



รวมเรื่องสั้นหนอนหนังสือ ชุด 2

เครื่องราชกกุธภัณฑ์
ความหมายระบบสารสนเทศทางการบัญชี
มนุษย์กับงาน
โยเกิร์ตวันละถ้วย
พระพุทธเจ้า BUDDHA
ศาสนาพุทธ BUDDHISM
พระเยซู ผู้ก่อตั้งศาสนาคริสต์
ศาสนาคริสต์ CHRISTIANITY
พระโมฮัมหมัด MUHAMMAD
ศาสนาอิสลาม ISLAM
กระดุมอวกาศถอยหลัง
กินตามยี่น

เริ่มเขียนปี 2549

เครื่องราชกกุธภัณฑ์
ในพระราชพิธีบรมราชาภิเษก

พระราชพิธีสำคัญอย่างหนึ่งของประเทศไทย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นพระประมุข คือ พระราชพิธีบรมราชาภิเษก อันเป็นการเฉลิมพระเกียรติยศองค์พระประมุข ว่าได้ทรงเป็นพระมหากษัตริย์โดยสมบูรณ์แล้ว

ภายหลังเสด็จเถลิงถวัลยราชสมบัติเมื่อวันที่ ๙ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๔๘๙ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ทรงประกอบพระราชพิธีบรมราชาภิเษก ในวันที่ ๕ พฤษภาคม พ.ศ.๒๔๙๓ ตามแบบอย่างโบราณราชประเพณี ณ พระที่นั่งไพศาลทักษิณ ในพระบรมมหาราชวังเฉลิมพระปรมาภิไธยตามที่จารึกในพระสุพรรณบัฏว่า

'พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหา ภูมิพลอดุลยเดชมหิตลธิเบศรามาธิบดี จักรีนฤพดินทรมายามินทรราชธิราช บรมนาถบพิตร'

พระราชพิธีบรมราชาภิเษกในประเทศไทย เป็นพระราชพิธีที่ได้รับคติมาจากอินเดียที่เชื่อว่าพระมหากษัตริย์เป็นสมมุติเทพ

ในการพระราชพิธีบรมราชาภิเษก พระราชครูพราหมณ์จะถวายเครื่องเบญจสิริราชกกุธภัณฑ์เพื่อประกอบ พระราชอิสริยยศ อันเป็นประเพณีที่สืบเนื่องมาจากลัทธิพราหมณ์ ที่มีพระมหाराชครูพราหมณ์เป็นผู้กล่าวถวาย

กกุธภัณฑ์มาจากรูปศัพท์

ก หมายถึง ฟัน

กุ หมายถึง ดิน

ธ หมายถึง ทรงไว้

ภัณฑ์ หมายถึง สิ่งของ

รวมความแล้วหมายถึง สิ่งใดก็ตามที่เป็นเครื่องใช้ประกอบ พระราชอิสริยยศแห่งพระมหากษัตริย์

ประเพณีการถวายเครื่องราชกกุธภัณฑ์ในพระราชพิธีบรมราชาภิเษกของไทย มีปรากฏมาแต่ครั้งสมัยสุโขทัย

ในสมัยอยุธยาที่ยึดถือพระราชประเพณีนี้สืบต่อมา จนถึงสมัยรัตนโกสินทร์เครื่องสิริราชกกุธภัณฑ์ที่ใช้ในพระราชพิธีบรมราชาภิเษกส่วนใหญ่สร้างขึ้นในสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกฯ

เครื่องราชกกุธภัณฑ์ที่พระมหाराชครูถวายในพระราชพิธีบรมราชาภิเษกในสมัยรัตนโกสินทร์ประกอบด้วย

- พระมหาเศวตฉัตร
- พระมหาพิชัยมงกุฏ
- พระแสงขรรค์ชัยศรี
- ธารพระกร วาลวิชนี (พัดและแส้จามรี)
- ฉลองพระบาทเชิงงอน

พระมหาเศวตฉัตร

เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า นพปฎลมหาเศวตฉัตร

เป็นฉัตร ๙ ชั้น หุ้มผ้าขาว มีระบายน ๓ ชั้น ขลิบทอง แผ่ลวด มียอด

พระมหาเศวตฉัตรนี้พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรับสั่งให้หุ้มด้วยผ้าขาว แทนตาด ถือเป็นเครื่องราชกกุธภัณฑ์ที่สำคัญยิ่งกว่าราชกกุธภัณฑ์อื่น ๆ

ในรัชกาลปัจจุบัน ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้นำขึ้นถวายที่ พระที่นั่งอัฐทิศอุทุมพรหหลังจาก ทรงรับน้ำอภิเชกแล้ว จากนั้นเจ้าหน้าที่สำนักพระราชวังก็เชิญไปปักกางไว้เหนือพระที่นั่งภัทรบิฐ ต่อมาเมื่อเสด็จพระราชดำเนินขึ้นประทับ ณ พระที่นั่งภัทรบิฐ เพื่อทรงรับเครื่องเบญจสิริราชกกุธภัณฑ์ จึงไม่ต้องถวายเศวตฉัตรร่วมกับเครื่องราชกกุธภัณฑ์อื่น

เดิมในพระราชพิธีบรมราชาภิเษกของ พระมหากษัตริย์ไทยบางรัชกาล มิได้กล่าวรวมพระมหาเศวตฉัตรหรือเศวตฉัตรเป็นเรื่องราวราชกกุธภัณฑ์ ด้วยเพราะฉัตรเป็นของใหญ่โต มีปักอยู่แล้วเหนือพระที่นั่งภัทรบิฐจึงถวายธารพระกรแทน จนถึงรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

พระมหาพิชัยมงกุฏ

พระมหาพิชัยมงกุฏ เป็นราชสิริภรณ์สร้างในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ทำด้วยทองลงยาประดับเพชร

ต่อมาในสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้เสริมแต่งพระมหาพิชัยมงกุฏให้งดงามและทรงคุณค่ายิ่งขึ้น

จึงให้ผู้ชำนาญการดูเพชรไปหาซื้อเพชรจากประเทศอินเดียได้เพชรขนาดใหญ่ น้ำดี จากเมืองกัลกัตตา ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯให้นำมาประดับไว้บนยอดพระมหาพิชัยมงกุฏ แล้วพระราชทานนามเพชรนี้ว่า

พระมหาวิเชียรมณี พระมหามงกุฏ

หมายถึงยอดวิมานของพระอินทร์ ผู้เป็นประธานดิของสวรรค์ชั้นสอง คือ ชั้นดาวดึงส์

พระมหาพิชัยมงกุฏรวมพระจอน สูง ๖๖ เซนติเมตร หนัก ๗.๓ กิโลกรัม

ในสมัยโบราณถือว่ามงกุฏมีค่าสำคัญเท่ากับราชกกุธภัณฑ์อื่น ๆ และมหาเศวตฉัตรเป็นสิ่งที่สำคัญสูงสุด เมื่อพระมหากษัตริย์ทรงรับมงกุฏมาแล้วก็เพียงทรงวางไว้ข้างพระองค์ ต่อมาเมื่อประเทศไทยติดต่อกับประเทศในทวีปยุโรปมากขึ้น จึงนิยมตามราชสำนักยุโรปที่ถือว่าภาวะแห่งความเป็นพระมหากษัตริย์อยู่ที่เวลาได้สวมมงกุฏในพระราชพิธีบรมราชาภิเษก พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระองค์ได้ทรงเชิญทูตในประเทศไทยร่วมในพระราชพิธี และทรงรับพระมหาพิชัยมงกุฏมาทรงสวม

แต่นั้นมาก็ถือว่า พระมหาพิชัยมงกุฏเป็นสิ่งสำคัญในบรรดาเครื่องราชกกุธภัณฑ์ และมหากษัตริย์จะทรงสวมพระมหาพิชัยมงกุฏในพระราชพิธีบรมราชาภิเษก

พระแสง ขรรค์ชัยศรี

เป็นพระแสงราชศัสตราวุธประจำพระองค์พระมหากษัตริย์ เป็นพระแสงราชศัสตราประจำพระองค์พระมหากษัตริย์

พระขรรค์ หมายถึง พระปัญญาในการปกครองบ้านเมือง

พระแสงขรรค์องค์ปัจจุบันมีประวัติว่า ในปี พ.ศ.๒๓๒๗ ชาวประมงพบพระแสงองค์นี้ในทะเลสาบเมืองเสียมราฐ กรมการเมืองเห็นว่าองค์พระแสงขรรค์ยังอยู่ในสภาพดีและงดงาม จึงนำพระแสงไปมอบให้เจ้าพระยาอภัยภูเบศร์ (แบน) ซึ่งเป็นเจ้าเมืองเสียมราฐในขณะนั้น เจ้าพระยาอภัยภูเบศร์เห็นว่า เป็นของเก่าฝีมือช่างสมัยนครวัด จึงนำขึ้นทูลเกล้าฯถวายแด่พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกฯ

เมื่อวันที พระแสงองค์นี้มาถึง พระนคร ได้เกิดฟ้าผ่าในเขตในพระนครถึง ๗ แห่ง มีประตวิเศษไชยศรีในพระราชฐานชั้นนอก และประตวิมานไชยศรี ในพระราชฐานชั้นกลาง ซึ่งเป็นทางที่อัญเชิญพระแสงองค์นี้ผ่านไป เพื่อเข้าไปในพระบรมมหาราชวัง เป็นต้น ดังนั้น ประตวิพระบรมมหาราชวังดังกล่าว จึงมีคำท่ายชื่อว่า "ไชยศรี" ทั้งสองประตวิเช่นเดียวกับชื่อพระขรรค์องค์นี้

พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ทำด้ามและฝักขึ้นด้วยทองลงยาประดับมณี

พระแสงขรรค์ชัยศรีนี้เฉพาะส่วนที่เป็นองค์พระขรรค์ยาว ๖๔.๕ เซนติเมตร ประกอบด้ามแล้วยาว ๘๙.๘ เซนติเมตร

หนัก ๑.๓ กิโลกรัม

สวมฝักแล้วยาว ๑๐๑ เซนติเมตร

หนัก ๑.๙ กิโลกรัม

พระแสงราชศัสตราที่สำคัญที่สุดในพระราชพิธีสำคัญหลายพิธี เช่น พระราชพิธีบรมราชาภิเษก พระราชพิธีถือน้ำพระพิพัฒน์สัตยา

ธำมรงค์

ธำมรงค์ของเดิมสร้างในรัชกาลที่ ๑ ทำด้วยไม้ชัยพฤกษ์ ปิดทอง หัวและสันเป็นเหล็กคร่ำลายทอง ที่สุดสันเป็นข้อม ลักษณะเหมือนกับไม้เท้าพระภิกษุที่ใช้ในการชักมहाบังสกุล เรียกธำมรงค์ของเดิมนั้นว่า ธำมรงค์ชัยพฤกษ์

ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงสร้างธำมรงค์ขึ้นใหม่องค์หนึ่งด้วยทองคำ ภายในมีพระแสงเสนา ยอดมีรูปเทวดา จึงเรียกว่า ธำมรงค์เทวรูป ที่แท้ลักษณะเป็นพระแสงดาบมากกว่าเป็นธำมรงค์ แต่ได้ทรงสร้างขึ้นแล้วก็ทรงใช้แทนธำมรงค์ชัยพฤกษ์ ในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้นำธำมรงค์ชัยพฤกษ์กลับมาใช้อีกและยังคงใช้ธำมรงค์ชัยพฤกษ์ในพระราชพิธีบรมราชาภิเษก มาจนถึงรัชกาลปัจจุบัน

พิศดาลวิชนี และพระแสงหางจามรี

เป็นเครื่องใช้ประจำพระองค์พระมหากษัตริย์ พิศดาลวิชนีทำด้วยใบตาล แต่ปิดทองทั้ง 2 ด้าน ด้ามและเครื่องประกอบทำด้วยทองลงยา

ส่วนพระแสงทำด้วยขนจามรี ด้ามเป็นแก้ว

ทั้งสองสิ่งนี้ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สร้างขึ้น

'วาลวิชนี' เป็นภาษาบาลีแปลว่า เครื่องโบก ทำด้วยขนवाल ตรงกับที่ไทยเรียกจามรี

ฉลองพระบาทเชิงงอน

ฉลองพระบาทมีที่มาจากเกือกแก้ว หมายถึงแผ่นดินอันเป็นที่รองรับเขาพระสุเมรุ และเป็นที่อาศัยของอาณาประชาราษฎร์ทั่วทั้งแคว้น

ฉลองพระบาทเชิงงอนนี้พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกฯ ให้สร้างขึ้นเป็นเครื่องราชกกุธภัณฑ์ตามแบบอินเดียโบราณ

ทำด้วยทองคำทั้งองค์

น้ำหนัก ๖๕๐ กรัม

ลายที่สลักประกอบด้วยลายช่อหางโตแบบดอกเทศ ลงยาสีเขียวแดง โดยดอกลงยาสีเขียว เกลสรลงยาสีแดง

ส่วนเชิงงอนนั้นทำเป็นตุ้มแบบกระดุมหรือดอกลำดวนมีคาตกลางทำเป็นลายก้านตอดอกชนิดใบเทศฝั่งบุษย์น้ำเพชร

ในการพระราชพิธีบรมราชาภิเษก เครื่องสิริเบญจราชกกุธภัณฑ์เป็นของสำคัญที่ พระราชครู
พราหมณ์จะถวายแด่พระมหากษัตริย์เพื่อ ความสมบูรณ์ของ พระราชพิธี

โดยจะถวายจากลำดับสูงลงต่ำ เริ่มจาก

พระมหาพิชัยมงกุฏ

พระแสงขรรค์ชัยศรี

ธารพระกร

พัดวาลวีชนี และแส้หางจามรี

และท้ายสุดจะสอดฉลองพระบาทเชิงงอนถวาย

เครื่องราชกกุธภัณฑ์เก็บรักษาไว้ ณ ท้องพระโรง พระที่นั่งจักรพรรดิพิมาน ในหมู่พระมหามนเทียร ภายในพระบรมมหาราชวัง

เดิมเจ้าพนักงานที่รักษาเครื่องราชูปโภคได้จัดพิธีสมโภชเครื่องราชูปโภคและเครื่องราชกกุธภัณฑ์เป็นประจำทุกปี โดยเลือกทำในเดือน ๖ เพราะมีพระราชพิธีน้อย

จนถึงรัชสมัย พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวมีพระราชดำริว่า วันพระบรมราชาภิเษกเป็นวันมงคล ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้บำเพ็ญพระราชกุศลสมโภช พระมหาเศวตฉัตรและเครื่อง

ราชกกุธภัณฑ์ขึ้นเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ.๒๓๙๔ พระราชทานชื่อว่า พระราชพิธีฉัตรมงคล

ต่อมา พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้เพิ่มการบำเพ็ญ

พระราชกุศลถวายสมเด็จพระบูรพมหากษัตริราชแห่งกรุงรัตนโกสินทร์

เปลี่ยนเรียกชื่อพระราชพิธีว่า พระราชกุศลทักษิณานุปทาน และพระราชพิธีฉัตรมงคลสืบมา

จนถึงปัจจุบัน

จากหนังสือ พลอยแถมเพชร ฉบับ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๔๙ รูปภาพบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) เอื้อเฟื้อภาพชุดเครื่องราชกกุธภัณฑ์ จากปฏิทิน ชนะเลิศการประกวดรางวัลสุริยศศิธรของสมาคมนักประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทย

ในหนังสือฉบับนี้ยังมีเรื่องให้อ่านเกี่ยวกับงานพระราชพิธีอีกมาก ผู้สนใจคงต้องสั่งซื้อเพื่อเป็นสมบัติส่วนตัว ผู้เขียนขออภัยที่ไม่ได้ขออนุญาตในการเอาบทความมาเผยแพร่ แต่จุดประสงค์หลักต้องการให้คนไทยรู้จักความเป็นไทยให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ความหมายระบบสารสนเทศทางการบัญชี

ในอดีตการบริหารธุรกิจจะประสบความสำเร็จหรือไม่จะขึ้นอยู่กับตัวบุคคลเป็นสำคัญ กล่าวคือถ้าคนใดสามารถวางแผนได้ดี ควบคุมงานได้ดี ก็จะทำให้การบริหารกิจการนั้นสัมฤทธิ์ผลได้ แต่ในปัจจุบันเมื่อธุรกิจมีการแข่งขันมากขึ้น ประกอบกับเทคโนโลยีทางคอมพิวเตอร์ได้มีการพัฒนามากขึ้น คุณภาพของการบริหารและความอยู่รอดขององค์กรนั้นจึงขึ้นกับระบบมากกว่าตัวบุคคล ดังนั้นการบริหารสมัยใหม่ จะให้ความสำคัญกับระบบข้อมูล และระบบสารสนเทศมากขึ้น เพราะหากกิจการใดมีระบบสารสนเทศที่ดีกว่าก็จะทำให้สามารถให้ข้อมูลในการตัดสินใจที่รวดเร็ว ถูกต้องและมีประสิทธิภาพมากกว่า ซึ่งจะส่งผลให้กิจการนั้นสามารถอยู่รอดได้มากกว่า

