

ท่าศาลา

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๘๑ มีนาคม - เมษายน ๒๕๕๘



สุขกฤตย์

สืบสานประเพณีไทย

เล่นสักรายต์สุขใจ

ณ รพ.ท่าศาลา

Hi Light



1. ภาพรับเบสิชเชนเพดดิกรรณโดยไปสัจจใช้หากันและ : หน้า 3

2. ครอบครัวของผม : หน้า 4-5



ภญ.นุชนาฏ ตัสโต

วันครอบครัว

เทศกาลสงกรานต์เป็นประเพณีอันดีงามที่ได้ยึดถือปฏิบัติกันมาเนิ่นนาน เป็นบรรยากาศแห่งความงดงาม อ่อนโยน เอื้ออาทร กตัญญูรู้คุณ เป็นการเริ่มต้นปีใหม่ของไทย ซึ่งทุกคนจะหาโอกาสขอพรจากผู้ใหญ่ เพื่อความเป็นสิริมงคลในการดำเนินชีวิต เป็นเทศกาลของการได้อยู่ร่วมกันพร้อมหน้าพร้อมตาในครอบครัว โดยวันที่ 14 เมษายน ได้ถูกกำหนดให้เป็นวันครอบครัว สมาชิกในครอบครัวได้ใช้เวลาอยู่ร่วมกัน สร้างสายสัมพันธ์ในครอบครัว ทำให้มีความรักความผูกพันกันมากยิ่งขึ้น

บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวที่พึงปฏิบัติต่อกัน คือ การให้ความรักและความเอื้ออาทรต่อกัน หันหน้าเข้าหากัน และยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือดูแลเกื้อกูลกัน ดูแลเอาใจใส่และให้เวลากับครอบครัวให้มากขึ้น การอยู่ร่วมกันในครอบครัวต้องใช้หลัก 5อ คือ อ.อภัย, อ.เอื้อเฟื้อ, อ.อารมณ์ขัน, อ.อดทน, อ.อบอุ่น เมื่อสมาชิกในครอบครัวปฏิบัติได้ครบ 5อ และสมาชิกทุกคนรู้จักหน้าที่และบทบาทของตัวเองแล้ว “สุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดีเริ่มต้นที่บ้าน” อย่างแน่นอน

สุขสันต์วันสงกรานต์และวันครอบครัวค่ะ

บรรณาธิการ

สารบัญ

Content

ศาลารับแขก / วันครอบครัว	2
ศาลานัดพบผู้อ่านรายการ / มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยไม่ต้องใช้ยากันเถอะ	3
ศาลาสายสัมพันธ์ / ครอบครัวของผม	4-5
ศาลาสว่างสุข / ผักปลอดภัย.....ในความหมายที่แตกต่าง	6-7
ศาลารรณกรรม / ฉวยโอกาสที่จะรอดชีวิต	8
ศาลารักษ์ / ภัยร้ายใกล้ตัว	9
ศาลาร่วมสมัย...In trend / ความรู้ที่จำเป็น : สำหรับเจ้าหน้าที่ ในหน่วยงาน	10
ศาลาฟิน...Fun / โหม่ขัดฟัน	11
ศาลาไอที / รายงานระบบปฏิบัติการที่มีช่องโหว่มากที่สุด ประจำปี 2014	12
ศาลาตอบปبيب / MEDICAL A – Z ตอนที่ 2	13
ศาลาคนได้ / ร้อน...ร้อน กินอะไรดี?...	14

ศาลาร้อยปี / การเล่นส่งเสริมพัฒนาการเด็ก	15
ชุมท่าศาลา	16-17
ศาลายา / ทรมาดอล ภัยใกล้ตัว ลูกหลานไทย	18-19
ศาลา ญ.หญิง / รับมือหน้าร้อน	20
ศาลาเล่าเรื่องกฎหมาย / คำประกัน+จำนอง ตอน 2	21
ศาลาเด็ก...เด็ก / ลูกปิดเทอมใหญ่ ใช้เวลาอย่างไรให้คุ้มค่า	22-23
ศาลาคุณภาพ / SPEAK ง่ายๆ สไตล์พยาบาลแผนกสูตินรีเวช	24-25
ศาลาพันตา / เด็กจมน้ำ : การป้องกันและช่วยเหลือ	26
ศาลาสุขภาพจิต / เปลี่ยนศัตรูเป็นมิตร=เปลี่ยนยาพิษเป็นยาบำรุง	27
ศาลาดอกเล่าชวน / วัน...ว่าง...	28-29
ศาลาคนเดินทาง / ซาฟารีเวิลด์ – ดรีมเวิลด์	30-31
สายธารแห่งศรัทธา	32

มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยไม่ต้องใช้ยากันเถอะ

นี่คือผลการตรวจไขมันในเลือดเทียบกัน 2 ครั้ง ห่างกัน 3 เดือน

15 มกราคม 2558

CHOL = 265 mg%

TG = 97 mg%

HDL = 38 mg%

LDL = 196 mg%

15 เมษายน 2558

CHOL = 237 mg%

TG = 107 mg%

HDL = 32 mg%

LDL = 167 mg%



ผู้ชายคนนี้อายุ 53 ปี ไม่มีความดันโลหิตสูง ไม่มีเบาหวาน ไม่สูบบุหรี่ แต่ไขมันตัวร้าย (LDL) สูงมากถึง 196 mg % ซึ่งตามหลักการรักษาโดยทั่วไปควรจะต้องกินยาลดไขมันแล้วครับ แต่เขาปฏิเสธการกินยา โดยกลับไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแทน ดังนี้



- งดกินอาหารทอดทุกชนิด
- งดการเติมน้ำปลาในอาหารทุกชนิด
- ลดอาหารทะเล ยกเว้น ปลา
- ลดกินขนมเค้ก คุกกี้ ครีมเนยเทียม ไอศกรีม
- ลดกินอาหารฟาสต์ฟู้ด ของขบเคี้ยว
- กินไข่ต้มวันละฟอง
- กินผักเป็นหลัก แงงเลียง, ต้มจืด, น้ำ
- กินปลามากขึ้น
- กินแกงส้มเป็นหลัก
- ออกกำลังกายเพิ่มเล็กน้อย
- มีเวลาว่างมากขึ้น

เขาบอกว่าปฏิบัติได้สบายๆ ไม่รู้สึกว่าชีวิตต้องลำบาก ช่วยครอบครัวประหยัดได้มาก ผลการตรวจเลือด 3 เดือนต่อมาพบว่าไขมันตัวร้ายลดลงจาก 196 mg% เหลือ 167 mg% น้ำหนักลดลง 2.5 กิโลกรัม และเขาตั้งใจว่าจะลดไขมันตัวร้ายให้เหลือน้อยกว่า 120 mg%

เขาคอนั่นคือ ผมเองครับ

ปฏิบัติเถอะครับ เรากินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน แล้วสุขภาพเราจะดีขึ้นอย่างแน่นอน โดยไม่ต้องพึ่งยา ผมเชื่อว่าทุกคนทำได้ครับ ขอเป็นกำลังใจให้กับทุกๆ คน

ด้วยรักและปรารถนาดี

(นายกิตติ รัตนสมบัติ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลท่าศาลา





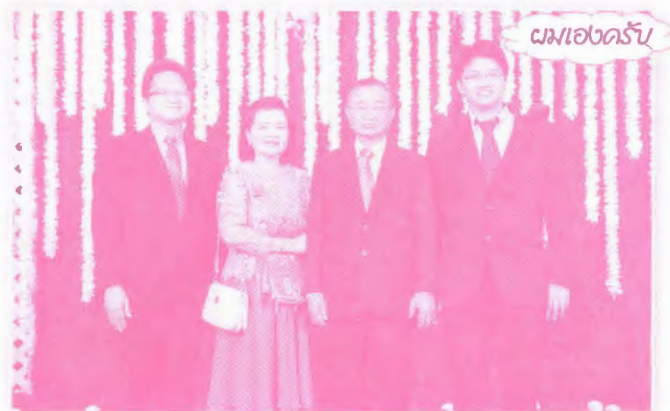
สายเขียว ชั่งเรื่อง

ครอบครัวของผม

ผมนายแพทย์วิศว์สดี ธิตีโสภี เกิดวันที่ 11 สิงหาคม 2525 หรือที่ รพ.ท่าศาลา เรียกผมว่า หมอมาย เป็นคนอำเภอเมือง จ.นครศรีธรรมราช ผมเกิดมาจากครอบครัวที่คุณแม่เป็นอาจารย์สอนหนังสือ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสุดา ธิตีโสภี เป็นอาจารย์ประจำสาขาการศึกษาปฐมวัย ม.ราชภัฏนครศรีธรรมราช ส่วนคุณพ่อ คุณวีระชาติ ธิตีโสภี ท่านรับตำแหน่งเป็นผู้อำนวยการธนาคารกสิกรไทยเป็นระยะเวลา 20 กว่าปี และมีน้องชาย ๑ คน คือ นายวัชรสาร ธิตีโสภี จบการศึกษาปริญญาโท 2 แห่ง ที่ประเทศออสเตรเลียและอังกฤษ ปัจจุบันทำงานที่สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการลงทุน (BOI)

