าจากแหล่งพลังงานทดแทนจะช่วยประหยัดต้นทุนเชื้อเพลิง 10 เท่า หรือปีละ 180,000 ล้านดอลลาร์ และลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกครั้งหนึ่งภายในปี 2563

ที่มา หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ (Th)

10 ปรากฏการณ์ประหลาด ผลกระทบวิกฤตโลกร้อน!

ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากภัย “โลกร้อน” ไม่เพียงแต่ก่อให้เกิด ความเปลี่ยนแปลงที่เห็นชัดเจน อาทิ อากาศร้อนขึ้น น้ำแข็งขั้วโลกละลาย หรือระดับ ทะเลสูงขึ้นเท่านั้น แต่ปัจจุบันยังยังเป็นต้นเหตุของปรากฏการณ์แปลกๆ มากมาย ซึ่งเกี่ยวข้องกับการหายสาบสูญของทะเลสาบ โรคภูมิแพ้โดยไม่ทราบสาเหตุ วิถี โคจรของดาวเทียมในอวกาศ ฯลฯ



1. สารภูมิแพ้แพร่ระบาด ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา ในประเทศสหรัฐอเมริกาได้ เกิดปรากฏการณ์ประหลาดขึ้นทุกๆ ช่วงฤดูใบไม้ผลิ นั่นคือประชาชน จาม เป็น ภูมิแพ้ และหอบหืดกันง่ายขึ้นและบ่อยขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุ จากการศึกษาที่ ผ่านมา พบว่าวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปกับสภาพมลพิษในอากาศเป็นสาเหตุ สำคัญของอาการดังกล่าว อย่างไรก็ตาม มีงานวิจัยใหม่ๆ ชี้ให้เห็นว่าวิกฤต อุณหภูมิโลกร้อนขึ้นและมีระดับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในอากาศมากขึ้น คือ ต้นเหตุทำให้พืชพรรณต่างๆ ผลิใบเร็วกว่าเดิม ขณะเดียวกันปริมาณละอองเกสร ที่ฟุ้งกระจายไปตามอากาศก็มากขึ้นเช่นกัน คนเป็นภูมิแพ้หรือหอบหืด เมื่อสูด ละอองเหล่านี้เข้าไปมากๆ อาการจึงกำเริบง่าย

2. สัตว์อพยพไร้ที่อยู่ ผลกระทบจากปัญหาโลกร้อน ทำให้สัตว์บางชนิด เช่น กระรอก ตัวชิปมังก์ หรือแม้กระทั่ง หนู ต้องอพยพหนีขึ้นไปอยู่บนที่สูงขึ้น สัตว์ที่กำลังเผชิญปัญหาใหญ่ได้แก่ “หมีขั้วโลก” ที่ในอนาคตอาจที่ชีวิตอยู่ใน ถิ่นฐานเดิมแถบอาร์กติกขั้วโลกเหนือไม่ได้ เนื่องจากธารน้ำแข็งละลายอย่างรวดเร็ว

3. “พืช” ขั้วโลกคืนชีพ ช่วงไม่กี่ทศวรรษที่ผ่านมา ผลจากภาวะน้ำแข็งขั้วโลกละลายเพราะโลกร้อน ส่งผลต่อ การดำรงอยู่ของพืชและสัตว์จำนวนมาก ตามปกติพืชแถบอาร์กติกจะถูกปกคลุมอยู่ในน้ำแข็งตลอดต้นปี แต่ปัจจุบัน เมื่อน้ำแข็งละลายมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะในช่วงก่อนฤดูใบไม้ผลิ จึงทำให้พืชที่เคยถูกห่อหุ้มด้วยน้ำแข็ง กลายเป็นอิสระ สามารถเริ่มกระบวนการสังเคราะห์แสงและกลับมาเติบโตขึ้นอีกครั้ง กลายเป็นอีกหนึ่งปรากฏการณ์ ใหม่ของพื้นที่ขั้วโลกเหนือ

4. ทะเลสาบหายสาบสูญ เรื่องประหลาดๆ ที่เกิดขึ้นในเขตอาร์กติกหรือขั้วโลกเหนือยังไม่หมดแค่นั้น มีงานวิจัย ชี้ให้เห็นว่า ในช่วง 20-30 ปีที่ผ่านมา “ทะเลสาบ” ประมาณ 125 แห่ง ได้หายสาบสูญไปจากเขตอาร์กติก เป็น สัญญาณหนึ่งที่ทำให้เห็นว่าภัยโลกร้อนส่งผลกระทบเร็วมากต่อสภาพแวดล้อมแถบขั้วโลก สาเหตุที่ทะเลสาบ หายไปก็เพราะ “เพอร์มาฟรอสต์” (Permafrost) ที่เป็นน้ำแข็งแข็งตัวอยู่ใต้พื้นทะเลสาบนั้นละลายหมดสิ้นไป ดังนั้นน้ำในทะเลสาบจึงซึมเข้าสู่พื้นดินข้างใต้ได้ เหมือนกับเวลาเราดึงจุกปิดน้ำออกจากอ่างอาบน้ำ น้ำจึงไหล หมดไปจากอ่างนั่นเอง นอกจากนี้ การที่ทะเลสาบขั้วโลกหายวันไป ยังส่งผลลูกโซ่ปั่นป่วนไปถึงระบบนิเวศในพื้นที่ ที่พึ่งพึ่งน้ำจากทะเลสาบ อีกด้วย