ระบบสารสนเทศทางการบัญชี เป็นระบบที่ถูกออกแบบขึ้นมาเพื่อแปลงหรือประมวลผลข้อมูลทางการเงิน ให้เป็นสารสนเทศที่มีประโยชน์ในการตัดสินใจต่อผู้ใช้ สำหรับผู้ใช้ประโยชน์จากสารสนเทศทางการบัญชีอาจแบ่งได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ บุคคลภายในองค์กร และ บุคคลภายนอกองค์กร เช่น ผู้ถือหุ้น นักลงทุน เจ้าหนี้ หน่วยงานของรัฐบาล และคู่แข่ง ขึ้น เป็นต้น ทั้งนี้กระบวนการแปลงข้อมูลหรือ ประมวลผลข้อมูลในระบบสารสนเทศทางการบัญชีนั้นอาจกระทำด้วยมือหรือใช้คอมพิวเตอร์ เข้ามาช่วยก็ได้ ตัวอย่างของสารสนเทศทางการบัญชี ที่มีประโยชน์ต่อการตัดสินใจของผู้ใช้ เช่น งบกำไรขาดทุน งบดุล งบกระแสเงินสด เป็นต้น ซึ่งสารสนเทศเหล่านี้ได้มาจากการประมวลผลรายการค้าต่าง ๆ ของกิจการตั้งนั้นรายการค้าแต่ละรายการ เช่น รายการขายสินค้า ซื้อสินค้า ฯลฯ จึงถือว่าเป็นตัวอย่างของข้อมูล ของระบบสารสนเทศทางการบัญชี

สารสนเทศเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์และมีค่า ต่อการตัดสินใจเพราะเป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มพูนความรู้ทำให้สามารถคาดการณ์สิ่งต่าง ๆ ในอนาคตได้อย่างถูกต้องมากยิ่งขึ้น และช่วยลดความไม่แน่นอนให้แก่ผู้ที่ทำการตัดสินใจโดยทำให้การตัดสินใจมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สารสนเทศจะมีประโยชน์หรือมีค่าต่อผู้ใช้มากน้อยเพียง ไหนนั้นจะขึ้นอยู่กับคุณภาพของสารสนเทศนั้น ๆ สารสนเทศที่มีคุณภาพควรมีลักษณะที่สำคัญ ๆ มีดังนี้ 1.เกี่ยวข้องกับ การตัดสินใจ 2.ถูกต้อง เชื่อถือได้ 3.สมบูรณ์ครบถ้วน 4.ทันเวลา 5.แสดงเป็นจำนวนได้ 6.ตรวจสอบความถูกต้องได้ 7.สามารถเข้าใจได้ 8.สามารถเปรียบเทียบกันได้

เหตุผลที่นักบัญชีควรศึกษาและทำความเข้าใจระบบการสื่อสารข้อมูล นักบัญชีมักจะมีส่วนร่วมในการตัดสินใจทางธุรกิจ ซึ่งความรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ของการตัดสินใจนั้นขึ้นอยู่กับคุณภาพของสารสนเทศที่ได้รับ ว่าได้ทันตามเวลาที่ต้องการและมีความถูกต้องหรือไม่ แต่จากการที่แนวโน้มของธุรกิจในยุคปัจจุบันนี้ มีโครงสร้างองค์กรที่สลับซับซ้อน และมีสาขาหรือหน่วยงานที่กระจายแยกกันไปตามภูมิภาคต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น ทำให้ปัญหาต่าง ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล การประมวลผลและการสื่อสารเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลนั้นเพิ่มมากยิ่งขึ้นตามไปด้วย ดังนั้นจึงมีการนำระบบคอมพิวเตอร์และระบบการสื่อสารข้อมูลมาประยุกต์ใช้ในระบบสารสนเทศทางการบัญชี เพื่อทำให้การส่งและรับข้อมูลระหว่างสาขาหรือหน่วยงานที่กระจายแยกกันไปตามภูมิภาคต่าง ๆ นั้นเป็นไปอย่างรวดเร็วและมีความถูกต้องน่าเชื่อถือ และยัง สามารถทำให้ผู้ใช้ที่ผ่านการอนุมัติสามารถเข้าถึงข้อมูลในระบบสารสนเทศทางการบัญชีของบริษัทได้ในทันทีที่ต้องการ

โดยรวมแล้วมีเหตุผลหลาย ๆ ประการที่นักบัญชีควรศึกษาและทำความเข้าใจระบบการสื่อสารข้อมูลได้แก่

ความสามารถในการส่งสารสนเทศการบัญชีไปยังผู้ที่ต้องการใช้ได้ทันกับความต้องการ ไม่ว่าผู้ใช้ข้อมูลนั้นจะอยู่ที่ใดก็ตาม ซึ่งวิธีการที่ดีที่สุด และเร็วที่สุด คือการส่งผ่านระบบการสื่อสารข้อมูลที่รวดเร็วและทันสมัย

นักบัญชีซึ่งอาจจะอยู่ในฐานะของผู้ใช้งาน หรือควบคุมดูแลระบบการสื่อสารข้อมูล ดังนั้นนักบัญชีจึงควรทำความเข้าใจพื้นฐานของระบบการสื่อสารข้อมูล

นักบัญชีซึ่งอาจจะอยู่ในฐานะของผู้ตรวจสอบ และเป็นผู้ทำการประเมินการทำงานของระบบการสื่อสารข้อมูล นักบัญชีจึงจำเป็นต้องรู้ว่าทำอย่างไรจึงจะมั่นใจได้ว่าข้อมูลที่มีการส่งผ่านเครือข่ายการสื่อสารข้อมูลนั้นมีความถูกต้องน่าเชื่อถือ

นอกจากนี้จะเห็นได้ว่า ในปัจจุบันแนวโน้มของโปรแกรมสำเร็จรูปทางการบัญชีส่วนใหญ่ มีการนำเทคโนโลยีในการสื่อสารข้อมูลมาประยุกต์ใช้ ดังนั้นนักบัญชีไม่ว่าจะอยู่ในฐานะของพนักงานบัญชีในองค์กร หรือที่ปรึกษา หรือผู้สอบบัญชี ต่างก็ควรที่จะสนใจศึกษา ค้นคว้า ทำความเข้าใจและติดตามความก้าวหน้าทางด้านระบบการสื่อสารข้อมูลอย่างต่อเนื่อง

คัดลอกบางส่วนมาจากเอกสารการสอนชุดวิชา ระบบสารสนเทศทางการบัญชี มสธ.

มนุษย์กับงาน

เมื่อเราเริ่มทำงานมาสัก 10 ปี เราต้องย้อนมาดูสิ่งที่ผ่านมามีอะไรที่เราทำได้ดีมาก และมีอะไรที่เราได้รับบทเรียนในการทำงานเพราะสิ่งที่สำคัญที่สุดของมนุษย์คือก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นคง สตีฟ จ๊อบ เคยพูดในงานสัมมนาแห่งหนึ่งว่า

"คนเราทุกคนที่ต้องการเดินไปข้างหน้าต้องมองจุดที่ผ่านมา เหมือนการต่อรูปจุดต่าง ๆ เป็นรูปคนหรือสัตว์ ถ้าเราจะต่อรูปไปข้างหน้าเราจะต้องมองรูปจากข้างหลัง มิฉะนั้นการต่อรูปจะไม่สมบูรณ์หรืออาจจะต่อไปไม่ได้เลย"

ในช่วงที่ 3 ของมนุษย์กับงานอาจเริ่มในช่วงชีวิตอายุ 35-42 เป็นช่วงที่สำคัญมาก เพราะช่วงนี้เป็นช่วงที่มีความรู้มากพอมีประสบการณ์ที่เติมเต็ม การลงงานอย่างเต็มที่ทำให้ผลงานออกมาดี แต่หากขาดความพยายามอย่างมุ่งมั่นก็น่าเสียดายที่เวลาในช่วงเวลาที่สำคัญผ่านไปเพราะถ้าเลยช่วงนี้มาแล้ว การหาตำแหน่งที่สามารถกำหนดบทบาทขององค์กรก็จะเลยผ่านไป การที่ไม่ได้นำทีม ไม่ได้อยู่แถวหน้าก็จะทำให้การทำงานช่วงนี้ขาดความโดดเด่น พอเลยอายุ 42-50 ปี เป็นช่วงที่เก็บเกี่ยวสิ่งที่ทำมาทั้งหมดของการทำงานในชีวิตก็ว่าได้ เพราะสิ่งที่อุตสาหกรรมกำลังมองหาตำแหน่งในมือน่าจะเป็น Top 5 ในองค์กรได้แล้ว ถ้าเป็นคนเก่งยิ่งจะดีใหญ่ ถ้าได้ไปอยู่ในองค์กรต่างชาติช่วงนี้จะร่ำรวย เก็บเงินได้เป็นกอบเป็นกำมีเงินเดือนหกหลักแก ๆ หรือใกล้ 7 หลักแล้ว

หลายตำราบอกว่า คนที่ทำงานในยุคนี้เกิน 50-62 ปี เป็นช่วงที่วิเศษที่สุด เพราะถ้าเป็นคนเก่งจะเป็นช่วงที่ดีที่สุดอีกช่วงหนึ่งของชีวิต เพราะมี connection เพียง มีสังคมที่คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยความรู้และประสบการณ์ที่สั่งสมมาทำให้เราก้าวต่อไปได้สวยและมั่นคงขึ้น แต่ต้องอย่าลืมว่าสิ่งที่ในอดีตกำหนดอนาคตเหมือนคนเก็บเงินไว้ในมือหรือกระปุก เมื่อทุบออกมาจะเห็นเงินที่เก็บไว้เป็นกอบเป็นกำและเอามาใช้ได้อย่างสบาย ในช่วงสุดท้าย 63-75 และเลยไปทุกคนคงอยากทำอะไรกับเวลาสบายๆ ในชีวิต รู้จักเสาะแสวงหาความสำคัญของการเป็นมนุษย์

