01

การซ่อมพัดลมไม่หมุนด้วยตนเอง<br />

1. การเปลี่ยน BUSH ที่เสื่อมสภาพ<br />

• เตรียมเครื่องมือ โดยเครื่องมือที่ต้องเตรียมสำหรับการซ่อมพัดลม พัดลมไม่หมุน มีดังนี้ ไขควงแฉก Cutter หัวแร้ง ตะกั่วบัดกลี <br />

• ถอดพัดลม เริ่มจากไขน๊อตที่บริเวณหลังพัดลม ตัว BUSH จะอยู่บริเวณมอเตอร์เป็นลักษณะคล้ายๆกล่องสี่เหลี่ยมเล็กๆ ปลอกสายไฟเพื่อทำการบัดกลี ขั้นตอนนี้จะต้องมีความระมัดระวังไม่ให้ไปโดนส่วนอื่นๆ ของสายไฟ หากไม่มีหัวแร้ง สามารถพันเองด้วยมือได้เพียงแต่ต้องพันให้แน่นๆ หลังจากนั้นจึงพันด้วยเทปพันสายไฟ<br />

• ใส่อุปกรณ์ที่ถอดออกมากลับเข้าที่ให้เรียบร้อย นำ BUSH มีใส่ตรงที่เดิม ไขน๊อตให้เรียบร้อย หากมอเตอร์เสียแนะนำว่า ควรดูว่าคุ้มค่ากับราคาค่าซ่อมหรือไม่ เพราะมอเตอร์นั้นมีราคาประมาณ 200-300 บาท อาจไม่คุ้มค่ากับการซ่อม<br /><br /><br /><div style={{ textAlign: "center", textAlign:"-webkit-center"; }}><img style={{ display: "block", margin: "10px 0px" }} src=https://res.cloudinary.com/dqns1bgvx/image/upload/v1621860056/yzt6waauxpkit1onng25.jpg /></div><br />

2. การทำความสะอาดพัดลม<br />

สามารถทำตามขั้นตอนง่าย ๆ ได้ดังนี้<br />

• เตรียมอุปกรณ์ แปรงสีฟัน ผ้าแห้ง น้ำสะอาด น้ำยาทำความสะอาด<br />

• แกะตะแกรงพัดลมออก และแกะอุปกรณ์ต่างๆ จะมีประมาณ 3 -5 ชิ้น ถอดตามลำดับ ถอดตัวล็อคใบพัดออก แล้วจึงหมุนใบพัดลมออก ถอดตัวล็อคตะแกรง และถอดตะแกรงด้านหลังออก<br />

• ทำความสะอาดตะแกรงและอุปกรณ์ทุกชิ้นส่วนด้วยการใช้แปรงสีฟันขัดคราบสิ่งสกปรกออกให้เรียบร้อย<br />

• นำผ้าแห้งมาเช็ดตะแกรงและอุปกรณ์ชิ้นอื่นๆ ให้แห้ง แล้วนำไปผึ่งแดดให้แห้งสนิท ทาน้ำมันหล่อลื่น(น้ำมันเครื่องเก่า หรือน้ำมันหยอดจักร)<br />

• นำชิ้นส่วนมาประกอบ ไล่จาก ตะแกรงหลัง ตัวล็อกตะแกรงหลัง ใบพัด ตัวล็อกใบพัด ตะแกรงหน้า ตามลำดับ <br />

• หมุนล็อคชิ้นส่วนให้แน่นทุกชิ้นเพื่อความปลอดภัย เป็นอันเสร็จเรียบร้อย ควรทำความสะอาดพัดลมบ่อยๆ เพื่อเป็นการบำรุงรักษาพัดลมให้ใช้ได้อย่างยาวนาน และเพื่อสุขภาพที่ดีของตัวท่านและคนในครอบครัวที่ท่านรัก<br />

02

# **วิธีเตะให้สูงขึ้น**

การเตะ  เป็นอาวุธที่ใช้สันหน้าแข้ง ช่วงระหว่างกลางหน้าแข้งถึงข้อเท้า  (บางจังหวะใช้ปลายเท้า)  วิธีฝึกหัดเริ่มง่ายๆจากการเตะลม หรือ ตะกระสอบ เล่นเบาๆ ไปก่อน (อย่าไปลองกับคน เดี๋ยวมีเรื่อง...)