5. น้ำแข็งใต้พื้นโลกละลาย ภาวะโลกร้อนไม่ได้เพียงแค่ทำให้ธารน้ำแข็งขั้วโลกละลายอย่างต่อเนื่องเท่านั้น แต่ ยังส่งผลให้ชั้นน้ำแข็งถาวรที่มีอยู่ใต้พื้นผิวโลกค่อยๆ ละลายลดปริมาณลงไปเช่นกัน ผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้นตามมา ในอนาคตก็คือ จุดใต้พื้นโลกซึ่งเคยเป็นน้ำแข็งหายไปจนเกิดเป็นรูรั่วใต้ดินขึ้นมา เมื่อเป็นเช่นนี้ สภาพทาง ภูมิศาสตร์ในพื้นที่ย่อมเปลี่ยนไป สิ่งปลูกสร้างหรือสิ่งก่อสร้างของมนุษย์ เช่น ทางรถไฟ ถนน บ้านเรือน ฯลฯ ซึ่ง ตั้งอยู่เหนือจุดดังกล่าวมีโอกาสได้รับความเสียหายตามไปด้วย ถ้าปรากฏการณ์น้ำแข็งละลายเกิดขึ้นบนที่สูงเช่น ภูเขา จะก่อให้เกิดภัยธรรมชาติตามมา อาทิ หินถล่มและโคลนถล่ม เป็นต้น

6. ฆวนเกิดไฟฟ้า นักวิทยาศาสตร์ส่วนใหญ่ยืนยันตรงกันทั่วโลกว่า ภัยโลกร้อนเป็นสาเหตุให้ธารน้ำแข็งละลาย และพายุก่อตัวบ่อยและรุนแรงขึ้นกว่าในอดีต ยิ่งไปกว่านั้น ภาวะโลกร้อนยังเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดไฟฟ้า ได้ ง่ายขึ้นในหลายประเทศทั่วโลกและชาติเมืองหนาวในซีกโลกตะวันตก ซึ่งตามปกติไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องไฟฟ้า ก็เริ่ม รู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงนี้กันแล้ว เหตุเพราะสภาพป่าแห้งกว่าเดิม จึงเป็นเชื้อไฟอย่างดี

7. ผู้แข็งแรงแทนนั้นจึงอยู่รอด โลกร้อนส่งผลให้หน้าหนาวหดสั้นลง และหน้าร้อนมาถึงเร็วขึ้น บรรดานกอพยพ หลายสายพันธุ์ต่างมีงบปรับ นาฬิกาชีวภาพ ในตัวของมันให้เข้ากับสภาพความผันแปรของฤดูกาลที่บิดเบี้ยวไปไม่ ท้น สัตว์ที่จะเอาชีวิตรอดจากสภาพภูมิอากาศแปรปรวนในทุกวันนี้ได้ต้องเป็นสายพันธุ์ที่แข็งแรงที่สุดเท่านั้น ใน ที่สุดสัตว์ที่อยู่รอดจะต้องกลายเป็นพันธุ์ หรือปรับพันธุกรรมในตัวมันเสียใหม่เพื่อรับมือภัยโลกร้อนให้ได้ และมีสัตว์ หลายชนิดกำลังวิวัฒนาการตัวเองเช่นนั้นอยู่

8. ดาวเทียมโคจรเร็วกว่าเดิม การปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากโรงงานอุตสาหกรรม โรงไฟฟ้าถ่านหิน ยวดยานพาหนะ ฯลฯ คือตัวการสำคัญของวิกฤตโลกร้อน ล่าสุดพบว่า เจ้าก๊าซตัวเดียวกันนี้เองที่ขึ้นไปสะสมมาก ขึ้นในชั้นบรรยากาศโลก ได้กลายเป็นต้นเหตุทำให้ดาวเทียมที่อยู่ในวงโคจรโลกเคลื่อนที่เร็วกว่าเดิม ตามปกติ อากาศในบรรยากาศชั้นนอกสุดของโลกจะเบาบาง แต่โมเลกุลของอากาศจะยังคงมีแรงดึงดูดมากพอในการทำให

ดาวเทียมที่อยู่ในวงโคจรโลกเคลื่อนที่เร็วกว่าเดิม ตามปกติอากาศในบรรยากาศชั้นนอกสุดของโลกจะเบาบาง แต่โมเลกุลของอากาศจะยังคงมีแรงดึงดูดมากพอในการทำให้ดาวเทียมโคจรช้าๆ ดังนั้นเราอาจเคยได้ยินข่าวกันมากบ้างว่าผู้ควบคุมต้องจุดระเบิดดาวเทียมเป็นระยะๆ เพื่อให้ดาวเทียมโคจรต่อไปอย่างถูกต้อง อย่างไรก็ตามเมื่อคาร์บอนไดออกไซด์ลอยไปสะสมในบรรยากาศชั้นล่างมากไป จะทำแรงดึงดูด ของบรรยากาศชั้นนอกสุดลดกำลังลง ดาวเทียมจึงโคจรเร็วกว่าปกติ

9. ภูเขากระเด็นตัวเหนือพื้นโลก ภูเขาและเทือกเขาสูงหลายแห่งทั่วโลกกำลังขยายตัวสูงขึ้น เพราะผลจากภาวะโลกร้อน นั่นเป็นเพราะตามธรรมชาติที่ผ่านๆ มานับพันปี ยอดภูเขาในเขตหนาวเย็นโดยทั่วไปจะมีน้ำแข็งปกคลุมอยู่ ทำหน้าที่เป็นเสมือนกับค้อนน้ำหนักที่คอยกดทับให้ฐานล่างของภูเขาทรุดตัวลงไปใต้พื้นผิว เมื่อน้ำแข็งบนยอดเขาละลายสูญสิ้นไป ส่วนฐานล่างที่เคยถูกกดจมดินลงไปจะค่อยๆ กระเด็นคืนตัวกลับมาเหนือผิวโลกอีกครั้ง

10. โบราณสถานเสียหาย โบราณสถาน เมืองเก่าแก่ ซากปรักหักพังทางประวัติศาสตร์ ฯลฯ อันเป็นสิ่งแสดงถึงวัฒนธรรมอันรุ่งเรืองของมนุษย์ในอดีตได้รับผลกระทบจากภาวะโลกร้อน เหตุเพราะภาวะโลกร้อนทำให้อากาศทั่วโลกแปรปรวน ทั้งเกิดพายุ น้ำท่วม ภัยแล้ง ระดับน้ำทะเลเพิ่มสูง ล้วนแต่ยังสร้างความเสียหายให้กับมรดกตกทอดทางประวัติศาสตร์ดังกล่าว ซึ่งมีสภาพทรุดโทรมอยู่แล้ว โบราณสถานอายุ 600 ปี ในจังหวัดสุโขทัยเคยเสียหายอย่างหนักเพราะภัยน้ำท่วมใหญ่ ซึ่งเป็นผลกระทบจากสภาวะโลกร้อนมาแล้วเช่นกัน



บ้านกาแฟ...