ช่วงสุดท้ายในชีวิตของมนุษย์ที่ทำงานเป็นช่วงที่ต้องถอยทอดแนวคิด การทำงาน และประสบการณ์เอาไว้ให้คนรุ่นหลังได้ศึกษา ถ้าคนเก่งทุกคนในประเทศได้ถอยทอดผลงาน ประสบการณ์ชีวิตให้คนอื่นได้อ่านได้ศึกษา ได้เรียนรู้ คนของเราจะต้องเก่งกว่าคนในเอเชียอีกมาก

แต่เป็นที่น่าเสียดายประเทศของเราคนไม่ชอบอ่านหนังสือ ท่านอาจจะมองไปรอบๆตัวท่านในคนที่ใกล้ซิด เพราะท่านได้อ่านแล้วแต่คนอื่นสิบคนที่อยู่รอบๆ ตัวท่าน เขาเอาแต่ให้วันเวลาและโชคชะตากำหนด ทำให้สิ่งที่ออกมาไม่ได้ตั้งใจทำงานไม่ประสบผลสำเร็จ เพราะโชคชะตา คือสิ่งที่เรากำหนดได้แต่คนจะดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับสิ่งที่เรากำหนด ตัวเองทั้งนั้น การที่ไม่ยอมพัฒนาตัวเองและความรู้ก็ไม่สามารถทำให้งานบรรลุเป้าหมาย เมื่อได้เป็นนายแต่เป็นผู้นำที่ไม่เก่งยอมนำคน นำทีมไม่ได้ และผลสำเร็จก็จะไม่ตามมา พุดง่าย ๆ คือไม่สำเร็จ

ถ้าท่านสำเร็จในหน้าที่การงานอยู่แล้ว ในการเป็นหัวหน้าก็ขอให้ใช้เวลาประสพแต่ความสำเร็จแต่ถ้ายัง ผู้เขียนมีแนวคิดในการเดินต่อไปดังนี้

ในแต่ละช่วงของชีวิตที่ทำงาน ท่านต้องกำหนดว่าอะไรคือจุดที่ท่านต้องพัฒนา ผู้เขียนไม่เชื่อในจุดอ่อน แต่เชื่อว่าคนมีการพัฒนาได้ในทุกเรื่อง แต่เวลาไม่ยอมใช้เวลาในการพัฒนาการตัวเองต่างหาก และเมื่อเวลาผ่านไปเราจะบอกกับตัวเองเสมอว่าเราแก่เกินเรียนแล้ว แต่จริงๆ แล้วไม่มีใครแก่เกินกว่าที่พัฒนาตัวเอง แต่ไม่ใช้เวลากับตัวเองมากกว่า เพราะการที่เก่งในสาขาวิชาชีพเราต้องมันในการฝึกฝนพัฒนา แต่วันทั้งวันในงานที่ทำก็เหมือนอยู่แล้ว แต่พอมีวันพักเราก็พักผ่อนอย่างจริงจังโดยไม่ได้เจียดเวลามาพัฒนาตัวเอง ตลอดชีวิตการทำงานของผู้เขียนการทำงานหนักและจริงจังเกือบทุกๆ ช่วงของชีวิต แต่ก็มีบางช่วงขาดแรงบันดาลใจ เมื่อย้อนดูที่ไรในช่วงเวลาปีถึงสองปีที่หายไปรู้สึกสูญเสียวเวลาในชีวิตมากๆ แต่โชคดีที่ช่วงอื่นกว่า 80% เป็นช่วงการพัฒนาตนเอง การเจียดเวลาหาหนังสือและเวลาอ่านหนังสือเพื่อพัฒนาขึ้นอาจจะเป็นช่วงยามเช้าในแต่ละวันหยุดท่านจะได้ 8 ชั่วโมงเป็นอย่างน้อยแต่ละเดือน ซึ่งก็พอในการทบทวนและเรียนรู้อย่างจริงจังในงานที่ทำ ขอเพียงแต่ท่านมีเป้าหมายและกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนให้ได้ความสำเร็จก็จะอยู่แค่เอื้อม

ผู้เขียนมีความเชื่อในการพัฒนาคน มีความเชื่อว่าคนที่มุ่งมั่นยอมมีแต่ความสำเร็จ เชื่อว่าความพยายามเป็นจุดเริ่มต้นของผลสำเร็จที่ตามมา ตลอดจนเชื่อว่าคนที่มีศีลธรรมตกน้ำไม่ไหลตกไฟไม่ไหม้ แม้กระทั่งเชื่อว่าคนแต่ละคนโชคชะตาไม่ได้เป็นตัวกำหนด แต่เชื่อว่าตัวท่านเป็นคนกำหนดโชคชะตาและความสำเร็จเอง และสุดท้ายเชื่อว่าทุกคนทำงานได้สำเร็จทุกคน ถ้ามีจุดเริ่มต้นและเชื่อมั่นในตนเอง และมุ่งมั่นในการพัฒนา

ไว้พบกัน在地ดินแดนแห่งความสำเร็จขอเพียงแต่ท่านเริ่มต้นเดินจากจุดเริ่มต้น แม้เพียงก้าวเล็ก ๆ ก้าวสั้น ๆ แต่ความสำเร็จก็เริ่มจากจุดนี้ไม่ใช่หรือ@

จากหนังสือ e LEADER ประจำเดือนสิงหาคม 2006 บทความของ ม.ล.ชัยวัฒน์ ชยางกูร

10-6-49

โยเกิร์ตวันละถ้วย

ทุกวันนี้มีโยเกิร์ตมากมายหลายยี่ห้อ หลายรสชาติซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายมากน้อยแตกต่างกันไป การจะเลือกรับประทานโยเกิร์ต เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์มากที่สุดก่อนอื่นคงต้องมาทำความเข้าใจถึงสิ่งที่สำคัญที่อยู่ในโยเกิร์ตกันเสียก่อน ซึ่งคงเป็นอะไรไปไม่ได้ นอกจากแล็คโตบาซิลลัสที่ได้ยินกันอยู่บ่อย ๆ

แล็คโตบาซิลลัส คือ แบคทีเรียที่สามารถผลิตกรดแล็คติกซึ่งมีอยู่หลายชนิด เป็นจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ หรือเรียกอีกอย่างว่า โพรไบโอติก (Probiotic) ปกติอาศัยอยู่ในลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่ของคนเราตั้งแต่ยังเป็นทารก

จุลินทรีย์ที่ว่านี้ทำหน้าที่ช่วยย่อยอาหารและผลิตสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น กรดแอมิโน กรดแล็คติก วิตามินเค วิตามินบี และสารปฏิชีวนะหลายชนิด ซึ่งล้วนแต่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ตั้งแต่ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่ทำให้เจ็บป่วยช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นไปตามปกติ ท้องไม่ผูก ลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งมะเร็งลำไส้และมะเร็งตับ ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และผลิตเม็ดเลือดแดงมากขึ้นช่วยลดระดับน้ำตาลและคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยย่อยน้ำตาลในนม และช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมและเหล็กได้ดีขึ้นนอกจากนั้นยังเคยมีผลการวิจัยพบว่า การรับประทานโยเกิร์ตช่วยคุมน้ำหนักได้อีกด้วย

อย่างไรก็ตาม จุลินทรีย์เหล่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายเมื่อสามารถฝ่าฟันกรดในกระเพาะอาหาร และต่างที่ลำไส้เล็กตอนบนไปเกาะที่ลำไส้เล็กส่วนล่างได้อย่างอยู่รอดปลอดภัย แต่จากการศึกษาพบว่า จุลินทรีย์ 95 เปอร์เซ็นต์ในโยเกิร์ตทั่วไปตายสนิทเสียก่อนจะถึงจุดหมายปลายทาง จึงทำให้ร่างกายไม่ได้ประโยชน์จากจุลินทรีย์ที่มีในโยเกิร์ตเท่าใดนัก

ดังนั้นหากสามารถรับประทานโยเกิร์ตซึ่งมีจุลินทรีย์ที่แข็งแรงในปริมาณที่เหมาะสม ก็ยังเป็นผลดีต่อสุขภาพมากขึ้นเท่านั้น อย่างเช่นโยเกิร์ตของโครงการสวนพระองค์สวนจิตรลดา มีแล็คโตบาซิลลัสแอซิโดฟิลัส และบีฟิโดแบคทีเรีย ซึ่งโดยปกติมีอยู่ในลำไส้เล็กตอนล่างตามธรรมชาติอยู่แล้ว เป็นจุลินทรีย์ที่มีคุณสมบัติทนกรดทนต่างได้เป็นอย่างดี จึงสามารถเคลื่อนผ่านไปยังปลายลำไส้ได้โดยไม่ดับต้นสิ้นชีพไปเสียก่อน นอกจากนั้นยังมีถึง 106 ตัวมากพอจะช่วยเสริมการทำงานของจุลินทรีย์ที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

