

บทวิทยุรายการรู้ไว้ใช้ว่า

ตอนที่ 1

ออกอากาศวันจันทร์ ที่ 3 สิงหาคม 2552 เวลา 09.00 – 09.30 น.

ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร FM. 90.75 MHz

บทวิทยุโดย ผศ. วิมลพรรณ อภาเวท

ดำเนินรายการโดย ผศ. วิมลพรรณ อภาเวท

-
- ช่างเทคนิค :** **Jingle ประจำรายการ**
- ผู้ดำเนินรายการ :** สวัสดีค่ะคุณผู้ฟัง พบกับดิฉัน วิมลพรรณ อภาเวท ในรายการรู้ไว้ใช้ว่า เป็นประจำ ทุกวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ทางสถานีวิทยุกระจายเสียง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร FM. 90.75 MHz ในช่วงเวลา 9.00 – 9.30 น.
- ช่างเทคนิค :** **เพลงประจำรายการ 10 วินาที**
- ผู้ดำเนินรายการ :** สำหรับ รู้ไว้ใช้ว่าในวันนี้ ตรงกับ วันจันทร์ ที่ 3 สิงหาคม 2552 ช่วงแรก เป็นรัฐรักษ์สุขภาพ วันนี้เป็นเรื่องค่ะ น้ำข้าวกล้อง ป้องกันอัลไซเมอร์ ชะลอความแก่ชรา หลังจากนั้นเป็นรัฐรอบ รอบรู้เสนอเรื่องการประหยัดพลังงาน รายละเอียดจะเป็นอย่างไรติดตามรับฟัง ค่ะ และสำหรับช่วงสุดท้ายของรายการพบกับ รู้ทันโลก วันนี้มีข่าวที่น่าสนใจมา รายงานเช่นเคยค่ะ
- ช่างเทคนิค :** **เพลง จำทำใหม่ (แทตทู คัลเลอร์)**
- ช่างเทคนิค :** **Jingle ประจำตอนรัฐรักษ์สุขภาพ**
- ผู้ดำเนินรายการ :** เข้าสู่ช่วงแรกของรายการรัฐรักษ์สุขภาพ ค่ะ วันนี้เป็นเรื่อง น้ำข้าวกล้อง ป้องกันอัลไซเมอร์ ชะลอความแก่ชราคุณผู้ฟังคะ น้ำข้าวกล้องงอกมีสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด ลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง ช่วยระบบย่อยอาหาร ชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ ไม่ให้แก่ก่อนวัย ซึ่งในน้ำข้าวกล้องงอก มีสาร “กาบ้า” จำนวนมาก มีสรรพคุณบำรุงประสาท และควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ เมื่อเร็วๆ นี้ มีการเปิดเผยถึงสรรพคุณของน้ำข้าวกล้องงอกว่า จากการวิจัยของผู้เชี่ยวชาญของกรมการข้าว ได้ผลชัดเจนว่ามีสรรพคุณดีกว่าเครื่องดื่มบำรุงกำลัง และเครื่องดื่มบำรุงร่างกาย ราคาแพงที่มีขายอยู่ทั่วไปตามท้องตลาดอย่าง