MR. T

สวัสดีปีใหม่ครับสมาชิก More to it ทุกท่าน ปีเก่า(หมู)ผ่านไปปีใหม่(ปีหนู)ก็เข้ามา ว่ากันว่า เป็นปีหนูร้าย ตามที่นักทำนายทายทักเขาทายกันว่าปีนี้มีเหตุอันเหตุนี้เกิดขึ้น แต่ก็แค่เพียงการทำนาย แล้วแต่ว่าคนจะเชื่อมากน้อยเพียงใด เอาเถอะครับไม่ว่าจะเป็นปีไหนๆก็ขอให้ปีที่มีความสุขของทุกท่านก็เพียงพอแล้วใช่ไหมล่ะครับ วันนี้ผมจะเอาบทความหนึ่งที่ผมได้อ่านแล้วก็ เป็นเรื่องที่ น่าสนใจเลยทีเดียวเลยหยิบขึ้นมาแนะนำเสนอให้ท่านๆได้อ่านดูนะครับ เป็นเรื่องของความเชื่อๆที่ ผิดๆเกี่ยวกับเรื่องวิทยาศาสตร์

ควรดื่มน้ำเปล่าวันละ 8 แก้ว จะมีสุขภาพดี และการอ่านหนังสือในที่มืดจะทำให้เสียสายตาเสียส่วน บางคนเชื่อว่า เราใช้สมองกันแค่เพียง 10% หรือความเชื่อทางฝรั่งที่ว่า ถ้าเราโกนขนหน้าแข้ง จะทำให้ผมเรดกดำขึ้น

โดย “ความเชื่อทางวิทยาศาสตร์” มีดังนี้ครับ



1. เราควรดื่มน้ำเปล่าวันละ 8 แก้วต่อวัน
2. เราใช้แค่ 10% ของสมองของเราทั้งหมด
3. ผมและเล็บสามารถงอกยาวขึ้นหลังจากที่เราตายแล้ว
4. อ่านหนังสือให้แสงสลัว ๆ ทำให้เราสายตาเสีย
5. การโกนขนหรือผม จะทำให้ผมเรงอกใหม่เร็วขึ้นและแข็งขึ้น
6. การใช้โทรศัพท์มือถือในโรงพยาบาล อาจก่อให้เกิดอันตรายได้
7. การกินไก่จืด จะทำให้เรงวงกว่าปกติ

แต่ว่ามีรายงานวิจัยจากนักวิจัยสหรัฐอเมริกาออกมาครับ ว่า “ความเชื่อทางวิทยาศาสตร์” บางเรื่องก็เป็นเรื่องที่ไม่จริง ในขณะที่ บางเรื่องไม่มีหลักฐานพิสูจน์ ตามรายงานจาก British Medical Journal ครับ

โดยนักวิจัยจาก Indiana University School of Medicine ได้ออกมาอธิบายความเชื่อต่าง ๆ เหล่านี้ ครับเรื่องดื่มน้ำเปล่าวันละ 8 แก้วต่อวันจะสุขภาพดี ไม่เป็นความจริง เพราะว่าเราสามารถได้น้ำอย่าง พอเพียงจากการดื่มน้ำชนิดอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นน้ำผลไม้, นม หรือแม้กระทั่งเครื่องดื่มอย่าง กาแฟครับในขณะเดียวกัน ดื่มน้ำมากเกินไปอาจจะทำให้ส่งผลร้ายต่อร่างกายได้อีกต่างหาก ส่วนความเชื่อที่ว่าเราใช้เพียง 10% ของสมองทั้งหมดก็ไม่เป็นความจริง โดยเมื่อเราศึกษาจากผู้ป่วย

ด้านสมองจะพบว่า สมองไม่ว่าส่วนใด ถ้ามีการเสียหายไม่ว่าระดับไหนก็จะส่งผลกระทบต่อส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นด้านจิตใจ, การสั่งการเคลื่อนไหว หรือว่าจะเป็นด้านอารมณ์ซึ่งการศึกษาที่ผ่านมา พบว่าไม่มีสมองส่วนไหนเลยที่ไม่ได้ใช้งานส่วนความเชื่อที่ว่าผมและเล็บสามารถงอกยาวขึ้นได้หลังจากตาย นั้นก็น่าจะเป็นเพราะเมื่อคนเสียชีวิตลงไป กล้ามเนื้อจะเกิดอาการหดตัวตึง ทำให้คิดไปว่าเล็บและผมงอกยาวขึ้นนอกจากนั้นการที่ผมและเล็บจะงอกยาวขึ้นได้จะต้องใช้ระบบฮอร์โมนอันซับซ้อนซึ่งไม่น่าจะทำงานได้หลังจากเสียชีวิตเช่นเดียวกัน ความเชื่อที่ว่ากรโกนขนจะทำให้ขนงอกเร็วขึ้น เยอะขึ้น และแข็งขึ้น ตามรายงานของ Rachel Vreeman จาก BMJ Journal รายงานนั้นได้สรุปว่าการโกนขนไม่ได้ทำให้ขนที่ขึ้นมาใหม่งอกเร็วขึ้นเลย รวมทั้งไม่ได้เยอะขึ้นหรือแข็งขึ้นเลย