คนทั่วไปรวมทั้งคนสูงอายุที่จำนวนจุลินทรีย์ลดลงตามวัย ควรรับประทานโยเกิร์ตที่มีจุลินทรีย์สุขภาพดังกล่าวเป็นประจำทุกวัน วันละหนึ่งถ้วย โดยเฉพาะหากเป็นผู้ป่วยที่ได้รับยาปฏิชีวนะยิ่งควรรับประทานโยเกิร์ต เพราะยาปฏิชีวนะไม่ได้ทำลายเฉพาะแต่จุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคนั้น แต่ยังทำลายจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพด้วย ซึ่งส่งผลทำให้ร่างกายใช้เวลาในการฟื้นตัวจากอาการเจ็บป่วยนานขึ้น

ซื้อโยเกิร์ตคราวหน้า นอกจากเลือกรสชาติที่ชอบแล้ว ควรพลิกดูด้วยว่ามีแล็คโตบาซิลลัสชนิดที่เป็นประโยชน์หรือไม่

ไม่อย่างนั้นอาจไม่ได้รับประโยชน์จากโยเกิร์ตอย่างที่ควรจะเป็น

จากหนังสือแพรว ฉบับที่ 643 วันที่ 10 มิถุนายน 2549

8-1-50

พระพุทธเจ้า
BUDDHA

“พุทธะ” ซึ่งแปลว่า ผู้ตื่น/ผู้เบิกบาน ในภาษาสันสกฤต เป็นชื่อของบรมศาสดาแห่งศาสนาพุทธ ภายหลังจากที่พระองค์ทรงบรรลุพระสัมโพธิญาณ ตื่นแล้วจากกิเลสทั้งมวล

เดิมคือเจ้าชายสิทธัตถะ โคตมะ แห่งศากยวงศ์ รัชทายาทแห่งนครกบิลพัสดุ์ ซึ่งโหราทำนายว่า เบื้องหน้าจะเป็นมหาจักรพรรดิหรือบรมศาสดาอย่างใดอย่างหนึ่ง พระเจ้าสุทโธทนะผู้พ่อ จึงปรนเปรอทุกวิถีทางเพื่อไม่ให้เจ้าชายได้สัมผัสความทุกข์ของโลก จะได้ไม่ยากออกบวช

แต่เมื่อชันษาได้ 29 ปี เจ้าชายมีโอกาสเห็นโลกที่ถูกเก็บงำไว้จากพระองค์ ซึ่งวนเวียนไปด้วย ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทรงเกิดความเบื่อหน่าย จึงสละทั้งครอบครัวและราชสมบัติออก มหาภิเนษกรรมณี คือออกบวช เพื่อหาทางทำลายกองลือความทุกข์นั้น

ทรงตระเวนเรียนลัทธิของโยคีอยู่ร่วมหกปี ได้บำเพ็ญทุกขกิริยา คือทรมานตนอย่างที่สุด แต่ก็ยังไม่เห็นทางพ้นทุกข์ไปได้ จึงหันมาบำรูปร่างกายตามสมควร แล้วเพียรทำสมาธิเสริมกำลัง ปัญญาในที่สุดก็ตรัสรู้ "อริยสัจ 4" ปลดเปลื้องกิเลสได้หมดสิ้น สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าภายใต้ ต้นไม้ ที่ถูกขนานนามในภายหลังว่า “โพธิ์”

ตลอดเวลา 45 ปีที่เหลือ ทรงจาริกไปยังแคว้นต่าง ๆ ของอินเดีย เพื่อประกาศพระศาสนา และสร้างคณะสงฆ์ ในวัย 80 พรรษา เสด็จดับขันธปรินิพพาน ได้ต้นสาละ ณ แคว้นกุสินารา

นับเป็นปีแรกของพุทธศักราช ที่เราใช้กันอยู่ในปัจจุบัน (ต่างจากคริสต์ศักราชที่นับจากปีแรกที่ พระเยซูเกิด)

8-1-50

ศาสนาพุทธ
BUDDHISM

เกิดจากคำสอนหรือธรรมะของ พระพุทธเจ้า ว่าด้วยทุกข์และการดับทุกข์ เพื่อการอยู่เหนือ
วิภวสังสารหรือนิพพาน

มีคำสอนที่เป็นเอกลักษณ์คือเรื่อง "อนัตตา" (ความไม่มีตัวตน) ซึ่งท่านพุทธทาสใช้ว่า "ไม่มีตัว
กู ของกู" เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นจากการรวมกันของทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่สามารถตั้งอยู่ได้
เองเดี่ยว ๆ

ศาสนาพุทธงอกงามไปทั่วทั้งเอเชีย ระหว่างศตวรรษที่ 7 ถึง ศตวรรษที่ 9 ยกเว้นแห่งเดียวคือ
อินเดียบ้านเกิด ที่ชาวมุสลิมได้เข้ามาครอบครองในภายหลัง

สองนิกายใหญ่ในศาสนาพุทธคือ "มหายาน" และ "หินยาน" (เถรวาท) แปลตรง ๆ ว่ายานใหญ่
ยานเล็ก

ฝ่ายมหายานของจีนและญี่ปุ่น มีพระโพธิสัตว์คอยโปรดให้สัตว์โลกข้ามทะเลทุกข์ได้ทั้งหมด
ก่อนท่านจะเข้านิพพาน จึงเท่ากับเป็นยานหรือเรือลำใหญ่ ส่วนหินยานของประเทศในเอเชีย
นั้นเล็ก เพราะไม่มีพระโพธิสัตว์ มีแต่ "ตนเป็นที่พึ่งของตน"

พระภิกษุของไทยเรานั้น แม้จะนับเป็นหินยานหรือเถรวาททั้งหมด แต่แยกเป็น "มหานิกาย"
ซึ่งห่มจีวรสีส้ม กับ "ธรรมยุต" ซึ่งจีวรสีน้ำตาล

จากหนังสือพลอยแถมเพชร ปีที่ 14 ฉบับที่ 323

8-1-50

พระเยซู
ผู้ก่อตั้ง ศาสนาคริสต์

เป็นบุตรของช่างไม้โยเซฟและนางมารีย์ซึ่งเป็นชาวยิว จึงมีนามจริงเป็นภาษาฮีบรูว่า "โยชูว/ Yeshua" แต่ชาวคริสต์ขนานนามว่า "เยซูส/ jesus" ตามสำเนียงกรีก และมักเรียกเต็มๆว่า Jesus Christ

คำว่า "ไครสต์" มีความหมายเดียวกับ Messiah ในภาษาฮีบรู แปลว่าพระผู้ช่วยให้รอด หรือผู้มาไถ่บาปปลดปล่อยทุกข์ ให้แก่มวลมนุษย์ ตามคำพยากรณ์ในพระคัมภีร์ของชาวยิว และชาวคริสต์เชื่อว่า พระเยซูคือบุตรของ พระเจ้าและเป็นมาไซยาห์องค์ที่วางนี้

โยชูวถือกำเนิดในคอกม้าที่เมืองเบธเลเฮม ระหว่างที่บิดาและมารดาเดินทางไปภูมิลำเนาเดิมตามคำสั่งของจักรพรรดิโรมัน ที่ต้องการทำสำมะโนประชากรของชาติได้ปกครองทั้งหมด

กษัตริย์เฮโรดมหาราชแห่งยูเดีย ได้ยินคำทำนายว่าจะมีผู้มีบุญกำเนิดขึ้นมาในดินแดน กลัวว่าจะมาแย่งบัลลังก์ จึงสั่งให้ฆ่าเด็กชายอายุต่ำกว่าสองปีหมดอาณาจักร เป็นเหตุให้โยเซฟและมารีย์ต้องพาโยชูวหลบหนีไปอยู่ที่อียิปต์ ก่อนจะกลับไปเบธเลเฮมเมื่อเฮโรดตายลง

ครอบครัวนี้ต้องย้ายไปเมืองนาซาเรธเมื่อบุตรของเฮโรดขึ้นครองราชย์ โยชูวเติบโตที่เมืองนี้ (บางครั้งจึงมีการขนานนามพระเยซูว่า ชายจากเมืองนาซาเรธ) และช่วยพ่อทำงานช่างไม้ระยะหนึ่ง

ในวัย 12 โยชูวเริ่มแสดงความสามารถในทางธรรม เมื่อเป็นผู้ใหญ่จึงเริ่มออกเดินทางไปยังเมืองต่างๆ เพื่อแพร่ศาสนาใหม่พร้อมกับสาวกอีก 12 คน

ชาวโรมันเกลียดกลัวศาสดาองค์ใหม่ และสามารถขอยืมมือชาวยิวทำลายพระองค์ลง ด้วยความช่วยเหลือของยูดัส (Judas) หนึ่งในสาวก

โยชูวหรือพระเยซูสิ้นชีวิตลงจากการถูกตรึงไม้กางเขน แต่ชาวคริสต์เชื่อว่า ทรงกลับฟื้นขึ้นมาสามวันหลังจากที่สิ้นไป