๑ การฝึกท่ายืน  ให้ยืนปลายเท้าทั้งสองห่างกันประมาณ ๑ ศอกและไม่ควรเกิน ๑ แขน

๒. เขย่งปลายเท้าทั้งสองข้าง ให้ปลายเท้าทั้งสองหันชี้ไปข้างหน้า

๓. ยืนเอียงตัว ให้เท้าหน้าคือข้างที่ไม่ถนัด เท้าหลังคืออาวุธที่จะปล่อยออก

๔. เท้าหน้า  จะเป็นเหมือนหมุดที่ตรึงอยู่กับพื้นหมุนได้ตามแรงเหวี่ยงที่จะเตะ

๕. เหวี่ยงขาหลัง เพื่อส่งเท้าหลังด้วยการเตะขึ้นไปสูงไม่เกินเอว เหยียดปลายเท้าและสบัดข้อเข่า ไปข้างหน้า(ระวังอย่าให้สูงมาก  เดี๋ยวล้ม)  ทดลองด้วยการเตะลมไปก่อน

๖. การเตะให้เข้าสันหน้าแข้ง  ก็ทำได้โดยบิดสะโพกเอียงไปตามแรงเหวี่ยงเล็กน้อย

๗. ในขณะที่เตะ  มือและแขนข้างที่เตะ จะเหวี่ยงไปข้างหลังเพื่อการทรงตัวและเพิ่มน้ำหนัก  ในขณะเดียวกัน  แขนอึกข้างหนึ่งควรยกมาป้องหรือขวางกันหน้าตัวเองไว้  พร้อมทั้งเอนตัวออกไปข้างหลังเล็กน้อย

๘.  การวอมร่างกายเพื่อแตะ

      ๘.๑ โดยฝึกกระโดดเชือก  หรือ กระโดดสปริงข้อเท้าบนยางรถยนต์  หรือ กระโดดกบ  ยิ่งทำมาก ข้อเท้าจะแข็งแรง ปลายเท้าก็จะสปริงตัวได้ไว

      ๘.๒  ยืนยกขาขึ้นงอเข่าที่ละข้าง  หมุนสะโพกไปข้างหน้าและกลับข้างหลัง ข้างละ  ๑๐-๒๐ รอบ

ลองทำดู

03

วิธีทำน้ำยาล้างจาน

**ส่วนผสม (น้ำยาล้างจาน 1-2 ลิตร)**

• มะกรูด        2-3      กิโลกรัม

• ผงขมิ้น          2      ช้อนโต๊ะ

• N70              1      กิโลกรัม    ราคาประมาณ 100-150 บาท

• เกลือ         500      กรัม          ราคากิโลกลัมละ 25 บาท

• น้ำเปล่า         6      ลิตร

**วิธีทำ**

1. ล้างมะกรูดให้สะอาด พักไว้ให้แห้ง

2. นำมาผ่าครึ่ง แคะเมล็ดออก

3. นำไปต้ม ใส่น้ำประมาณ 3 ลิตร ต้มไฟกลางค่อนข้างแรง ประมาณครึ่งชั่วโมง

4.  กรองให้เหลือแต่น้ำ พักไว้ให้เย็น จะได้น้ำมะกรูดเข้มข้น

5. เมื่อน้ำมะกรูดเย็น นำสารลดแรงตึงผิวหรือที่เรียกกันทั่วไปว่า N70 (หัวเชื้อนำยาทำความสะอาด มีลักษณะเป็นเนื้อเจล สีใส ไม่มีกลิ่น นิยมนำมาทำน้ำยาล้างจาน น้ำยาล้างห้องน้ำ แชมพู หาซื้อได้ตามร้านเคมีภัณฑ์ทั่วไป )

6. ค่อย ๆ ละลาย N70 กับ น้ำมะกรูดเข้มข้นให้เป็นเนื้อเดียวกัน สิ่งสำคัญต้องคนไปทางเดียวกันตลอด ถ้าข้นและเหนียวเกินไปให้เติมน้ำเล็กน้อย ขั้นตอนนี้จะใช้เวลานาน เคล็ดลับสามารถใช้ไม้ตีไข่กวน จะช่วยทุ่นแรงได้

7. เมื่อ N70 น้ำมะกรูดเข้มข้น และน้ำ ละลายเข้ากันดีแล้ว ใช้ผงขมิ้นละลายน้ำผสมลงไป เพิ่มสีสันให้กับน้ำยาล้างจาน

8. ขั้นตอนสุดท้าย ใช้เกลือเพิ่มความเข้มข้นให้กับน้ำยาล้างจาน โดยโรยเกลือลงไปและคนไปเรื่อย ๆ จนได้ระดับความเข้มข้นที่ต้องการ พักทิ้งไว้หนึ่งคืน จะได้น้ำยาล้างจานไว้ใช้เอง โดยบรรจุขวดเก็บไว้ใช้ได้ในนาน

04

วิธีการรักษาชีวิตคู่

1.มีความประนีประนอมแก่กัน ...