และเช่นกัน นักวิจัยก็ได้บอกว่าการอ่านหนังสือในที่มืดก็ไม่ได้ทำให้เราสายตาเสียแต่อย่างใด รวมถึงไม่มีหลักฐานยืนยันว่าการใช้โทรศัพท์มือถือในโรงพยาบาลจะรบกวนการทำงานของเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์แต่อย่างใด เนื่องจากคลื่นจากโทรศัพท์มือถือเบาเกินกว่าจะสร้างความเสียหายให้เครื่องมือในโรงพยาบาลสุดท้าย ความเชื่อที่ว่า Tryptophan ซึ่งเป็นกรดอะมิโนในไก่จะช่วยให้เราง่วงนอน ผิดปกติ ซึ่งในความจริง เนื้อชนิดอื่น ๆ เช่น ไก่หรือเนื้อวัวก็มี Tryptophan เช่นกันในปริมาณที่พอ ๆ กัน โดยนักวิจัยอธิบายว่า “การกินอาหารมื้อใหญ่ ๆ หนัก ๆ อาจจะทำให้เรารู้สึกง่วงนอนได้ เนื่องจากเลือดและออกซิเจนไปเลี้ยงน้อยลง และอาหารที่มีโปรตีนหรือคาร์โบไฮเดรตเยอะก็สามารถทำให้เราง่วงนอนได้ รวมถึงการดื่มไวน์ก็อาจจะทำให้เราง่วงนอนเช่นกัน” แต่ Dr. David Tovey บก. ของ Clinical Evidence journal บอกว่า “มันก็เป็นเรื่องยากที่จะ พิสูจน์ว่าเรื่องเหล่านี้ผิด”

“เรื่องนี้มี 2 ด้าน การที่ไม่มีหลักฐานไม่ได้หมายความว่าเรื่องพวกนี้ไม่มีผลกระทบเลย”

“ความเชื่อบางเรื่องก็ไม่มีอันตราย แต่ในขณะเดียวกันเราก็พบว่าบางเรื่องตรงกันข้ามกับที่เราเชื่อและปฏิบัติโดยสิ้นเชิง” โดย Dr. David Tovey ยกตัวอย่างความเชื่อผิด ๆ ที่มีอันตราย เช่น การที่มีความเชื่อให้เด็กทารกนอนคว่ำ ซึ่งจริง ๆ การให้ทารกนอนหงายจะลดอันตรายมากกว่าซึ่งความเชื่อแต่ละอย่างก็ควรจะใช้วิจารณญาณกันให้ดีนะครับ เพราะในบ้านเราบางเรื่องก็มีการโฆษณาเกินจริงพอสมควรครับ



ที่มา <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/7153880.stm>

ป.ปลาหน้ารู้

คู่มือการจำแนกปลาหูช้างในภาคสนาม

ครอบครัว Ehippidae สกุล *Platax*



Platax batavianus
Zebra batfish

มีเส้นสีขาวพาดขวางลำตัวและครีบ

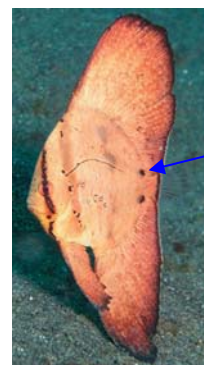


juveniles

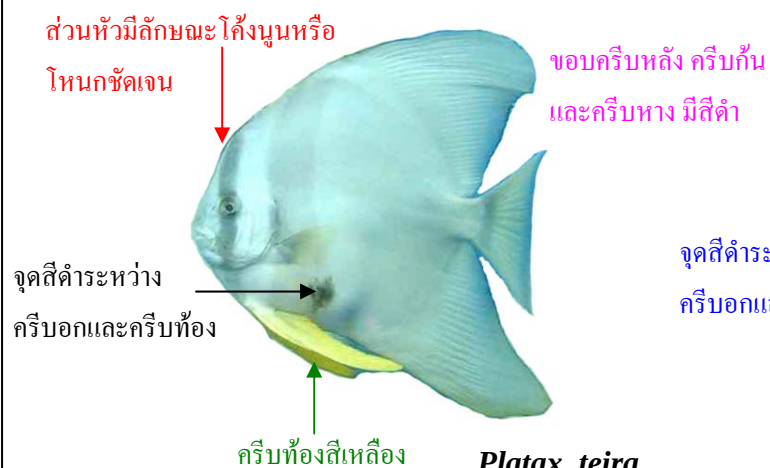


Platax orbicularis
Copper batfish

ตัวสีน้ำตาล-แดง



7-9 cm standard length



Platax teira
Spotbelly batfish

ครีบหลังและครีบกันมีสีดำ

จุดสีดำระหว่าง ครีบอกและครีบท้อง

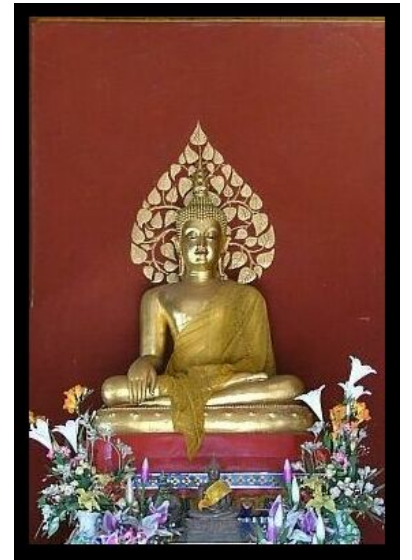


12 cm standard length

บ้านเราจะน่าอยู่

จิตรู้สำนึก หรือจิตในขณะที่เราตื่นโดยปกตินั้น มีธรรมชาติที่ต้องรับรู้อารมณ์อยู่ตลอดเวลา เป็นไปโดยอัตโนมัติ ตามคุณภาพของจิต ตามกำลังของสติ