ตั้งแต่วัยเด็กที่เป็นวัยเริ่มต้นแห่งการเรียนรู้ ด้วยอาชีพของคุณแม่ที่ท่านเป็นครูสอนหนังสือ ทำให้ชีวิตคุ้นเคยอยู่กับการอ่าน การสัมผัสกับเอกสารและตำราที่คุณแม่นำมาเตรียมสอน หรือตรวจผลงานของนักศึกษาทุกๆ วัน ด้วยสิ่งแวดล้อมแบบนี้ ทำให้ส่งเสริมนิสัยรักในการอ่านจากวัยเรียนผมเริ่มต้นเตรียมความพร้อมระดับชั้นอนุบาลที่โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช และศึกษาชั้นอนุบาลที่โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สอบเข้าเรียนชั้นประถมปีที่ ๑ ที่ รร.อนุบาลจังหวัดนครศรีธรรมราช ณ นครอุทิศ เมื่อจบชั้นประถมปีที่ ๖ ก็ได้ไปศึกษาต่อที่โรงเรียนเบญจมราชูทิศ นครศรีธรรมราช ตลอด ๖ ปีนี้ผมได้ถูกบ่มเพาะความแข็งแกร่งทางวิชาการและได้รับการปลูกฝังในเรื่องของคุณธรรมและจริยธรรมที่ซึมซับมาจากวัยเด็ก ประกอบกับครอบครัวมีคุณพ่อคุณแม่ที่คอยดูแลเอาใจใส่ให้ได้รับความอบอุ่น ทั้งทางร่างกายและจิตใจทางด้านวิชาการ คุณพ่อจะส่งเสริมให้ลูกทั้งสองคนอ่านเรียนโดยการบอกกระทำ และเราสองคนพี่น้องก็ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของคุณพ่อและคุณแม่ นอกจากการเรียน ผมยังชอบทำกิจกรรมหลายอย่าง เล่นกีฬาฟุตบอล แบดมินตัน ฯลฯ ร้องเพลง ถ่ายรูป และร่วมกิจกรรมเสริมทุกอย่างที่โรงเรียนจัดขึ้น ชีวิตเด็กวัยมัธยมต้นและปลาย ตลอดช่วง ๖ ปี สิ่ง

ผมภาคภูมิใจคือการรับผิดชอบการเป็นหัวหน้าชั้นเรียนตลอด ๖ ปี ที่อยู่ในโรงเรียนเบญจมราชูทิศ โดยต้นแบบของผู้นำที่ผมภาคภูมิใจที่สุดและเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตามคือ คุณพ่อของผมเอง



คุณพ่อของผมเริ่มต้นทำงานที่อำเภอหาดใหญ่ และได้โยกย้ายไปรับตำแหน่งผู้จัดการธนาคารกสิกรไทยตามอำเภอและจังหวัดต่างๆ เป็นผู้จัดการสาขาท่าศาลา หungsong สุราษฎร์ธานี และเกษียณอายุงานที่สาขานครศรีธรรมราช เนื่องจากในบางช่วงของการทำงานท่านต้องอยู่ห่างจากครอบครัว ในช่วง ๑ สัปดาห์ ท่านถึงได้กลับมาพบลูกๆ ในวันเสาร์อาทิตย์ แต่ถึงแม้ท่านจะไม่ได้อยู่กับเรา ทุกๆ วันด้วยหน้าที่การงานที่ปฏิบัติ แต่ไม่มีแม้แต่วันเดียวที่ท่านจะไม่โทรศัพท์มาถามสารทุกข์สุกดิบของครอบครัว และจะทำหน้าที่สั่งสอนอบรมลูกทางโทรศัพท์ โดยเฉพาะลูกต้องอ่านหนังสือ เรียนหนังสือให้เก่งๆ หมายถึงท่านจะสร้างแรงจูงใจให้กับลูกๆ ทั้ง ๒ คน อย่างมีเป้าหมายชัดเจน ช่วงที่อยู่ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี หากงานไม่ยุ่งมากท่านก็กลับมาดูแลลูกบ้างในระหว่างวันหยุด เพราะเดินทางสะดวกและไม่ไกลมากนัก ท่านคือแบบฉบับที่ดูแลเอาใจใส่ครอบครัวรักครอบครัว ในขณะที่คุณแม่คือผู้หญิงใจดีอ่อนโยน และมีจิตใจโอบอ้อมอารีย์ จึงมีส่วนสำคัญที่หล่อหลอมให้เราสองคนพี่น้อง มีแบบอย่างที่พยายามให้มีส่วนผสมใกล้เคียงกับบุคลิกของท่านทั้งสองคนรวมกัน

ช่วงปิดภาคเรียน ครอบครัวของเราจะพากันเดินทางไปท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่างๆ เสมอ เพื่อเป็นการสร้างความสุขและสัมพันธภาพให้กับครอบครัวทั้งในและต่างประเทศ ครั้งแรกที่ได้นั่งรถไฟไปเที่ยว กทม. เราสองคนพี่น้องตื่นตื่นดีใจ และเพลิดเพลินกับธรรมชาติอันสวยงามของสองข้างทาง จำได้ว่าที่เที่ยวที่แสนฮิตของเด็กๆ ยุคนั้นคือ การได้ไปเที่ยวเขาหิน สวนสยาม และสิ่งที่ขาดไม่ได้คือการไปกราบไหว้สักการะวัดพระแก้ว และวัดโพธิ์ ซึ่งอยู่ไม่ไกลกันมากนัก การปลูกฝังและส่งเสริมให้สนใจในหลักธรรมพระพุทธศาสนา ทำให้เราสองคนพี่น้องสามารถท่องคาถาชินบัญชร คุณพ่อบอกกับเราทั้งสองค่านนี้จะช่วยเป็นเกราะป้องกันให้แคล้วคลาดปลอดภัยจากภัยอันตรายทั้งปวง คุณพ่อพูดเสมอว่า การสร้างเสริมประสบการณ์ที่หลากหลาย ช่วยให้คนเรามีมุมมองที่กว้างไกล เมื่อเราทำงานเราก็สามารถพัฒนาองค์กรของเราให้เจริญก้าวหน้า สร้างแรงจูงใจ และ เต็มเต็มพลังให้กลับมาทำงานด้วยความกระตือรือร้นต่อไป