2. ให้ความสำคัญกับความสำเร็จของคู่รัก ...

3.ทะเลาะกันบ้างก็ดี ...

4. รักครอบครัวของเขาด้วย ...

5.ให้เวลาคนรักออกไปเจอเพื่อนบ้าง ...

6. เป้าหมายใน**ชีวิต** ...

7. ให้พื้นที่ส่วนตัว ...

8. กล้าที่จะขอ

05

# **แสงและสีสันในเงา : การเปิดมิติพิศวงและแสดงภาวะ Paradox โดยวิธีการทางศิลปะ**

ผมได้ชมภาพถ่ายเล่นมิติแสง-เงาสวยๆหลายภาพ รวมทั้งการสนทนาเรื่องศิลปะกับคุณพี่นงนาท สนธิสุวรรณ ที่ปรึกษาโครงการกิจกรรมเพื่อเด็กและเยาวชนของมูลนิธิสยามกัมมาจล อีกทั้งมีภาพเขียนที่ทำงานแนวนี้ ซึ่งได้คุยและแลกเปลี่ยนกันชมอยู่ในหลายแห่ง หากรวบรวมมาไว้ในหัวข้อนี้ด้วยก็จะทำให้เป็นแหล่งได้เข้ามาอ่านและชมของผู้สนใจ ทั้งเพื่อได้มีความสุขและพัฒนาด้านในตนเอง รวมทั้งผู้สนใจศึกษาเรียนรู้และทำงานศิลปะ ก็จะได้เป็นแหล่งสะสมประสบการณ์เพื่อพัฒนาแนวคิดและวิธีทำงานตามที่สนใจ ก็เลยขอนำมาเรียบเรียงและรวบรวมไว้ในบันทึกนี้ให้เป็นหัวข้อเฉพาะ

06

**เทคนิควิทยาศาสตร์บ้านบ้าที่คุณไม่เคยเห็น(คลิป)**

มีคลิปวิทยาศาสต์มาฝากให้ดูกันครับ สนุกๆ

</br><br />

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/CIAibLy4PzQ" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe>

<br />ได้ควาามรู้เพิ่มเติมด้วยครับ

07

วิธีการเขียนเพลง

เผยเคล็ดลับแต่งเพลงยังไงให้ได้ดั่งใจ</br>

การฟังเพลงคือวิธีการผ่อนคลายอย่างหนึ่ง ทั้งดนตรีและเรื่องราวในเพลงจะช่วยเยียวยาจิตใจของเราให้ผ่อนคลายขึ้น เพลงที่เพราะจึงมีประโยชน์ต่อความรู้สึกอย่างมาก นั่นเป็นเพราะว่าส่วนหนึ่งเป็นผลงานของ ‘คนแต่งเพลง’ ที่สามารถทำหน้าที่ในเพลงนั้นๆ ได้เป็นอย่างดี ทำให้ใครหลายคนที่มีเรื่องราวอยู่ในใจมากมายอยู่แล้ว อยากจะถ่ายทอดออกมาผ่านบทเพลงในฐานะคนแต่งเพลงบ้าง</br>

&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp; อุทยานการเรียนรู้ TK park จัดกิจกรรม TK (S)park Learning Festival เฟสติวัลแห่งการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากนักคิดหลากหลายสาขา ที่จะมาจุดประกาย ถ่ายทอดเคล็ดลับ เร่งสร้างไอเดีย เฟ้นหาความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ และในครั้งนี้ก็มาช่วยตอบคำถามที่ว่า อยากแต่งเพลงเริ่มจากตรงไหน? แต่งเพลงง่ายนิดเดียวจริงหรือ? เจอทางตันแต่งเพลงไม่ออกทำอย่างไร? ในกิจกรรม แต่งเพลงยังไงให้ได้ดั่งใจ ที่มาตอบคำถามโดยศิลปินและนักแต่งเพลงมากประสบการณ์อย่าง กอล์ฟ Superbaker (ประภพ ชมถาวร) ศิลปินและนักแต่งเพลงเจ้าของผลงาน ‘Minute of Love’ และ ตั้ม Monotone (สถาปัตย์ ธีรนิตยภาพ) ศิลปินและนักแต่งเพลงเจ้าของผลงาน ‘อยู่ต่อเลยได้ไหม’ ของ สิงโต นำโชค ที่จะมาแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัว เทคนิคการเรียบเรียงความคิด และตัวช่วยที่สร้างความน่าสนใจให้บทเพลง สู่อาชีพนักแต่งเพลงที่สร้างสรรค์ผลงานดีๆ ให้กับคนฟัง </br>