- **กวัดแกว่ง ดิ้นรน ...** คอยเข้าไปรับรู้ เข้าไปรับเอาการกระทบต่างๆอยู่ตลอดเวลา ทำงานอยู่ตลอดเวลา ไม่หยุดนิ่ง
- **รักษาไว้ได้ยาก ...** จะรักษาให้รับรู้ สนใจ ตั้งมั่น หรือจจจอยู่กับการอารมณ์อย่างเดียว (**มีสมาธิ**) ทำได้ยาก หากไม่ได้รับการอบรมฝึกฝนอย่างดีมาก่อน
- **บังคับเอาไม่ได้ ...** จะสั่งให้เป็นเช่นนั้นเช่นนั้นตามใจเราไม่ได้ (จิตต่างหากที่เป็นผู้สั่ง) แต่สามารถฝึกอบรมได้ โดยการฝึกเจริญสติ สมาธิ และปัญญา (**วิปัสสนา**)
- **เปลว หรือหลงไปตามใจที่ชอบ ...** เมื่อไม่มีสติคอยกำหนด คอยกำกับ ไม่มีสติที่มีกำลังเพียงพอ ย่อมเปลวไปรู้สึก เปลวไปคิดตามที่ใจชอบ หรือไม่ชอบ ปรงแต่งไปตามการสั่งสมของโมหะหรืออวิชชา
- **จิตที่ดีเป็นอย่างไร** จิตที่ดี คือ จิตที่รู้อยู่เสมอ มีความตื่นตัวว่องไว ไม่แข็งทื่อ เหมาะแก่การทำงาน มีความเบิกบานใจ
- **รู้ ...** รู้จริง ไม่หวั่นไหวไปตามการกระทบ ไม่ตกผลัดหลงเข้าไปในความยินดียินร้าย ไม่เข้าไปยึดเกาะ
- **ตื่น ...** ตื่นด้วยสติที่สมบูรณ์ ด้วยสติที่มีกำลังแข็งแรงอยู่เสมอ ไม่เฉื่อยชา ไม่ง่วงซึม ไม่เกียจคร้าน ไม่ประมาท
- **เบิกบาน ...** มีความปิติ อิ่มใจ สุข สงบระงับ ไม่ขาดพร่อง ไม่ดิ้นรน สติ คือ รู้ ... รู้ตัว (รู้ทัน ไม่หลง ไม่เปลวไม่เข้าไปยึด ไม่เอา)
- **รู้สึกตัว ...** รู้ว่ามีความรู้สึกอะไร อย่างไร
- **รู้ทันความคิด ...** รู้ว่าคิดอะไร คิดด้วยความรู้สึก คิดด้วยการจดจำ คิดด้วยความเข้าใจที่เป็นอย่างไร เป็นไปด้วยกุศล หรืออกุศล



โดยทั่วไป คนเราจะขาดสติ มีสติไม่สมบูรณ์ มีความรู้สึกนึกคิด การกระทำต่างๆ ไปตามความเคยชิน

- **รู้สึกตัวผิด ...** รู้สึกไปตามที่ยึดไว้ว่า ชอบ ไม่ชอบ หรือเพิกเฉยไม่สนใจ
- **ไม่รู้ทันความคิด ...** คิดไปตามใจที่ชอบ หรือคิดไปตามใจที่ไม่ชอบ คิดปรงแต่ง คิดไปตามความเข้าใจที่ผิด ด้วยจิตที่เป็นอกุศล
- **โกรธเพราะไม่ได้ตั้งใจ ...** ชัดใจ ไม่เป็นอย่างที่อยากให้เป็น ไม่เป็นอย่างที่คิด อย่างที่อยากจะได้
- **โกรธเพราะถูกทำให้เดือดร้อน ...** ถูกกระทำจากสิ่งภายนอก หรือคนอื่น ที่เป็นการเบียดเบียน เอาไรด์เอาเปรียบ ไม่ยุติธรรม ไม่รับผิดชอบหรือเห็นแก่ตัว เป็นต้น ควรจะมีสติอยู่เสมอ ทุกครั้ง ทุกขณะที่มีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
- **อาการรู้จะเกิดขึ้นเมื่อมีการกระทบ ...** จึงต้องฝึกให้รับรู้การกระทบต่างๆ ด้วยสติ ไม่ให้หลงไปกับการกระทบต่างๆ ไม่หลงไปกับการคิดปรงแต่ง

- **คอยสำรวจระวังการกระทบที่ไม่ก่อประโยชน์ ...** ไม่ทำให้เกิดขึ้น ไม่แสวงหา หรือเชื่อเชิญการกระทบที่ทำให้เกิดอกุศล
ให้รับรู้การกระทบต่างๆตามจริง ไม่ใช่รู้ชนิดที่หลงไปตามความเคยชิน ตามใจอคติที่ชอบ หรือเกลียดชอบให้กำหนดรู้ว่าชอบ ไม่ชอบก็ให้กำหนดรู้ว่าไม่ชอบ แล้วอย่าไปเอาด้วย อย่าไปยึดเอาไว้อีกเช่นเคย ให้วาง ให้ปล่อย ให้เป็นอิสระ ผีกล้ำใจให้เป็นปกติ มีใจที่เป็นกลาง
- **รู้เท่าทันความจำฝังใจเดิมๆที่เคยยึดเอาไว้ ...** โดยการกำหนดรู้การกระทบครั้งใหม่ให้ถูกต้องตามจริง เพื่อแก้ไขความจดจำเดิมที่ไม่ถูกต้อง
- **ไม่สร้างหรือก่อการจดจำอันใหม่ที่จะเปลืองใจเข้าไปยึด ...**ไม่ว่าจะเป็นการยึดด้วยอาการหลงติดใจว่าชอบพอใจ หรือยึดด้วยอาการขัดเคืองว่าไม่ชอบไม่พอใจ
- **ให้หลุดจากความติดใจ ...** หลุดจากการเข้าไปคลุกคลี สังสม หมกมุ่น ทำซ้ำๆ
อยากได้อีก อยากทำอีก อยากเสพ ไม่รู้จักพอ ... ฝึกให้หลุดจากนิสัยที่คอยตามใจกิเลสอยู่เรื่อยไป
- **ให้หลุดจากความติดสลาย ...** หลุดจากความประมาท การพลัดวันประกันพรุ่ง หลุดจากความหลงในวัย หลงในร่างกาย และทรัพย์สิน สิ่งที่ครอบครองภายนอกต่างๆ