เมื่อจบมัธยมปลาย ผมได้รับทุนเรียนแพทย์จากมหาวิทยาลัยมหิดล ในโครงการผลิตแพทย์เพิ่มเพื่อชาวชนบท ของจังหวัดนครศรีธรรมราช ใช้เวลาเรียน ๖ ปี เมื่อจบการศึกษาได้รับปริญญาแพทยศาสตรบัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ 2 และได้กลับมาใช้ทุนที่โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราชและโรงพยาบาลชะอวดเป็นเวลา 3 ปี ก็ได้เข้าศึกษาต่อที่คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ในสาขาอายุรศาสตร์ โดยใช้ทุนที่ รพ.ระนอง เป็นเวลา 6 เดือน และได้มาปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลท่าศาลา อำเภوتاศาลา จ.นครศรีธรรมราช จนถึงปัจจุบัน ซึ่งเป็นสถานที่ทำงานที่ทำให้ผมมีความสุข รักใคร่เสมือนบ้านที่อบอุ่น หลังที่ 2



แม้ตลอดระยะเวลาการเรียนแพทย์และการเป็นแพทย์จะเป็นช่วงเวลาที่เหนื่อยยากลำบาก บางครั้งก็มีเหนื่อยจนท้อใจ แต่กำลังใจทั้งจากทางบ้านที่คอยสนับสนุนผมมาตลอด ทำให้ผ่านพ้นอุปสรรคมาได้ทุกครั้ง เมื่อมาเป็นแพทย์ที่โรงพยาบาลท่าศาลา วันใดที่ผมไม่อยู่เวรนอกเวลาราชการ ครอบครัวของผมนั้นก็จะทำกิจกรรมร่วมกัน ดูหนัง ร้องเพลง ออกกำลังกาย รับประทานอาหารมื้อพิเศษด้วยกัน และมีกิจกรรมไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ด้วยกันเป็นประจำสม่ำเสมอ

ชีวิตที่ผมรู้สึกว่า มันเป็นชีวิตที่มีความสุขในปัจจุบันนี้ เมื่อมองย้อนกลับไปแล้ว คงจะมาถึงจนวันนี้ ถ้าปราศจากครอบครัวที่ดี ที่ให้ความรัก ความใส่ใจ ห่วงใยกันและกัน มีตัวอย่างที่ดีให้ปฏิบัติตาม และมีเวลาทำสิ่งที่ทำให้เกิดการเสริมสร้างประสบการณ์ดีๆ ให้แก่กันและกันตลอดมา ในมุมมองของผม ครอบครัวที่มีความสุขไม่จำเป็นต้องร่ำรวยด้วยเงินทอง แต่ขอให้ร่ำรวยไปด้วยความรักเอาใจใส่ร่วมทุกข์ร่วมสุขไปด้วยกัน แค่นี้ก็เป็นครอบครัวที่สมบูรณ์แบบแล้ว ในวันครอบครัวนี้ขออวยพรให้ทุกครอบครัวมีความสุข สมหวัง ร่ำรวยไปด้วยความรักทุกคนนะครับ



ราตรี อุทธิรัตน์

ผักปลอดภัย.....ในความหมายที่แตกต่าง

ฉบับที่แล้วศาลาสร้างสุข ได้เขียนเรื่องลูกชิ้นสุ...เอ็นซีตี เพราะปัจจุบันผู้คนทั่วโลกรวมทั้งบ้านเรา กำลังเผชิญกับโรคเรื้อรัง หรือโรคเอ็นซีตี ซึ่งเป็นการเจ็บป่วยอันมีสาเหตุสืบเนื่องมาจากพฤติกรรมและการบริโภคกันมากขึ้น ทำให้เกิดกระแสของการรณรงค์ให้ทุกคนให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะอาหารการกินมากขึ้น การรับประทานผักก็เป็นกระแสหนึ่งที่เริ่มได้รับความนิยม โดยเฉพาะผักปลอดภัยหรือผักที่ปลอดสารพิษ หรือผักเพื่อสุขภาพ แต่เรารู้หรือไม่ว่าผักแต่ละชนิดนั้นมีความแตกต่างกันอย่างไร

ผักนานาชนิดที่บอกว่าเป็นผักเพื่อสุขภาพนั้น โดยส่วนใหญ่มีราคาแพงกว่าผักทั่วไป บางชนิดที่เราเห็นวางขายในห้างสรรพสินค้ามีราคาแพงกว่าผักทั่วไปถึง 4 เท่า แล้วผักเหล่านี้ปลอดภัยจริงหรือ ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักกับผักแต่ละชนิดกันดีกว่า