แน่นอน เพราะสารอาหารในข้าวที่งอกใหม่จะมีสิ่งมีชีวิตที่มีคุณค่าต่อร่างกายหลายชนิด เช่น สารต้านอนุมูลอิสระ เพราะสารอาหารที่เกิดจากข้าวกล้องงอกจะช่วยลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็ง และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย รวมทั้งฟื้นฟูสภาพเซลล์และชะลอการเสื่อมสภาพของ เซลล์ ทั้งนี้ยังมีสารอาหารอีกหลายตัวที่กรมการข้าวกำลังวิเคราะห์หาค่าความเป็นประโยชน์ด้านสารอาหารต่อร่างกาย สำหรับคุณค่าทางสารอาหารเมื่อรับประทานน้ำข้าวกล้อง งอกเป็นประจำทุกวัน จะช่วยในระบบย่อยอาหารของร่างกายให้ดีขึ้นด้วย คุณซึมสารอาหารเข้าร่างกายได้เป็นอย่างดี แล้วนำไปใช้ประโยชน์ได้ทั้งหมด ในน้ำข้าวกล้องงอก มีสารอาหารมากมาย ได้แก่ โปรตีน ไขมัน ความชื้น เถ้า (สารอาหารจำพวกหนึ่งช่วยย่อยอาหาร) คาร์โบไฮเดรต และกาบ้า โดยสรรพคุณของ “กาบ้า” จะช่วยแก้โรคอัลไซเมอร์ บำรุงระบบประสาท ควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ และยังช่วยชะลอความชราและฟื้นฟูสภาพผิวได้ดี นอกจากนี้ยังมีเพอร์ ริคาบ คือเชื้อหุ้มเมล็ดข้าว ที่เห็นเป็นสีน้ำตาลแดง มีสารต้านอนุมูลอิสระจำนวนมากอีกด้วย “สารกาบ้ามีประโยชน์ต่อสุขภาพมาก ดีกว่าเครื่องดื่มบำรุงร่างกาย และอาหารเสริมราคาแพง หลายชนิด คุณผู้ฟังคะข้าวกล้อง หรือเมล็ดธัญพืชที่กำลังงอกเป็นตุ่ม จะมีสารกาบ้าจำนวนมาก โดยสารกาบ้าจะช่วยเติมสารสื่อประสาทในสมอง ช่วยให้สมองแล่นได้ไวกว่าเดิม ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้ อย่างไรก็ตามเมล็ดข้าวที่กำลังงอก มีข้อเสียที่ต้องระวัง คือ เมล็ดอะไรก็ตามที่กำลังงอก หรือยอดผักต่าง ๆ ที่กำลังงอก จะมีสารยูริก ดังนั้นคนที่ เป็นโรคเกาต์อาจจะต้องระวังสักนิด แต่ถ้าไม่เป็นโรคเกาต์ก็รับประทานได้ตามปกติ ข้อควรระวังอีกอย่าง คือ กาบ้าไม่ควรจะผ่านความร้อน เพราะ กาบ้าจะไวต่อความร้อน อาจจะสลายไปได้ “การรับประทานข้าวกล้องมีประโยชน์ต่อร่างกายมาก เพราะข้าวกล้องเป็นเหมือนข้าวขาวที่มีไฟเบอร์ หรือเส้นใยหรือกาก โดยกากของมันจะช่วยให้น้ำตาลในข้าวไม่ดูดซึมเร็วเกินไป ยกตัวอย่าง ถ้าเรากินข้าวขาวทั่วไปประมาณ 3 นาที ข้าวจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาล รู้สึกหวานในปาก แต่ข้าวกล้องอมประมาณ 10 นาทียังไม่หวานเลย เพราะมีไฟเบอร์อยู่ ซึ่งจะช่วยยับยั้งไม่ให้น้ำตาลดูดซึมเร็ว นอกจากนี้ข้าวกล้องยังมีวิตามินบี ไม่ว่าจะเป็นบี 1 บี 2 บี 6 หรือบี 12 โดยเฉพาะตัวเปลือกที่ยังไม่สี ดังนั้นควรจะรับประทานบ่อย ๆ แต่มีข้อเสียบ้างคือฝืด

ขอ เพราะมีกาก ถ้าเพิ่งเริ่มรับประทานอาจจะผสมกับข้าวขาวทั่วไปก่อน
ก็ได้ค่ะ

- ช่างเทคนิค :** **เพลงจังหวะหัวใจ (บี)**
- ช่างเทคนิค :** **Jingle ประจำตอนรู้รอบ รอบรู้**
- ผู้ดำเนินรายการ :** คุณผู้ฟังคะรู้รอบ รอบรู้ ในวันนี้ เป็นเรื่อง การประหยัดพลังงานนั้นมีวิธี
ง่ายๆ ซึ่งทำได้ง่ายดังนี้ เริ่มที่วิธีประหยัดไฟฟ้า ปิดสวิตซ์ไฟ และ
เครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดเมื่อเลิกใช้งาน สร้างให้เป็นนิสัยในการดับไฟทุก
ครั้งที่ออกจากห้องปิดเครื่องปรับอากาศทุกครั้งที่จะไม่อยู่ในห้องเกิน 1
ชั่วโมงสำหรับเครื่องปรับอากาศทั่วไป และ 30 นาที สำหรับ
เครื่องปรับอากาศเบอร์ 5 เลือกซื้อตู้เย็นประตูเดียว เนื่องจากตู้เย็น 2
ประตู จะกินไฟมากกว่าตู้เย็นประตูเดียวที่มีขนาดเท่ากัน เพราะต้องใช้ท่อ
น้ำยาทำความเย็นที่ยาวกว่า และใช้คอมเพรสเซอร์ขนาดใหญ่กว่า และ
ควรตั้งสวิตซ์ควบคุมอุณหภูมิของตู้เย็นให้เหมาะสม การตั้งที่ตัวเลขต่ำ
เกินไป อุณหภูมิจะเย็นน้อย ถ้าตั้งที่ตัวเลขสูงเกินไปจะเย็นมากเพื่อให้
ประหยัดพลังงานควรตั้งที่เลขต่ำที่มีอุณหภูมิพอเหมาะ กัดม้นน้ำไฟฟ้า
ต้องดึงปลั๊กออกทันทีเมื่อน้ำเดือด อย่าเสียบไฟไว้เมื่อไม่มีคนอยู่ เพราะ
นอกจากจะไม่ประหยัดพลังงานแล้วยังอาจทำให้เกิดไฟไหม้ได้ และ ดู
สัญลักษณ์ Energy Star ก่อนเลือกซื้ออุปกรณ์สำนักงาน(เช่น เครื่อง
คอมพิวเตอร์ เครื่องโทรสาร เครื่องพิมพ์ดีดไฟฟ้าเครื่องถ่ายเอกสาร ฯลฯ)
ซึ่งจะช่วยประหยัดพลังงาน ลดการใช้กำลังไฟฟ้า เพราะจะมีระบบ
ประหยัดไฟฟ้าอัตโนมัติค่ะ พงษ์นี้มาฟังถึงวิธีประหยัดน้ำกันค่ะ
- ช่างเทคนิค :** **เพลงมมgay (บอดี สแลม)**
- ช่างเทคนิค :** **Jingle ตอนรู้ทันโลก**
- ผู้ดำเนินรายการ :** ข่าวปิดสะพาน 13 แห่งใน กทม. พล.ต.ต.ภานุ เกิดลาภผล รอง ผบ.ชน.
ผู้รับผิดชอบงานด้านการจราจร ตำรวจนครบาล แจ้งเตือนประชาชน
โปรดหลีกเลี่ยงเส้นทาง 13 สะพานข้ามแยกทั่วกรุงเทพมหานครใน
ชั่วโมงเร่งด่วน เช้า - เย็น เนื่องจากจะมีการ “ปรับปรุงพื้นผิวจราจร - ทบ
ทึ่งสร้างใหม่” มีกำหนดเริ่มเดือนสิงหาคม 2552 นี้ หลังจากที่
กรุงเทพมหานครได้ตรวจสอบและประเมินสภาพโครงสร้างของสะพาน
เหล็กข้ามทางแยกทั่วกรุงเทพฯ จำนวน 13 แห่ง โดยเป็นสะพานที่ใช้งาน
มานานในช่วง 10-15 ปีที่ผ่านมา ในส่วนผู้ใช้รถใช้ถนนที่พบเห็นโดยตรง
คือพื้นผิวการจราจรกะเทาะ เห็นแผ่นเหล็กเป็นจุดๆ และในจุดที่เป็น