อาการพูดที่ไม่ระมัดระวัง เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของการขาดสติที่เราเผลอทำได้ง่ายๆ บางคนทำบ่อยๆจนติดเป็นนิสัย

- **พูดไม่มีสาระ ...** พูดมาก พูดสนุกสนานคึกคะนอง พูดแต่เรื่องของคนอื่น
- **พูดด้วยใจที่เป็นอกุศล ...** พูดกล่าวร้าย ดุถูก เหยียดหยาม
- **พูดโอ้อวด ...** อวดดีอวดเด่น ยกตนข่มผู้อื่น
- **พูดความเท็จ ...** โกหก หลอกลวง เสแสร้ง หรือบิดเบือน
- **พูดตามความรู้สึก ...** พูดโดยที่ไม่รู้จริง ไม่มีข้อมูล
- **พูดเอาแต่ใจ ...** เห็นแก่ตัว นึกถึงแต่เรื่องผลประโยชน์ที่ตนจะได้
- **เป็นผู้พูดที่ไม่ฟังคนอื่น ...** คอยแต่จะพูดเรื่องของตัวเอง แต่ไม่สนใจฟังเวลาที่คนอื่นพูด
ให้ถามตัวเองเสมอว่า เกิดมาทำไม จะใช้ชีวิตอย่างไร มีอะไรเป็นเป้าหมายของชีวิต
ควรจะทำอะไรก่อนที่เราจะตาย จบสิ้นชีวิตนี้



- **ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา ...** เมื่อมีความเกิด ความเจ็บ ความแก่ ความตายนั้น
เป็นเรื่องธรรมดา ความทุกข์จากร่างกายนี้เป็นเรื่องปกติ แม้เราจะดูแลรักษาให้ดีอย่างไรก็ตาม ทำได้เพียงประคองไว้ เมื่อร่างกายเติบโตเต็มที่แล้วก็จะค่อยๆเสื่อมสภาพไปตามลำดับ จะบังคับให้สวยงามมีกำลัง มีความสบายกายอยู่เสมอไม่ได้ พิจารณาให้เห็นว่า แม้เราจะใช้ร่างกายนี้ ... ร่างกายก็ไม่ใช่ของเรา บังคับเอาตามใจเราไม่ได้ จึงไม่ควรเข้าไปยึดว่าเป็นของเรา
- **ความเข้าใจ ข้อตกลงทางโลก ล้วนเป็นสิ่งสมมติ ...** ส่วนหนึ่งเป็นข้อตกลงเพื่อให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติ ไม่เอาเปรียบเบียดเบียนซึ่งกันและกัน แต่ก็มีหลายส่วนที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาจากใจของกิเลส ถูกปรุงแต่งขึ้นมาเป็นระบบการลงโทษ หรือให้รางวัล และกลายเป็นระบบของอำนาจ เกิดมีความแตกต่างในเรื่องของโอกาส มีระบบการแข่งขัน มีการสังสมทางวัตถุและเกิดช่องว่างทางสังคม ... การให้แบ่งปัน การช่วยเหลือกัน อย่างเข้าใจและจริงใจ ยังมีอยู่น้อย เมื่อเทียบกับความเห็นแก่ตัว การฝึกรบมจิตในชั้นต้นนั้น อาศัยการคอยตามดูจิตอยู่เสมอ ดูด้วยสติ โดยยึดหลักที่สำคัญคือ ไม่บังคับ และไม่ปล่อย
- **ไม่บังคับ... เราจะไปบังคับ ไปสั่งให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ได้** เพราะการไปบังคับไปสั่ง
อยากให้เป็นอย่างนั้น อยากให้สงบ อยากให้สายนั่น เป็นกิเลสหรืออกุศลอีกตัวหนึ่ง ซึ่งจะทำงาน

ซ่อนทับเข้ามาอีก เมื่อเราขาดสติ ขาดความเข้าใจที่ถูกต้อง (ยังยึดเอา ยังมีความเข้าใจที่ผิด คลาดเคลื่อน(มิจฉาทิฏฐิ)) ... เมื่อจิตเขาจะคิดปรุงแต่ง ก็ไม่ต้องไปบอกว่าไม่ต้องคิด ไม่ต้องไปห้าม ไปหยุด (จริงๆ แล้ว เราหยุด หรือห้ามเขาไม่ได้) คือ ไม่ให้ไปสร้างความอยาก ความขัดเคืองใจ หรือไม่พอใจ ที่จิตเขาคิดปรุงแต่ง ฟุ้งซ่าน ไปทางนั้นบ้าง ทางนี้บ้าง ... ไม่ให้ไปคิดปรุงแต่ง เพิ่ม ความอยาก ความไม่พอใจเข้าไปซ่อนทับเพิ่มเติม