1. ผักปลอดภัยสารพิษ (ผักอนามัย) ได้แก่ผักที่ปลูกโดยทั่วไป มีการใช้ปุ๋ยเคมี ยาป้องกันและกำจัดศัตรูพืช หรือฮอร์โมนสังเคราะห์ได้ แต่จะต้องรอให้สารเคมีเหล่านั้นสลายไปก่อนจึงจะทำการเก็บเกี่ยว ซึ่งเงื่อนไขดังกล่าวขึ้นอยู่กับความเข้มงวดของผู้เพาะปลูก ผักชนิดนี้อาจจะมีสารเคมีตกค้างอยู่บ้างแต่ต้องไม่เกินค่า MRL (Maximum Residue Limit) ตามที่องค์การอนามัยโลกกำหนด จึงจะสามารถบริโภคได้อย่างปลอดภัย

2. ผักปลอดสารพิษ ได้แก่ผักที่ปลูกโดยทั่วไป มีการใช้ปุ๋ยเคมี สารกำจัดเชื้อรา ใช้ฮอร์โมนสังเคราะห์ได้ แต่จะไม่มีการใช้สารเคมีกำจัดวัชพืชหรือกำจัดโรคและแมลง แต่จะใช้ชีววิธีแทน เช่น การใช้แมลงกำจัดแมลง เป็นต้น ฉะนั้นผักในกลุ่มนี้จะ เป็นผักที่ปลอดจากสารเคมีที่ใช้กำจัดศัตรูพืช

3. ผักไฮโดรโปนิคส์ หรือผักไร้ดิน คือผักที่มีวิธีการปลูกเลียนแบบผักที่ปลูกบนดิน โดยใช้วัสดุต่างๆ เช่น น้ำ ทราย กรวด ดินเผา หรือวัสดุอื่นที่ไม่ใช่ดิน ซึ่งระบบการปลูกพืชไร้ดินที่นิยมปลูกมากที่สุดในปัจจุบันคือ ระบบการปลูกพืชที่ใช้ น้ำเป็นวัสดุปลูก โดยผักสามารถเจริญเติบโตจากการได้รับน้ำผสมกับปุ๋ย หรือธาตุอาหารผ่านทางราก ผักชนิดนี้ ไม่ใช้ยาฆ่าแมลง และยาปราบศัตรูพืช แต่ใช้สารเคมี และฮอร์โมน ในกระบวนการผลิต โดยจะใช้โปตัสเซียม ฟอสฟอรัส ไนโตรเจน แคลเซียม แมกนีเซียม ผสมในสารละลาย โดยต้องปรับกรด-ด่าง ออกซิเจน ความเข้มข้นของสารละลาย อุณหภูมิ ความชื้น ให้พอเหมาะ ซึ่งข้อดีของผักที่ปลูกโดยไม่ใช้ดินคือ ปลอดจากจุลินทรีย์ที่อาจจะตกค้างในดิน ส่วนเรื่องของยากำจัดศัตรูพืช ฟาร์มที่ปลูกไฮโดรโปนิคส์

จะใช้วิธีป้องกันโดยปลูกในโรงเรือนป้องกันแมลงและใช้สารชีวภาพ อาจจะมีการใช้สารเคมีบ้างในช่วงแรก แต่เมื่อใกล้ถึงระยะเก็บเกี่ยวก็จะงดใช้ ดังนั้นผักไฮโดรโปนิคส์ส่วนใหญ่จึงไม่มีปัญหาเรื่องสารพิษตกค้าง โดยเฉพาะผักสลัดยิ่งไม่ค่อยพบปัญหาเรื่องของแมลง จึงไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชโดยปริยาย

4. ผักอินทรีย์ (ออร์แกนิก) คือ ผักที่ปลูกด้วยวิธีธรรมชาติ ไม่ใช้เมล็ดพันธุ์ที่ผ่านการตัดต่อพันธุกรรม (จีเอ็มโอ) ไม่ใช้สารเคมีใดๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นปุ๋ยเคมี ยาปราบวัชพืช ยาฆ่าแมลง และฮอร์โมน เน้นการใช้ปุ๋ยอินทรีย์ ปุ๋ยหมัก กำจัดศัตรูพืช โดยการใช้สารที่ผลิตจากธรรมชาติ รวมทั้งใช้แมลงกำจัดแมลง เช่น ตัวห้ำ ตัวเบียน จึงมีความปลอดภัยต่อสุขภาพและไม่ทำลายสภาพแวดล้อม และการที่จะได้รับการรับรองว่าเป็นผักเกษตรอินทรีย์ จะต้อง มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาทำการตรวจสอบกระบวนการผลิตทุกขั้นตอนว่าเป็นไปตามที่กำหนดหรือไม่ สำหรับในประเทศไทยผักอินทรีย์ที่ออกจำหน่ายมีการรับรองมาตรฐาน ทั้งจากกรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ และองค์กรเอกชน ซึ่งได้รับการรับรองจากสหพันธ์เกษตรอินทรีย์นานาชาติ (IFOAM) แล้ว เช่น สำนักงานมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ (มกท.) เป็นต้น