ในภายหลัง ชาวโรมันกลับกลายเป็นชาติที่นับถือศาสนาใหม่นี้อย่างเคร่งครัด ทุกวันนี้ร่างกายหนึ่งของศาสนาคริสต์ยังคงมีชื่อว่า โรมันคาทอลิก อยู่ (ดู ศาสนาคริสต์)

คนไทยออกเสียงพระนามว่า "เยซู" ซึ่งใกล้เคียงกับสำเนียงฮีบรูมากกว่าสำเนียงกรีก ในบทเพลงสวดสรรเสริญ บางครั้งจะสะกดเป็น "Jesus" เหมือนอย่างสำเนียงไทย

8-1-50

ศาสนาคริสต์
CHRISTIANITY

มีพื้นฐานมาจากศาสนายูดาห์ (Judaism) ของชาวยิว แม้พระเยซูผู้เป็นศาสดาของศาสนาคริสต์เอง เมื่อถึงวัยบวชก็ได้ทำพิธี "แบัพติสม์" เขาริตนับถือศาสนานี้เช่นกัน

แต่ในขณะที่ศาสนายูดาห์ยึด "บัญญัติสิบประการ (The Ten Commandments)" ที่พระเจ้าประกาศผ่านโมเสสเป็นใหญ่ หลังธรรมของศาสนาคริสต์กลับตั้งอยู่บนคำสอนของพระเยซู ซึ่งเหล่าสาวกเชื่อว่าเป็นผู้ไถ่บาป (Messiah) ที่ถูกส่งมาเพื่อนำพามนุษย์หลงทางให้มุ่งสู่อาณาจักรแห่งพระเจ้าอันสุขนรินทร์

หลักของคำสอนพระเยซู คือความรักที่บริสุทธิ์ ไม่แบ่งแยกและไม่มีประมาณ ซึ่งมนุษย์จะต้องถวายแต่พระเจ้าและแผ่ไปในเพื่อนมนุษย์ผู้เป็นดั่งบุตรของพระองค์

ศาสนาคริสต์ประกอบด้วยสามนิกายใหญ่ คือ

โรมันคาทอลิก (Roman Catholic) นิกายต้นตำรับตั้งแต่ครั้งสิ้นพระเยซู มีพระสันตะปาปาเป็นประมุขอยู่ที่นครรัฐวาติกัน คนไทยเรียกว่าพวก "คริสตัง"

คู่กับ "คริสเตียน" หรือนิกาย "โปรเตสแตนต์ (Protestant)" ที่เชื่อว่าคนเข้าถึงพระเจ้าได้ด้วยตน ไม่เกี่ยวกับสิ่งก่อสร้างหรือโบสถ์จึงไม่นับถือพระสันตะปาปาและเหล่านักบวช

ส่วนนิกาย "ออร์ทอดอกซ์" (Ortodox) แยกตัวออกมาเพราะเชื่อว่าทั้งสองนิกายข้างต้นล้วนสอนผิดไปจามคำสอนพระเยซู เชื่อนิกายแปลตรง ๆ เลยกว่า "สอนถูก"

จากหนังสือพลอยแถมเพชร ปีที่ 14 ฉบับที่ 323

8-1-50

พระโมฮัมหมัด
MUHAMMAD (ค.ศ. ๕๗๐-ค.ศ. ๖๓๒)

ลำดับสุดท้ายในศาสนานับสิบท่านของศาสนาอิสลาม

มีอดีตเป็นเด็กกำพร้า ที่เกิดและเติบโตในเมืองเมกกะ มีอาชีพเป็นลูกจ้างขายของให้กับนางคาคีจา ผู้ที่ต่อมาได้แต่งงานและมีบุตรกับ พระโมฮัมหมัดสี่คน

วันหนึ่งท่านได้รับมอบหมายจากพระอัลเลาะห์ผ่านทางทูตจิบริล(กาเบรียล) ให้ทำหน้าที่ศาสดาพยากรณ์เช่นเดียวกับโมเสส อับราฮัม หรือพระเยซู ซึ่งชาวมุสลิมถือเป็นบรรดาบุคคลที่พระเจ้าส่งมาบอกทางสวรรค์ให้แก่มนุษย์ (แต่ไม่ใช่ภาคีของพระเจ้าอย่างที่ชาวคริสต์เชื่อ)

เริ่มแรกพระโมฮัมหมัดสอนเพียงคนใกล้ชิด และรวบรวมคำสอนเหล่านี้ขึ้นเป็นคำภีร์ "อัลกุรอาน" หรือ "โคหราน" ซึ่งเกี่ยวกับพระเจ้าและความเท่าเทียมกันของมนุษย์ผู้มีศรัทธา ไม่แบ่งผิว เพศ พันธุ์ ดังนั้นจึงเป็นที่ไม่ยอมรับของคนในเมืองเมกกะที่ถือว่า "มีเงินนับเป็นน้อง มีทองนับเป็นพี่"

ในปีค.ศ. ๖๒๒ พระโมฮัมหมัดจำต้องย้ายไปอยู่ที่เมืองเมดีนา แล้วขึ้นปีแรกของปฏิทินอิสลามหรือที่เรียกว่า "ฮิจเราะห์ศักราช"

ผู้คนที่นั่นต่างฟังและเชื่อคำสอนของท่าน ทำให้เมืองเมดินากลายเป็นฐานอำนาจทางการเมืองของ พระโมฮัมหมัดที่แข็งแกร่ง พอจะต่อรองจนท่านสามารถกลับเมืองเมกกะได้

พระโมฮัมหมัดสิ้นชีวิตที่เมืองเมดีนา ในฐานะศาสดาคนสุดท้ายที่พระเจ้าส่งมาเตือนมนุษย์ให้อยู่ในหลักธรรมของ พระองค์หากคิดจะพ้นจากการ "ล้างโลก" ที่จะมาถึง

8-1-50

ศาสนาอิสลาม
ISLAM

ลำดับล่าสุดในบรรดาศาสนา "เอกเทวนิยม"(ศาสนาที่มีพระเจ้าเพียงหนึ่งเท่านั้น) เพราะไม่ว่าจะ ยูดา(ยิว) คริสต์หรืออิสลาม ล้วนมีพระเจ้าองค์เดียวกัน ต่างกันแต่ฐานะของศาสดา

ศาสนาคริสต์ ถือ พระเยซูศาสดาว่าเป็นภาคหนึ่ง ของพระเจ้าที่ลงมาไถ่บาปให้มนุษย์

ยูดาว่าผู้ไถ่บาปที่แท้จริงยังไม่ปรากฏ

ส่วนอิสลามนั้นไม่เชื่อในผู้ไถ่บาป เพราะถือว่าพระเจ้ามีองค์เดียว และไม่แบ่งภาค ทั้งอดัม(แฟน อีฟ)

โนอาห์ อับราฮัม โมเสส พระเยซู หรือพระโมฮัมหมัดเหล่านี้เป็นเพียงผู้เผยแผ่พระลักษณะของพระเจ้าเท่านั้น

โดยมีพระโมฮัมหมัดเป็นคนสุดท้ายที่ถูกพระเจ้าส่งให้มาสั่งสอนมนุษย์ ซึ่งหากใครยังดื้อไม่รับ ฟัง ก็จะไม่พ้นถูกชำระคดีในวันสิ้นโลก

อิสลาม เป็นภาษาอาระบิก แปลว่า"ศิโรราบ" แปลอีกทีก็คือมอบกายถวายชีวิตให้พระเจ้า โดย ต้องแสดงผ่านทางหลักปฏิบัติ ๕ ประการ คือการทำละหมาด การทำพิธีฮัจญ์ การอดอาหาร การบริจาค และการ ปฏิญาณตน

ด้วยเงื่อนไขที่ชัดเจนเช่นนี้ ทำให้ศาสนาอิสลามแพร่ไปทั่วโลกได้อย่างรวดเร็ว ประมาณว่ามี ประชากรโลกกว่า ๘๐๐ ร้อยล้านคนที่ เป็นมุสลิม

จากหนังสือ พลอยแถมเพชร ปีที่ 14 ฉบับที่ 323

10-8-50

กระดุมอวกาศถอยหลัง

สัปดาห์ที่ผ่านมา ผมถูกรุ่นน้องขอร้องให้ไปบรรยายกะทันหันวันรุ่งขึ้นเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตเบื้องต้นที่ศูนย์ฝึกอบรม ของหน่วยราชการ เพราะวิทยากรตัวจริงซึ่งก็คือสามีของเธอป่วยกะทันหัน

เธอให้ข้อมูลว่าผู้เข้ารับการอบรมชุดนี้เป็นข้าราชการที่ถูกบังคับให้มาอบรมเพราะไม่ผ่านการประเมินความรู้ด้านสารสนเทศ บางคนซีแปดซีเก้าแต่มีแนวคิดศักดินา เห็นเอกชนคนไม่มีศเป็นบริวารไปหมด ขอให้ผมอดทนบรรยายให้จบตามหัวข้อ อย่าโต้ตอบ