- **ไม่ปล่อย** ... ถึงเราจะบอกว่า ไม่ไปบังคับ (บังคับเอาด้วยความอยาก) แต่เราก็ ... "ไม่ปล่อย" คือ จะไม่ปล่อยให้เป็นตามความเคยชิน ตามนิสัยเดิมๆของเรา ... ที่เราต้องทำคือ ให้มีสติ เพิ่มเข้าไป ให้กำหนด หรือมีความตั้งใจ ความใส่ใจ ที่จะคอย "ตามดู" ... ให้เราคอยตามดูอาการของจิต เมื่อมีการกระทบต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ... ให้รู้ว่า ตอนนี้มีอาการกระทบอะไร เช่น เห็นรูปที่สวยงามชั่ววูบ แล้วให้รู้ว่ามีอาการอย่างไร รู้สึกอย่างไร ชอบหรือไม่ชอบ ไม่พอใจอย่างไร ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น พอพอใจ มันอยากจะดูอีก มันคิดมันปรุงแต่งอย่างไร ... หรือพอได้ยินเสียงเพลงที่ไพเราะชอบใจ จิตเขาแสดงอาการอย่างไร เราปล่อยเข้าไปฟัง เคลิ้มตาม คิดตามหรือไม่อย่างไร ... เมื่อมีการกระทบอย่างหนึ่งเกิดขึ้น มันทำให้ใจเราคิด ชักจูง ชักชวน โนมน้าว หลอกล่อให้คิด เผลอไป โยงใยไปหาเรื่องราวต่างๆอย่างใด **ความจำเริญ ความคิด ความรู้สึกเก่าๆ มันผุดขึ้นมาทำงานได้อย่างไร** ... เมื่อกระทบแล้ว จิตของเราสั่งการให้พูด ให้แสดงการกระทำอะไร ออกไปอย่างไร ... คอยตามดูจิต ให้เห็นว่าเขามีธรรมชาติหรือคุณภาพทั้งในส่วนของคุณสและอกุศล จิตอยู่เป็นอย่างไร ... ให้เห็นว่าเราคอยตามใจในส่วนของคุณสจิตอย่างไร ... เมื่อค่อยๆเห็นแล้ว ก็ให้พิจารณาว่า ยังจะคงตามใจที่ชอบ ที่ไม่ชอบ ตามความเคยชินเดิมๆอีกต่อไปหรือไม่?

เรื่องเก่า...เล่าความหลัง



คำอธิบายภาพปก

การสำรวจทรัพยากรปลาน้ำจืดร่วมระหว่าง ไทย มาเลเซีย และเยอรมัน ใน น่านน้ำเอกฝั่งตะวันออกของแหลมมลายู ภายใต้โครงการ “อาสา” ได้เริ่มดำเนินการ ตั้งแต่วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๑๐ ถึงวันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๑๐ โดยใช้เรือประมง ๒ ของกรม ประมงแห่งประเทศไทย เป็นยานพาหนะตลอดการปฏิบัติการสำรวจครั้งนี้ เรือดังกล่าวมี ขนาด ๗๖ ตันกรอส ยาว ๒๓ เมตร อวนที่ใช้เป็นอวนลากแบบเยอรมันชนิดที่ใช้แผ่น ตะเฝ้ มีขนาดตาอวนกันถุง ๔ ซม. (วัดตรงจากปมถึงปม) และความกว้างระหว่างหูของ (Danlenos) ของอวนประมาณ ๒๐ เมตร

วัตถุประสงค์ที่สำคัญที่สุดของการสำรวจนี้คือ ศึกษาถึงความอุดมสมบูรณ์ของ ทรัพยากรปลาน้ำจืดทางฝั่งตะวันออกของแหลมมลายู ทั้งนี้เพื่อจะหาทางพัฒนาการ ประมงอวนลากร่วมกันในน่านน้ำดังกล่าวให้เจริญการต่อไปในอนาคต

เขตการสำรวจทั้งหมดเริ่มตั้งแต่เขตแดนไทยไปจนจรดปลายแหลมมลายู ทางฝั่ง ตะวันออก โดยได้แบ่งออกเป็น ๔ เขตย่อย ในแต่ละ ๔ เขตย่อยนี้ ได้ทำการลากอวน ๔๐ ครั้ง ๆ ละ ๑ ชม. ฉะนั้น ตลอดการสำรวจจึงได้ทำการลากอวนทั้งหมดจำนวน ๑๖๐ ครั้ง บริเวณน่านน้ำที่ได้ทำการสำรวจมีความลึกตั้งแต่ ๑๐ ถึง ๖๐ เมตร

ปริมาณปลาที่จับได้เฉลี่ยต่อการลากอวน ๑ ชม. ทั้งเขตการสำรวจประมาณ ๔๒๘ กก. โดยมีปริมาณสูงสุดประมาณ ๓,๐๐๐ กก. และต่ำสุดประมาณ ๒๓ กก.

ทรัพยากรปลาน้ำจืดในน่านน้ำฝั่งตะวันออกของมาเลเซีย มีปริมาณมากและอุดม สมบูรณ์ การประมงอวนลากในมาเลเซียสามารถทำได้ดีและมีอนาคตที่แจ่มใส เพราะ ปริมาณปลาน้ำจืดมีมากพอที่จะเก็บเกี่ยวขึ้นมาใช้เป็นประโยชน์ได้เป็นระยะเวลานาน จะ เห็นได้จากผลผลิตรวมตลอดชายฝั่งที่ได้จากการสำรวจโดยการใช้อวนลาก ปรากฏว่าจับได้ เฉลี่ยชั่วโมงละ ๔๒๘ กิโลกรัม ซึ่งมากกว่าผลผลิตในอ่าวไทยที่ได้มีการส่งเสริมให้มีการ ทำการประมงอวนลากในระยะแรกเมื่อปี ๒๕๐๔ ซึ่งจับได้ชั่วโมงละ ๒๘๗.๘๐ กิโลกรัม

ภาพถ่ายโดย สําราน ฤทธิรักษ์

...ท้าทาย...สมอง...