รอยต่อสะพานที่ผิวคอนกรีตและวัสดุหลุดล่อนขรุขระ ราวสะพานหลุดขาด หรือบิดเบี้ยวผิดรูปจากการเกิดอุบัติเหตุแล้ว สิ่งสำคัญที่เป็นความเสียหายรุนแรงที่ผู้ใช้รถใช้ถนนมองไม่เห็นแต่ส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยมากที่สุดคือในส่วนของ โครงสร้างสะพาน ซึ่งผลการตรวจสอบพบว่า ต้องทำการซ่อมแซมบูรณะ เพราะสะพานมีความเสียหายและเสื่อมสภาพ โดยจัดแบ่งเป็น 4 กลุ่มตามพื้นที่ใกล้เคียงและถนนที่ต่อเนื่องในเส้นทาง คือ กลุ่ม 1 อยู่ในแนวถนนรัชดาภิเษก ถนนพหลโยธินที่เป็นเส้นทางหลัก มีปริมาณการจราจรจำนวนมาก ประกอบด้วย... สะพานข้ามแยกประชานุกูล ปิดการจราจรบนสะพานต่อเนื่องฝั่งละ 45 วัน สะพานวงศ์สว่าง ฝั่งละ 45 วัน สะพานเกษตร ปิดการจราจรต่อเนื่อง 15 วัน สะพานรัชโยธิน ฝั่งละ 15 วัน สะพานพงษ์เพชร ฝั่งละ 45 วัน กลุ่มที่ 2 อยู่บนถนนจรัญสนิทวงศ์ในแนวรัชดาภิเษกเช่นกัน แต่เป็นพื้นที่ของฝั่งธนฯ ประกอบด้วย... สะพานท่าพระ ปิดการจราจรต่อเนื่องฝั่งละ 45 วัน สะพานบางพลัด ฝั่งละ 45 วัน กลุ่มที่ 3 ในเส้นทางถนนพระราม 9 และ ถนนเพชรบุรี เป็นกลุ่มสะพานในพื้นที่กรุงเทพฯ ฝั่งตะวันออก ประกอบด้วย... สะพานข้ามแยกคลองตัน ปิดการจราจรต่อเนื่องฝั่งละ 45 วัน สะพานพระราม 9 - รามคำแหง และ สะพานพระราม 9 - อสมท เบื้องต้นไม่มีการปิดการจราจร และกลุ่มที่ 4 เป็นสะพานอิสระที่อยู่ห่างจากกลุ่มอื่น ประกอบด้วย... สะพานสามเหลี่ยมดินแดง ปิดการจราจรต่อเนื่อง 30 วัน สะพานพระรามที่ 4 (ไทย-ญี่ปุ่น) ปิดการจราจรฝั่งละ 45 วัน

ช่างเทคนิค

:

เพลง ความอ่อนแอ (พีช เมกเกอร์)

ผู้ดำเนินรายการ

:

คุณผู้ฟังคะ เวลาของรายการรู้ไว้ไว้ว่า ในวันนี้หมดลงแล้วค่ะ เราจะกลับมาเจอกันทุกวันจันทร์ถึงวัน ศุกร์ เวลา 9.00 – 9.30 น. พร้อมกับเรื่องราวที่น่าสนใจ ที่จะนำมาฝากคุณ รายการรู้ไว้ไว้ว่า ผลิตรายการ โดย สถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร FM.90.75 MHz สำหรับวันนี้ ดิฉัน วิมลพรรณ อาภาเวท ต้องลาไปก่อน สวัสดีค่ะ

ช่างเทคนิค

:

เพลงปิดรายการ