ผมรับปาก เมื่อไปถึงห้องบรรยาย ผมก็เริ่มเข้าใจคำขอของรุ่นน้อง แต่ละคนคุยกันอ้ออึ้ง ขณะผมแนะนำตัว ชายคนหนึ่งพูดเสียงดังให้ผมสอนวิธีแฮคหาคู การดูคลิปวิดีโอ และเว็บไซต์ไปหลายคนหัวเราะสนับสนุน ผมต้องตะล่อมให้เข้าสู่บทเรียนว่า "ได้ครับ แต่ต้องหัดเปิดคอมพิวเตอร์ก่อนจึงจะเข้าไปดูได้"

ได้ผล ทุกคนเริ่มหาปุ่มเปิดเครื่อง และความโกลาหลก็เริ่มเพราะวิธีเปิดปิดของเครื่องแต่ละรุ่นไม่เหมือนกัน และที่น่าเวียนหัวที่สุดคือ ทำทุกอย่าง แต่เครื่องไม่ทำงาน หาอยู่นานจึงพบว่าปลั๊กไม่ได้เสียบ แคเปิดครบทุกเครื่องก็ถึงเวลาพักทานกาแฟแล้ว

หลังหมดเวลาพัก ผู้เข้าอบรมก็ยังยืนสนับสนุนหรือจับกลุ่มคุยกันผมต้องประกาศผ่านไมค์เชิญเข้าห้อง บางคนมองด้วยความไม่พอใจผมชี้แจงว่าต้องรีบสอน "เพราะยังมีอุปกรณ์ต่อพ่วงอีกมากมายที่ต้องเรียนรู้ เช่น มอนิเตอร์ คีย์บอร์ด เมาส์ โมเด็ม ยูพีเอส..."

คุณพี่ผู้หญิงคนหนึ่งพูดแทรกขึ้นมาว่า "ขอโทษนะคะ ตามระเบียบสำนักนายกฯ เวลาพิมพ์เอกสารราชการต้องใช้ภาษาไทยช่วยแปลไอ้เด้อร์ ๆ เต็มๆ อะไรของคุณให้เป็นคำไทยได้ไหมจะได้ก่อประโยชน์กับการทำงานบ้าง"

มีเสียงลอยมาตามลมให้ได้ยินจากท้ายห้องว่า เด็กสมัยนี้ติดไทยคำฝรั่งคำ อยากให้รู้ว่าจบนอก

ผมจูนก็ก สุดหายใจยาว "ได้ครับ จันเอาใหม่ เราวิธีเปิดเครื่องชนิดกรณแล้ว บางเครื่องอาจเป็นชนิดกรณส่วนบุคคล บางเครื่องเป็นชนิดกรณว่างตัก แต่ไม่ว่าอย่างไร มันจะทำงานไม่ได้ถ้าชุดคำสั่งระบบปฏิบัติการและชุดคำสั่งประยุกต์อื่น ๆ

"ประการต่อมา ชนิดกรณจะต้องมีครุภัณฑ์ต่อพ่วงซึ่งทำหน้าที่หลักสองรูปแบบคือ นำเข้าข้อมูลไปส่งหน่วยประมวลผลกลางกับนำข้อมูลที่ประมวลผลแล้วมาแสดงให้เราดู"

ผมชี้ไปที่จอภาพ "นี่คือเครื่องเฝ้าสังเกต ซึ่งอาจจะหนาเทอะทะแบบโทรทัศน์หรือเป็นจอภาพผลึกเหลวที่ให้ภาพคนชัดกว่า ส่วนครุภัณฑ์ต่อพ่วงที่นำเข้าข้อมูลไปให้หน่วยประมวลผลกลางอาจอยู่ในรูปหน่วยขับ ก และหน่วยขับ ข ซึ่งสามารถอ่านและบันทึกข้อมูลเก็บไว้ในแผ่นบันทึกชนิดอ่อนนพวกเปียก (floppy) หรือในจานบันทึกแบบแข็งที่หน่วยขับ ค

"อุปกรณ์นำเข้าและส่งออกข้อมูลยังมีในรูปแบบอื่น ๆ อีก เช่น เครื่องกราดภาพ ตัวกล้าและแยกสัญญาณ โทรภาพ แต่ที่ขาดไม่ได้เลยก็คือสิ่งนี้"

ผมยกคีย์บอร์ดขึ้นมา "แผงแป้นอักขระ ซึ่งเป็นอุปกรณ์สำคัญที่สุดที่เราจะใช้ป้อนชุดคำสั่งเข้าสู่เครื่องคอมพิวเตอร์ จะเห็นว่าบนแผงแป้นอักขระจะมีกระดุมหรือปุ่มอักขระมากมาย มีทั้งที่คุ้นเคยกันดี เช่น มหัพภาค อัฒภาค ทวิภาค วิภังค์ ปรศน์ อัศเจรีย์ เสมอภาค สัญประกาศ ที่ขสัญญา กับที่ยังไม่ได้บัญญัติศัพท์ เช่น กระดุมสอดแทรก กระดุมเข้าไป กระดุมหลบหนี กระดุมอวกาศถอยหลัง หรือ backspace..."

วันนั้นไม่มีใครได้ดูคลิปวิดีโอ ต่อมาผมได้รับผลการประเมินการสอนว่า "ไม่น่าพอใจ และพูดภาษาไทย แต่ไม่รู้เรื่อง"

จากข้อเขียน โดย "สรจักร ศิริบริรักษ์" จากหนังสือแพรว ปีที่28 ฉบับที่656

ข้อเขียนนี้ทางผู้เผยแพร่ขอภัยที่ไม่ได้ขออนุญาตจากเจ้าของบทความ แต่เห็นว่ามีประโยชน์ โดยเฉพาะคำไทยที่ใช้เรียกสำหรับคอมพิวเตอร์ เพื่อจะได้เรียนรู้ และไม่ได้เพื่อหาประโยชน์ทางการค้า

14-8-50

กินตามยีน

เคยสงสัยไหมว่าทำไมมนุษย์เราจึงมีพฤติกรรมและภาวะทางอารมณ์แตกต่างกัน หรือป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ทั้งที่เป็นคนดูและสุขภาพ

ส่วนหนึ่งล้วนกำหนดมาแล้วจากพันธุกรรม Dr.Susan Mitchell นักโภชนาการจากสถาบันโภชนาการของอเมริกาจึงทำแบบทดสอบนี้ขึ้นมา เพื่อช่วยให้คุณรู้ว่าตนเองมีแนวโน้มอยู่ในยีนกลุ่มใด และควรกินอาหารประเภทไหนจึงจะช่วยรักษาสุขภาพที่ดีให้ยืนยาว ลดอาการบกพร่องและความป่วยต่าง ๆ ที่คนในแต่ละยีนมีแนวโน้มจะเป็น ให้กาเครื่องหมายในข้อที่อธิบายถึงความเป็นตัวคุณ หมวดไหนที่มีเครื่องหมายมากที่สุด นั่นคือคำตอบที่แฝงเร้นอยู่ในตัว