7		2		8		1		
		1	3		9			
9		5		7		4		3
			5		6			1
6				1	3	9		
8	1	9	4				3	5
	4				2		9	
			9	6			1	4
3	9	8		4	5	7		2

คุณต้องเติมตัวเลข 1 ถึง 9 ลงในตารางโดยมีเงื่อนไขดังนี้

- o ในตารางใหญ่ ตัวเลขทุกแถวทั้งแนวนอนและแนวตั้ง ประกอบด้วยตัวเลข 1 ถึง 9 และห้ามซ้ำกัน
- o ทุกตารางย่อย 3 x 3 ใช้ตัวเลข 1 ถึง 9 ที่ไม่ซ้ำกัน

เฉลยปริศนาตัวเลขเดือนธันวาคม 2550

2	3	7	8	6	4	1	5	9
1	8	4	5	3	9	2	7	6
5	6	9	7	2	1	4	8	3
3	7	2	9	5	6	8	4	1
4	5	6	1	8	3	9	2	7
9	1	8	2	4	7	6	3	5
6	4	1	3	7	2	5	9	8
7	2	5	6	9	8	3	1	4
8	9	3	4	1	5	7	6	2

อ่านดี ๆ มีรางวัล

ฉบับนี้เราได้เริ่มรายการใหม่ๆ เพื่อให้เพื่อน พี่ น้องๆ ได้ร่วมสนุกกับเรา ขอเพียงท่านอ่าน “More To It” และตอบคำถามง่าย ๆ
1.ทะเลสาบในเขตหุบเขาโลกหายไปได้อย่างไรในเมื่อน้ำแข็งละลายแทนที่จะมีปริมาณน้ำเพิ่มขึ้น



กติกา : ตอบคำถามให้ครบ พร้อมระบุชื่อ ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์ ส่งมาที่ E-mail : mfrdb_moretoit@yahoo.co.th

การพิจารณา : พิจารณาจาก E-mail ที่ตอบถูกทุกข้อ และส่งมาเป็นฉบับแรกของวันที่ 25 มกราคม 2551
และฉบับสุดท้ายก่อนหมดเขต(วันที่ 28 มกราคม 2551)

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อยท้ายฉบับสำหรับPCของคุณ

กำหนดให้มีการปิดหน้าจอโดยอัตโนมัติกรณีนี้เป็นการพักหน้าจอโดยไม่ใช้ Screen saver เพื่อเป็นการประหยัดพลังงาน โดย หน้าจอของท่านก็ทำการปิดเอง เมื่อมีการพักการใช้งานชั่วขณะหนึ่งโดยที่ท่านสามารถกำหนดได้ว่าจะให้ปิดได้เมื่อไหร่ มีวิธีการแบบนี้ครับ

1. ให้คลิกขวานบนพื้นที่ว่างของหน้า Desktop เลือก Properties
2. เมื่อท่านอยู่บนหน้าต่าง Display Properties แล้วให้คลิกเลือกแท็บ Screen saver
3. ให้คลิกที่ปุ่ม Power ที่อยู่ด้านล่างสุดของตารางซึ่งจะอยู่ในส่วนของ Monitor power
4. จะปรากฏหน้าต่างของ Power option properties ขึ้นมาให้ท่านเลือกที่แท็บ Power schemes ในกรอบของ Setting for home / Office desk power schemes ให้ท่านเลือกคลิกที่ลูกศรที่อยู่ท้ายตารางตรงหัวข้อ Turn off monitor : ซึ่งโดยปกติแล้วตรงตารางนี้จะเซตค่ามาเป็น Never ท่านก็สามารถเลือกได้ตามความต้องการของท่านว่าจะให้ปิดหน้าจอเมื่อไม่มีความเคลื่อนไหวบนหน้าจอแล้ว กี่นาทีหรือกี่ชั่วโมง ก็คือการทำงานของ Option นี้จะทำการปิดหน้าจอเมื่อท่านไม่มีการทำงานบนเครื่องคอมพิวเตอร์แล้วครบตามเวลาที่กำหนดไว้ แต่เมื่อท่านต้องทำงานต่อท่านก็เพียงขยับเมาส์หรือกดคีย์ใดๆ หน้าจอก็จะเปิดขึ้นให้ท่านได้ทำงานต่อแล้วครับ



เฉลยคำตอบฉบับที่แล้ว

1. พายุเฮอริเคนที่พัดกระหน่ำชายฝั่งของรัฐหลุยเซียน่าในปีที่แล้ว ประเทศอเมริกามีชื่อว่าอะไร

ตอบ พายุเฮอริเคน แคทริน่า



2. บอกลักษณะเด่นของปลา

ตอบ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lethrinus nebulosus*

ลักษณะเด่นก็คือ มีแถบสีฟ้าพาดจากขอบกรรไกรบนถึงตา บางเกล็ดมีจุดสีฟ้า



รายชื่อผู้โชคดีและตอบคำถามฉบับประจำเดือนได้ถูกต้อง

ทุกท่านที่ร่วมตอบคำถามกับเราในฉบับเดือนธันวาคม 2551

ขอแสดงความยินดีกับผู้ที่ตอบคำถามได้ถูกต้องด้วยนะครับ และเราจะจัดส่งของรางวัลไปตามที่อยู่ที่ได้ให้ไว้
นะครับ ใครอยากได้ของรางวัลก็ร่วมสนุกในการตอบคำถามกับเราเรื่อยๆนะครับ

“คุณรู้ไหมว่า”

คนในสมัยก่อน ใช้อะไรเป็นเครื่องวัดปริมาณน้ำฝน

คนโบราณ เขาใช้ บาทพระ ไปตั้งกลางแจ้ง น้ำฝนเต็ม 1 บาท
เรียกว่าฝนตก 1 ห่า ถ้าเต็ม ก็เอาบาตรใหม่ไปตั้งแทน ถ้าเต็มอีก ก็
เรียกว่า ฝนตก 2 ห่า ถ้าไม่เต็มบาตร ก็เรียกว่า ครึ่งห่า