5. ผักไร้สารพิษ คือ ผักที่มีระบบการผลิตที่ไม่ใช้สารเคมีใดๆ ทั้งสิ้นไม่จะเป็นสารเคมีเพื่อป้องกันเพื่อปราบศัตรูพืชหรือปุ๋ยเคมีทุกชนิด แต่จะใช้ปุ๋ยอินทรีย์ทั้งหมด และผลผลิตที่เก็บเกี่ยวแล้วต้องไม่มีสารพิษใดๆ ทั้งสิ้น

จะเห็นได้ว่าผักแต่ละกลุ่มมีความแตกต่างกันทั้งในเรื่องของราคาและปริมาณสารตกค้างที่หลงเหลืออยู่ในผัก การที่จะเลือกว่าจะบริโภคผักกลุ่มใดนั้น ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของแต่ละคน เพียงแต่ควรจะมีการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับผักในกลุ่มต่างๆ รวมถึงวิธีการล้างผักให้สะอาด เพื่อความปลอดภัยของคุณและครอบครัว ซึ่ง“ผักอินทรีย์” และ “ผักไร้สารพิษ” นั้นดูจะเป็นทางเลือกในการตัดสินใจที่ไร้กังวลมากที่สุด อีกทั้งผักเกษตรอินทรีย์ ยังมีตรา มกท. บนบรรจุภัณฑ์ จึงเป็นหลักประกันให้ผู้บริโภคเกิดความมั่นใจเมื่อเลือกซื้อ สำหรับ “ผักปลอดสารพิษ” นั้นให้การรับรองจากการตรวจสอบเรื่องสารพิษตกค้าง โดยกรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ซึ่งจะมีตราการรับรองมาตรฐาน Q ของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์

นอกจากนี้ยังมีตรารับรองมาตรฐานอาหาร และสินค้าเกษตรอีกมากเพื่อให้ผู้บริโภคได้ตัดสินใจเลือกซื้อ

สารเคมี	ระบบการผลิต			
	ผักอินทรีย์/ผักไร้สารพิษ	ผักปลอดสารพิษ	ผักไร้ดิน	ผักอนามัย
ปุ๋ยเคมี	X	✓	✓	✓
ยาฆ่าแมลง	X	X	X	✓
ยาปราบศัตรูพืช	X	X	X	✓
ฮอร์โมน	X	✓	✓	✓

ตรารับรอง	มาตรฐาน	หน่วยรับรอง
	มาตรฐานเกษตรอินทรีย์ ที่ตั้งอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานเกษตรอินทรีย์สากลของสมาพันธ์เกษตรอินทรีย์นานาชาติ (IFOAM)	สำนักงานมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ (มกท.) เป็นหน่วยงานของมูลนิธิมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ ซึ่งเป็นองค์กรของภาคเอกชนไทย
	มาตรฐานเกษตรอินทรีย์ ที่จัดทำขึ้นโดยกรมการเกษตรและสหกรณ์	องค์กรมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ภาคเหนือ (มอน.) เป็นองค์กรเอกชน ที่ตั้งอยู่ที่จังหวัดเชียงใหม่ และให้บริการตรวจสอบรับรองเกษตรอินทรีย์เฉพาะในภาคเหนือ
	มาตรฐานเกษตรอินทรีย์ ที่จัดทำขึ้นโดยหน่วยงานต่างๆ ในสังกัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์	สถาบันพืชอินทรีย์ (กรมวิชาการเกษตร) ศูนย์ตรวจรับรองมาตรฐานฟาร์มและผลิตภัณฑ์สัตว์น้ำอินทรีย์ (กรมประมง) และกรมปศุสัตว์
	มาตรฐานเกษตรอินทรีย์ ที่จัดทำโดยแผนงานเกษตรอินทรีย์แห่งชาติ (National Organic Program - NOP) กระทรวงเกษตรสหรัฐ	มีหน่วยงานหลายแห่งที่สามารถให้บริการตรวจสอบรับรองตามมาตรฐานนี้ได้ ส่วนใหญ่เป็นหน่วยตรวจรับรองต่างประเทศ ในประเทศไทย มีเพียงมกท. แห่งเดียว ที่สามารถให้บริการตรวจรับรองตามมาตรฐานนี้ได้
	มาตรฐานเกษตรอินทรีย์ที่เหมาะสม ซึ่งเป็นเกณฑ์มาตรฐานอาหารปลอดภัย ของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์	หน่วยราชการในสังกัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ โดยการกำกับดูแลของสำนักงานมาตรฐานเกษตรและอาหารแห่งชาติ (มกอช.)
	มาตรฐานผักและผลไม้ปลอดภัยจากสารพิษ หรือ “อนามัย” ซึ่งเป็นเกณฑ์มาตรฐานอาหารปลอดภัยของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์	หน่วยราชการในสังกัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์
	มาตรฐานสำหรับการรับรองระบบตรวจสอบสารพิษตกค้าง ในผักสด/ผลไม้สด ซึ่งเป็นระบบมาตรฐานความปลอดภัยของอาหารแบบหนึ่ง	กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