08

วิธีลงทุนใน Bitcoin ลงทุนใน Bitcoin ต้องเตรียมตัวยังไง

ช่วงนี้ใคร ๆ ก็พูดถึงการลงทุนใน Bitcoin ด้วยเพราะมีกระแสจากการที่ Tesla ของ Elon Musk เข้าไปลงทุนใน Bitcoin มากกว่าพันล้านดอลลาร์ทำให้เหล่านักลงทุนต้องตาลุกวาวกับผลตอบแทนที่พุ่งสูงปรี้ด จนกลายเป็นที่พูดถึงด้วยเวลาเพียงชั่วข้ามคืน และด้วยกระแสการลงทุนในเงินดิจิทัลที่กลับมาร้อนแรงอีกครั้ง เพราะราคาของเหรียญได้ฝ่าแนวต้านทำราคาทะลุล้านบาทและมีแนวโน้มที่มูลค่าจะพุ่งขึ้นไปอีก ทำให้นักลงทุนหรือคนอื่น ๆ ก็สนใจที่อยากเข้ามาลงทุน เพื่อหากำไรจากเหรียญ Bitcoin นี้ และแน่นอนว่าตอนนี้คงกำลังมีนักลงทุนมือใหม่ที่สนใจอยากลงทุนด้านนี้อยู่ เราเลยมีข้อมูลสำหรับให้มือใหม่ที่อยากลงทุนใน Bitcoin ได้เตรียมตัวกับสิ่งที่พวกเขาต้องเจอ<br /><br /><br /><div style={{ textAlign: "center", textAlign:"-webkit-center"; }}><img style={{ display: "block", margin: "10px 0px" }} src=https://res.cloudinary.com/dqns1bgvx/image/upload/v1621864426/eanwyoukqxudj0e66mj3.jpg /></div><br />เข้าใจ Bitcoin ให้มากขึ้น<br />&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;สำหรับ Bitcoin เป็นสกุลเงินดิจิทัลในประเภทของ Cryptocurrency เกิดจากเทคโนโลยี Blockchain ที่มีแนวคิดที่อยากใช้แทนเงินที่มีอยู่ในปัจจุบัน และใช้สำหรับซื้อสินค้าหรือบริการจากร้านค้าได้จริง และข้อจำกัดของเหรียญที่มีอยู่เพียง 21 ล้าน Bitcoin ทำให้ราคาของเหรียญมีแต่จะมากขึ้นทุกวัน หลายคน ๆ จึงอยากจะลงทุนและเก็บไว้ Bitcoin จึงกลายเป็นที่ยอมรับและกลายเป็นที่นิยมทั่วโลกอย่างรวดเร็ว และถ้าหากใครอยากมีเหรียญ Bitcoin ไว้ครอบครองเพื่อที่จะเก็งกำไร หรือไว้ซื้อสินค้าเราสามารถหาเหรียญได้ 2 วิธีดังนี้

09

# วิธีลงและติดตั้ง Windows 10 เวอร์ชันล่าสุด ดาวน์โหลดจากเว็บ Microsoft โดยตรง

**อุปกรณ์ที่ต้องใช้**

* แฟลชไดร์เปล่าขนาด 8GB (แนะนำเป็นแบบ USB 3.0)
* คอม หรือ โน้ตบุ๊ค
* อินเทอร์เน็ต

## ****วิธีลงและติดตั้ง WINDOWS 10 บนแฟลชไดร์****

สำหรับการลงวินโดว์ที่ทีมงานจะแนะนำในครั้งนี้จะเป็นการลงผ่านแฟลชไดร์ ซึ่งเป็นวิธีที่นิยมใช้กันมากที่สุด สามารถทำได้ง่ายและรวดเร็ว **ซึ่งต้องฟอร์แมตข้อมูลบนแฟลชไดร์ทิ้งด้วย ดังนั้นจึงควร Back up ข้อมูลบนแฟลชไดร์ก่อนนำมาใช้งานด้วยนะครับ**โดยขั้นตอนการทำตัวลงวินโดว์มีดังนี้