<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> คุณหรือสมาชิกในครอบครัวติดบุหรี่สูราหรือสารเสพติด <input type="radio"/> คุณมีพฤติกรรมการกินผิดปกติ เช่น อดอาหาร กินดื่มแบบไม่ยั้ง กินแล้วอาเจียน เป็นต้น <input type="radio"/> น้ำหนักขึ้นหลังจากหยุดสูบบุหรี่ ดื่มสุราหรือสารเสพติด <input type="radio"/> ชอบอาหารมัน รสหวาน หรือเค็มจัด รู้สึกผิดทุกครั้งที่ยกินอาหาร 	<p>เน้นกินอาหารที่ช่วยกระตุ้นระบบประสาทให้ตื่นตัว สร้างความสดชื่น มีชีวิตชีวาซึ่งจะช่วยลดพฤติกรรมการกินผิดปกติหรือแนวโน้มติดสารเสพติด เช่น เครื่องดื่มคาเฟอีนประเภทชาหรือกาแฟได้ ควรกินวิตามินรวมและสารโพลีเลตเสริม อีกทั้งรับประทานอาหารที่มีโพลีเลตสูงทุกวัน เช่น ดับ ผักใบเขียว และซีเรียลโพลีเลตสูง ซึ่งดูได้จากข้อมูลโภชนาการข้างกล่อง</p> <p>กินอาหารทะเล เมล็ดพืชทอง อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และใบปอจมูกข้าวสาลี 1 ช้อนโต๊ะต่อสัปดาห์ โอเมก้า 3 ที่อุดมในอาหารเหล่านี้ ช่วยลดความหตุหุ เครียด หรือกังวลได้</p>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> มีสมาชิกในครอบครัวมีปัญหาทางจิตประสาท <input type="radio"/> คุณเคยกินยากดหรือระงับประสาท เมื่อรู้สึกเครียด เหนงา เศร้า หรือไม่มีความสุข <input type="radio"/> คุณจะกินเพื่อระบายอารมณ์หรือให้รางวัลกับตนเอง <input type="radio"/> เมื่ออยู่คนเดียวคุณจะกินในปริมาณมาก บางครั้งคุณไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการกินของตัวเองได้ <input type="radio"/> ไม่ค่อยกินอาหารเช้า แต่กินเยอะในมือเย็น 	<p>เน้นอาหารทะเล โดยเฉพาะปลาแซลมอน ทุ่นา ชาร์ดิน และใบปอ ถั่วเหลือง เมล็ดพืชทอง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ กรดโอเมก้า 3 ช่วยลดอาการซึมเศร้า</p> <p>กินผลิตภัณฑ์นมทั้งหลาย เช่น ซีส โยเกิร์ต นมสด 3 ครั้งต่อวันแคลเซียมช่วยยับยั้งไม่ให้ร่างกายผลิตเซลล์ไขมันมากจนกลายเป็นไขมันสะสมตามส่วนต่าง ๆ ในขณะเดียวกันก็ช่วยลดระดับไขมันที่มีอยู่แล้วในร่างกาย</p> <p>กินผักผลไม้ที่มีเบต้าแคโรทีนและวิตามินซีสูง เช่น บลูเบอร์รี่ แครนเบอร์รี่ องุ่นแดง เอพริคอต ลูกพีช มะม่วง แครอทที่ผ่านการปรุง พืชทอง มันเทศ พริก 2-3 ถ้วยเล็กต่อวัน ช่วยต้านอนุมูลอิสระที่เกิดจากภาวะทางอารมณ์</p>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> มีสมาชิกในครอบครัวป่วยเป็นโรคเบาหวาน <input type="radio"/> คุณมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกิน 5.5 mmol/L 	<p>เน้นอาหารประเภทขนมปังธัญพืช หรือข้าวไม่ขัดขาว ถั่วเมล็ดต่าง ๆ แอ๊ปเปิ้ล นม และโยเกิร์ต เพราะร่างกายจะดูดซึมสารอาหารกลุ่มนี้ได้ช้า ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่สูงขึ้นและ</p>

<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> คุณมีระดับคอเลสเตอรอลเกิน 5.5 mmol/L และมีไตรกลีเซอไรด์เกิน 8.3 mmol/L <input type="radio"/> คุณกินยารักษาเบาหวานหรืออินซูลินควบคุมน้ำตาลในเลือด <input type="radio"/> คุณมีไขมันสะสมที่รอบเอวมากกว่าส่วนอื่น <input type="radio"/> ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขณะตั้งครรภ์ และทารกมีน้ำหนักเกิด 4 กิโลกรัม <input type="radio"/> รู้สึกกระหายน้ำบ่อยครั้ง 	<p>มีมากกว่า หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงทุกประเภท</p> <p>กินอาหารทะเล 3 ครั้งต่อสัปดาห์</p> <p>ควรกินอาหารที่มีไฟเบอร์สูงและอุดมด้วยวิตามิน แร่ธาตุชนิดต่าง ๆ เช่นผัก และผลไม้ 5 ครั้งต่อวัน เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่</p> <p>ผักผลไม้สีจัดหรือมีรสเปรี้ยว เช่น ฟักทอง บรอกโคลี แครอท พริก เมลอน มะเขือเทศ ส้ม มะนาว ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกายได้</p> <p>กินอาหารที่อุดมด้วยธาตุแมกนีเซียม เช่น อัลมอนต์ ถั่วเหลือง ถั่วแมคาเดเมีย ข้าวโอ๊ต เมล็ดฟักทองวันละ 1 กำมือ เพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด</p>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> มีสมาชิกในครอบครัวป่วยเป็นโรคหัวใจ <input type="radio"/> คุณมีระดับคอเลสเตอรอลเกิน 5.5 mmol/L และมีไขมันดีในร่างกายต่ำกว่า 2.5 mmol/L <input type="radio"/> คุณกินยาควบคุมคอเลสเตอรอล <input type="radio"/> คุณสูบบุหรี่เกินวันละ 3 มวน <input type="radio"/> กินจิ้งค์ฟูดเป็นประจำ <input type="radio"/> ไม่ชอบออกกำลังกาย <input type="radio"/> คุณมีไขมันสะสมที่หน้าท้องมากกว่าส่วนอื่น 	<p>ควรกินโอเมก้า 3 เสริม และใช้น้ำมันมะกอกปรุงอาหาร</p> <p>เน้นผลไม้ที่มีกรดซาลิไซลิกและวิตามินซี วิตามินอีสูง เช่น ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ เอพริคอต มะเขือเทศ แดงกว่า พริก บรอกโคลี มันเทศ มากกว่า 5 ส่วนต่อวัน เพื่อช่วยยับยั้งอาการอักเสบของเซลล์ในร่างกายและดีต่อสุขภาพหัวใจ</p> <p>ดื่มชาเขียวหรือชาดำ 2-3 แก้วต่อวัน และกินองุ่นแดง เชอร์รี่ 4 ถ้วยต่อสัปดาห์ เพื่อต้านอนุมูลอิสระและล้างสิ่งสกปรกที่เกาะตามผนังหลอดเลือดเลี้ยงเนื้อสัตว์ติดมัน ไข่ เครื่องใน และอาหารทะเล</p> <p>กระเทียมวันละ 2 กลีบช่วยลดคอเลสเตอรอล</p>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> มีสมาชิกในครอบครัวป่วยเป็นโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ความดันโลหิตสูง หรือเส้นเลือดในสมองแตก <input type="radio"/> คุณมีความดันโลหิตสูงกว่า 120/80 <input type="radio"/> ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ <input type="radio"/> ไม่ค่อยกินผักผลไม้ และไม่ดื่มนม 	<p>เลี่ยงอาหารรสเค็มจัด และกินผักผลไม้ 5-10 ส่วนต่อวัน</p> <p>เน้นอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ผลิตภัณฑ์นม ปลาตัวเล็กที่กินได้ทั้งกระดูก และอาหารที่อุดมด้วยแมกนีเซียมและโพแทสเซียม เช่น ผักใบเขียว มันฝรั่ง ซีส อัลมอนต์ เชเลอรี่ ถั่ว ทุกวัน เพื่อช่วยลดความดันเลือด</p>

<p>○ ชอบกินอาหารรสเค็มจัด</p>	<p>กินกระเทียมทุกวัน เพื่อลดไขมันในหลอดเลือดและช่วยให้หลอดเลือดสะอาดขึ้น</p> <p>ใช้น้ำมันมะกอก น้ำมันดอกทานตะวัน หรือน้ำมันข้าวโพดปรุงอาหาร</p>
<p>○ ญาติผู้ใหญ่ที่เป็นผู้หญิงและแม่ เข้าสู่วัยทองก่อนอายุ 50 ปี</p> <p>○ ช่วงตั้งครรภ์คุณมีน้ำหนักเกินมาตรฐานคนท้องทั่วไปถึง 9 กิโลกรัม และไม่สามารถลดน้ำหนักลงหลังคลอดได้</p> <p>○ ก่อนประจำเดือนมา 2 สัปดาห์ คุณกินเก่ง</p> <p>○ คุณมีอาการเต้านมคัด ท้องอืด ปวดท้องน้อย ปวดหลัง หรือมีอาการหงุดหงิดเวลามีรอบเดือนเป็นประจำ ยิ่งอายุมากขึ้นยังมีแนวโน้มน้ำหนักเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ</p> <p>○ เมื่อก่อนมีรูปร่างแบบลูกแพร์ (รูปร่างช่วงบนเล็ก แต่ช่วงล่างใหญ่) แต่ปัจจุบันเมื่ออายุมากขึ้น รูปร่างเปลี่ยนเป็นทรงแอปเปิ้ล(รูปร่างอ้วนกลม)</p>	<p>พยายามควบคุมการกินแค่ 3 มื้อหลัก และ 1 มื้ออาหารว่างเท่านั้นเพื่อรักษาน้ำหนัก</p> <p>กินแคลเซียม น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส และวิตามินอี เพื่อลดอาการร้อนวูบวาบและอารมณ์แปรปรวน</p> <p>กินผลิตภัณฑ์นมทั้งหลาย เช่น ชีส โยเกิร์ต นมสด 3-4 ครั้งต่อวันนอกจากช่วยลดการเก็บสะสมไขมันส่วนเกินในร่างกายแล้ว ยังเสริมให้กระดูกแข็งแรง และเลี่ยงอาหารที่มีโซเดียมสูงเนื่องจากโซเดียมจะไปเพิ่มการขับแคลเซียมออกจากร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน</p> <p>กินอาหารที่มีกรดโอเมก้า 3 สูง และผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเหลือง 1-2 ครั้งต่อวัน เพื่อช่วยปรับภาวะอารมณ์ให้ปกติ</p> <p>เลี่ยงอาหารน้ำตาลสูงที่จะไปลดการเก็บวิตามินบีคอมเพล็กซ์และแร่ธาตุที่จำเป็นในร่างกาย ทำให้เกิดการดึงเครียดของเซลล์ประสาทได้</p>