อย่างไรก็ตาม หากเราสามารถปลูกผักไว้รับประทานเองโดยใช้วิถีชีวิตแบบพึ่งพาธรรมชาติ สมาชิกในครอบครัวช่วยกันปลูกช่วยกันปรุง และอยู่กับครอบครัวอย่างอบอุ่น นอกจากจะทำให้สุขภาพดีโดยไม่มีสารพิษตกค้างแล้ว ยังสามารถตอบสนองวิถีชีวิตแบบพอเพียงและยั่งยืน อันจะส่งผลต่อสุขภาพดีในทุกมิติ

ที่มา : เกษตรปลอดสารพิษ ปลอดภัยจริงหรือ ค้นจาก <http://www.greennet.or.th/article/1077>
 ชนิกันต์ กาญจนสาส์. เส้นทางผักสะอาดจากแปลงผักสู่มือคุณ. โกล์ทมอลล์. 2549. 30 (4), 90-95.
 ตรารับรองสินค้าเกษตรในประเทศไทย. ค้นจาก <http://www.greennet.or.th/article/1094>
 เลือกซื้อผักอย่างไรให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ ค้นจาก <http://www.dailynews.co.th/Content/Article/208971>



บุทลัน

ฉวยโอกาสที่จะรอดชีวิต

ถึงแม้ความรักจะเป็นเพียงความรู้สึกหนึ่งที่ไม่อาจจับต้องได้ และไม่มีราคาค่างวดอันใดเหมือนกับสิ่งของมากมายบนโลกใบนี้ แต่ความรักก็มีพลังมากพอที่จะแต่งแต้มรอยยิ้มบนใบหน้า และทำให้ผู้คนทั้งหลายมีความสุขได้ อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่มีค่าที่ไม่อาจหาอะไรมาเปรียบเทียบได้เท่ากับการที่คนสองคนหยิบยื่นความรักให้แก่กัน วันนี้มีเรื่องที่จะมาแบ่งปันกันเพื่อเปิดโลกทัศน์ให้กว้างกันค่ะ บางครั้งการตัดสินใจใครคนหนึ่งอาจทำให้บาปติดตัวเค้าไปตลอดชีวิตก็ได้ นะคะ

เรือสำราญลำหนึ่ง เจอมรสุมทางทะเล บนเรือมีสามภรรยาคนหนึ่งเกาะขาเรือว่ายน้ำ กระเสือกกระสนมาที่เรือชูชีพ แต่กลับพบว่าบนเรือชูชีพมีผู้คนหนาแน่นหนีตายกันพอจะมีที่ว่างแทรกตัวแค่คนเดียวเท่านั้น สามีนัดภรรยาออกไปข้างหลัง และรีบปีนขึ้นไปบนเรือชูชีพทันที ภรรยาจ้องมองสามีมือก็เกาะขาเรือที่ค่อยๆ จมลง พร้อมกับตะโกนไปที่สามีประโยคหนึ่งว่า.....เล่าถึงตอนที่อาจารย์ถามนักเรียนในชั้นเรียน พวกเธอลองทายซิผู้หญิงจะตะโกนว่าอย่างไร เหล่านักเรียนต่างพากันโกรธเกรี้ยวและตอบว่า

“ฉันเกลียดคุณ”

“ฉันมันตาบอดที่แต่งงานกับคุณ”

ณ บัดนี้ อาจารย์สังเกตเห็นนักเรียนคนหนึ่งทำหน้าเศร้า ไม่พูดไม่ว่าตลอดเวลาที่ครูเล่าเรื่อง

นักเรียนคนนั้นพูดว่า

“อาจารย์คะหนูคิดว่าผู้หญิงคนนั้นตะโกนว่า”

“ดูแลลูกเราให้ดีๆ นะคะ”

อาจารย์ตกใจถามว่า “เธอเคยได้ยินนิทานเรื่องนี้

นักเรียนสันศิริชะ ตอบ “ไม่เคยค่ะ แต่ตอนที่แม่หนูป่วยหนัก ก่อนตายก็พูดแบบนี้กับพ่อหนู” อาจารย์ซึ่งใจและพูดว่า....คำตอบนี้คือคำตอบที่ถูกต้องค่ะ เรือจมไปแล้วเรือชูชีพได้รับการช่วยเหลือจากเรือประมงที่ผ่านมา เมื่อผู้ชายกลับไปถึงบ้านเขาเลี้ยงดูบุตรสาวตามลำพังจนโต

หลายปีผ่านไปผู้ชายป่วยตายลูกสาวจัดข้าวของของพ่อ พบไดอารี่เล่มหนึ่ง เมื่อเปิดอ่านดูจึงรู้ว่าที่แท้พ่อกับแม่ไปเที่ยวเรือสำราญเพราะแม่เองก็ป่วยเป็นโรคที่รักษาไม่หาย เหลือเวลาแห่งความเป็นความตายเท่านั้น พ่อจึงฉวยโอกาสเดียวที่จะรอดชีวิตนี้กลับมาดูแลลูกสาวที่ยังเยาว์วัย เขาเขียนในไดอารี่ว่า “ที่รัก! ฉันอยากจะจมลงใต้ทะเลไปพร้อมกับเธอ แต่ฉันทำไม่ได้เพื่อลูกสาวฉันจำต้องปล่อยให้เธออ่อนล้ายาวนานอยู่ในทะเลลึกเพียงคนเดียว”