10

# **วิธีเลี้ยงไก่ไข่ตามเกษตรทฤษฎีใหม่ สำหรับมือใหม่หัดเลี้ยง**

ไก่ไข่ เป็นสัตว์เลี้ยงอีกหนึ่งชนิดที่ทำรายได้ได้อีกทางหนึ่ง สำหรับคนที่กำลังจะหันไปเลี้ยงไก่ไข่ เพื่อสร้างอาชีพ แต่ไม่รู้จะเริ่มตรงไหนดี วันนี้กระปุกดอทคอมรวบรวมข้อมูลวิธีเลี้ยงไก่ไข่มาฝาก ข้อมูลเบื้องต้นสำหรับมือใหม่ที่อยากจะเลี้ยงไก่ไข่ ซึ่งจะพาไปทำความรู้จักตั้งแต่สายพันธุ์ การเลี้ยงไก่ไข่ด้วยวิธีต่าง ๆ การให้น้ำ-อาหาร ปัญหาที่พบบ่อยในการเลี้ยง รวมถึงวิธีป้องกันกันค่ะ การเลือกสายพันธุ์ไก่ไข่ ควรเป็นไก่สายพันธุ์ที่ดี ผ่านการคัดเลือกว่าเป็นไก่ไข่โดยเฉพาะ และมีลักษณะตรงตามสายพันธุ์ของประเภทไก่ไข่ มาจากฟาร์มที่ได้มาตรฐานและเชื่อถือได้ มีอัตราการเลี้ยงรอดสูง แข็งแรง ทนต่อสภาพแวดล้อมของไทยได้ดี นอกจากนี้ควรให้ผลผลิตสูง ไข่ทน ฟองใหญ่ และเปลือกหนา ที่สำคัญควรสอบถามข้อมูลจากผู้เลี้ยงรายอื่นเพื่อนำข้อมูลมาเปรียบเทียบก่อนตัดสินใจ

11

แบ่งปันประสบการณ์และเทคนิคการแสดง ตัวประกอบละครเวที

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/4bk7wiKZZtE?start=1439" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe>

<br />วันนี้ผมจะแบ่งปันการแสดงของผมในบทตัวประกอบละครเวทีที่ผมได้รับคัดเลือกไปแสดงมาครับ<br /><br /><div style={{ textAlign: "center", textAlign:"-webkit-center"; }}><img style={{ display: "block", margin: "10px 0px" }} src=https://res.cloudinary.com/dqns1bgvx/image/upload/v1621865032/gnlgphmekpaxc4hjtlg5.jpg /></div><br />ช็อตนี้ผมสุขใจมาก 555

12

เมนูอาหารจากปลาดุก ปลาดุกย่าง

<br />วัตถุดิบ<br /> ปลาดุก 2 ตัว<br />รากผักชี 4 ราก<br />กระเทียม 5 กลีบ<br />ตะไคร้ 3 ต้น<br /> ขมิ้น 1 แง่ง<br />พริกไทย ¼ ช้อนชา<br />ซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ<br /><br />วิธีทำ <br />STEP 1 : ทำความสะอาดปลา - โขลกเครื่อง นำปลาดุกมาคลุกด้วยแป้งมัน ถูให้ทั่วทั้งตัวเพื่อกำจัดเมือกและกลิ่นคาว จากนั้นนำไปล้างด้วยน้ำเปล่าให้สะอาด  นำรากผักชี กระเทียม พริกไทย ตะไคร้ ขมิ้น ใส่ครกตำพอหยาบ<br /><br /><div style={{ textAlign: "center", textAlign:"-webkit-center"; }}><img style={{ display: "block", margin: "10px 0px" }} src=https://res.cloudinary.com/dqns1bgvx/image/upload/v1621865294/p50utcdigag0hcoadatu.jpg /></div><br />STEP 2 : หมัก ปรุงรสเครื่องที่โขลกไว้ด้วยซีอิ๊วขาว จากนั้นนำมาคลุกกับปลาให้ทั่ว หมักทิ้งไว้ 30 นาที <br /><br /><div style={{ textAlign: "center", textAlign:"-webkit-center"; }}><img style={{ display: "block", margin: "10px 0px" }} src=https://res.cloudinary.com/dqns1bgvx/image/upload/v1621865276/ysje70av1mrtbvoahows.jpg /></div><br />STEP 3 : ย่าง นำปลาดุกที่หมักทิ้งไว้มาเสียบด้วยไม้ นำไปย่างด้วยไฟอ่อนจนสุก<br /><br /><div style={{ textAlign: "center", textAlign:"-webkit-center"; }}><img style={{ display: "block", margin: "10px 0px" }} src=https://res.cloudinary.com/dqns1bgvx/image/upload/v1621865268/vqzefrrgd0fcszhj1lji.jpg /></div><br />