

# บริการนิ้วมือวันละ 5 นาที ยืดอายุสมองและสุขภาพ



P-0918

โดย: Kikuo Tsutumi  
แปลโดย: รศ. ดร.ศักดา ฑาตวง  
เรียบเรียงโดย: ฉันทนา อารยชลบุญธน์  
สำนักพิมพ์ อ.ส.ท.

**เรียก** ความหนุ่มสาวของสมองและสุขภาพให้กลับคืนมาเพียงใช้ปลายนิ้ว!! อวัยวะ 3 ส่วนของเรา ได้แก่ มือ นิ้วมือและสมองใหญ่ (ซีรีบรัม) มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและมือยังเป็นศูนย์รวมของจุดและเส้นลมปราณที่วิ่งสู่อวัยวะต่างๆ ทั้งร่างกาย การบริหารมือและนิ้วจึงเป็นการเสริมสร้างพลังสมองและอวัยวะต่างๆ โดยตรง เทคนิคการบริหารนิ้วทำต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้สร้างสรรค์ขึ้นจากประสบการณ์อันยาวนานของผู้เขียน ซึ่งนำมาอธิบายให้ง่ายเพื่อให้ผู้อ่านทำตามได้และให้ประโยชน์ตรงจุด ปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรเพียงวันละ 5 นาที แล้วจะเห็นผลลัพธ์ที่น่าทึ่ง ทั้งร่างกายที่กระปรี้กระเปร่า อาการเจ็บป่วยที่ทุเลาลงและความคิดที่ตื่นไหลกว่าเคย กำหนดได้ด้วย “มือ” เราเอง

สมองของมนุษย์พัฒนาได้ด้วยการใช้นิ้วทั้งสิบเพื่อการสร้างสรรคสิ่งต่างๆ 50 ปีที่แล้วเรายังไม่มีเครื่องอำนวยความสะดวกใดๆ ในบ้านยุคนั้นเราต้องสร้างสรรคสิ่งต่างๆ ด้วยน้ำมือของเราเองแทบทั้งนั้น ไม่ว่าจะสร้าง ซ่อม เขียน หรือจัดระเบียบ ของเล่นของเด็กสมัยก่อนก็ล้วนแต่ใช้มือ

ประดิษฐ์ ผู้คนที่ใช้มือทำกิจกรรมเหล่านั้นได้สร้างสรรคสิ่งต่างๆ มากมายเรื่อยมาจากอดีตจนเติบโตใหญ่ทุกวันนี้ พวกเขากลายเป็นผู้เฒ่าที่เป็นศูนย์รวมของสังคมผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีและมีอายุยืนในปัจจุบัน คาดว่าอายุที่ยืนยาว ส่วนหนึ่งน่าจะมาจากการใช้มือเพื่อสร้างสรรคงานต่างๆ ด้วยความเชี่ยวชาญมาตั้งแต่เยาว์วัยนั่นเอง

การบริหารสมองจากปลายนิ้วนั้น มีจุดประสงค์เพื่อบริหารและเคลื่อนไหว นิ้วมือซึ่งเป็นอวัยวะที่มีเส้นประสาทและเส้นเลือดฝอยมาหล่อเลี้ยงมากมาย เพื่อกระตุ้นสมองให้ทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ ในขณะที่เดียวกันก็กระตุ้นจุดและเส้น

ลมปราณเพื่อเร่งการไหลเวียนโลหิตไปทั่วร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งไปยังสมอง ด้วยการอ เขยียด ดัด ประสาน และอื่นๆ อีกมากมาย เพื่อบริหารและออกกำลังนิ้วมือ ซึ่งจะส่งผลถึงเกิดจากการกระตุ้นแบบต่างๆ จากนิ้วผ่านไปยังมือ แขนและสมองในที่สุด

สิ่งสำคัญประการหนึ่งของการบริหารแบบนี้คือ ต้องทำทุกวัน ฝึกให้เป็นกิจวัตรเพียงวันละ 5 นาที เพื่อผลลัพธ์อันน่าทึ่ง มีสุขภาพดีที่มาจากสมองอันปราดเปรื่องและนำทุกท่านสู่โลกแห่งความสุขตามทีปรารถนา



# หม้อไอน้ำ

## ฉบับใช้งานในโรงงาน



T0905

ผู้แต่ง

จรัส ธีระวิบูลย์

จำนวนหน้า

424 หน้า ราคา 380

สำนักพิมพ์ ส.ส.ท.

**หม้อ**ไอน้ำเป็นเครื่องจักรสำคัญที่ใช้กันอยู่ทั่วไปในโรงงานอุตสาหกรรม โรงไฟฟ้า โรงแรม โรงพยาบาล หรือแม้แต่ในสถาบันการศึกษา ผู้แต่งพบว่าหนังสือหม้อไอน้ำของประเทศไทยที่มีอยู่ในปัจจุบัน ส่วนใหญ่เป็นหนังสือที่มีเนื้อหาเน้นทางด้านวิชาการและมีแต่ภาพวาด ผู้แต่งจึงเรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ขึ้นจากประสบการณ์ที่ทำงานติดตั้ง ซ่อมแซมหม้อไอน้ำมา 30 ปี เพื่อให้ผู้อ่านได้เห็นภาพจริงและสามารถนำแนวทางไปปฏิบัติควบคุมการใช้งานหม้อไอน้ำได้อย่างปลอดภัย ราบรื่น ประหยัดพลังงานและมีมลพิษต่ำ เนื้อหาครบถ้วน เข้าใจง่าย มีตัวอย่างการคำนวณอย่างง่าย หรือกราฟ รวมทั้งวิธีการทำงานกับหม้อไอน้ำบางอย่างที่ไม่เคยมีใครเขียนไว้ เพื่อให้ผู้อ่านสามารถนำไปใช้งานได้จริง

เนื้อหาประกอบด้วย ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับหม้อไอน้ำ ประเภท โครงสร้างและส่วนประกอบของหม้อไอน้ำ อุปกรณ์ควบคุมและอุปกรณ์ความปลอดภัยของหม้อไอน้ำ น้ำที่ใช้สำหรับหม้อไอน้ำ เชื้อเพลิงและการเผาไหม้ของหม้อไอน้ำ การใช้ไอน้ำและการประหยัดพลังงานไอน้ำ การบำรุงรักษาหม้อไอน้ำ รวมถึงเพิ่มเติมเนื้อหาเรื่องหม้อต้มน้ำร้อนและหม้อน้ำร้อนที่ใช้ประกอบการอบรมหลักสูตร “ผู้ควบคุมประจำหม้อไอน้ำ หรือหม้อต้มน้ำร้อนที่ใช้ของเหลวเป็นสื่อทำความร้อน” เพื่อสอบขึ้นทะเบียนเป็นผู้ควบคุมหม้อไอน้ำและได้รวบรวมกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับหม้อไอน้ำและหม้อต้มน้ำร้อนที่ใช้ของเหลวเป็นสื่อทำความร้อนไว้ด้วย

หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะสำหรับผู้ควบคุมหม้อไอน้ำ วิศวกร ผู้บริหารโรงงาน รวมถึงนักศึกษาในระดับ ปวช. ปวส. สาขาช่างยนต์ ช่างไฟฟ้า ช่างกลโรงงาน ช่างอุตสาหกรรมและนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิศวกรรมเครื่องกล วิศวกรรมไฟฟ้า วิศวกรรมเคมี วิศวกรรมสุขาภิบาล