เมื่อนิทานเล่าจบห้องเรียนเงียบกริบ อาจารย์รู้ว่านักเรียนก็เข้าใจเรื่องนี้กันหมดแล้ว

ความดีและความชั่วในโลกใบนี้บางครั้งคู่กลับสน ไม่ชัดเจนจนแยกแยะไม่ออก เพราะฉะนั้นอย่าตัดสินคนอื่นเพียงผิวเผิน คนที่แย่งจ่ายบิลก่อนไม่ใช่เพราะมีเงินมากไปแต่ให้ความสำคัญของมิตรภาพมากกว่าเงินทอง เวลาทำงานคนที่ยินดีทำงานมากกว่าคนอื่นไม่ใช่เขาโง่แต่เค้ารู้หน้าที่ หลังจากทะเลาะกันคนที่ขอโทษก่อนไม่ใช่เขาผิดแต่เขารู้จักทะนุถนอมคนข้างกาย คนที่ยอมช่วยเหลือคุณไม่ใช่เขาดีดั่งอะไรคุณ แต่เขาเห็นคุณเป็นเพื่อนแท้ คนที่เขาส่งข่าวสารให้คุณบ่อยๆ ไม่ใช่ว่างจนไม่มีอะไรทำ แต่เพราะว่าในใจเขานึกถึงคุณ แล้วคุณละคิดเช่นไร?



พญ.รจเรข จันทรสร้าง

ภัยร้ายใกล้ตัว

พืชมีความสำคัญต่อชีวิตประจำวันของเราอย่างยิ่งเพราะเป็นทั้งอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค โดยเฉพาะปัจจุบันมีกระแสการส่งเสริมให้มีการปลูกต้นไม้ในบริเวณที่อยู่อาศัย ทั้งเพื่อการตกแต่งเพื่อร่มเงาและเป็นผักสวนครัวรั้วกินได้ แต่เราเคยรู้บ้างหรือไม่ว่าต้นไม้บางชนิดที่เราเห็นจนชินตาอาจแฝงด้วยพิษร้าย โดยเฉพาะกับเด็กซึ่งมักนำพืชเหล่านี้มารับประทานโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์เพียงเพราะเห็นสีสันที่ล่อตาล่อใจ หรือโดยความไร้เดียงสา ตัวอย่างเช่น

รูป	ชื่อ	ส่วนที่เป็นพิษ	อาการ
	มันแกว	ฝักแก่ เมล็ด ใบ	คลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วงหากได้รับปริมาณมาก อาจกลัมน้ำอ่อนแรง หายุดหยาใจ ชัก
	มันสำปะหลัง	ราก	อาเจียน หายใจลำบาก กลัมน้ำอ่อนแรง ชัก หมดสติ
	ลำโพงขาว	ทุกส่วน โดยเฉพาะเมล็ด	(ออกฤทธิ์ช้า) ตาพร่า น้ำลายแห้ง ผิวกายแดง ปัสสาวะคั่ง ชีพจรเต้นเร็ว ไข้ ปวดศีรษะ ประสาทหลอน ชัก หมดสติ
	สาวน้อยประแป้ง	ใบ ลำต้น น้ำยาง	เจ็บร้อนในคอ อาจบวมเป็นตุ่มน้ำใส ออกเสียงพูดลำบาก
	เทียนหยด	ใบ, ผล	อาเจียน ปวดท้อง ปวดศีรษะ ไข้ เม็ดเลือดแดงแตก ชัก อาจเสียชีวิต
	ว่านหางจระเข้	ยางสีเหลืองจากใบ	อาเจียน
	ว่านแสงอาทิตย์	ใบ หัว	ท้องเสีย หัวใจเต้นผิดปกติ
	รัก	ยาง	หัวใจเต้นผิดปกติ
	แพงพวยฝรั่ง	ทุกส่วน	ท้องเสีย หัวใจเต้นผิดปกติ หมดสติ
	ชวนชม	ยาง	ระคายเคืองบริเวณที่สัมผัส คลื่นไส้ หัวใจเต้นเบาลง ความดันโลหิตตก อาจเสียชีวิตได้
	บานบุรีสีเหลือง	ผล, ยาง	อาเจียน ท้องเสียรุนแรง ไข้ เสียน้ำรุนแรง เสียชีวิตได้

พืชเหล่านี้ล้วนเป็นต้นไม้ที่พบเห็นทั่วไป แต่น้อยคนนักที่จะระมัดระวังพืชที่แอบแฝงในรูปของความสวยงามนั้น เช่น กันกับชีวิต อย่าใช้ชีวิตอย่างประมาท “เพราะสิ่งที่เห็นอาจไม่เป็นอย่างที่คิด”



เบญจนิษฐ์ ยอดระบำ

ความรู้ที่จำเป็น : สำหรับเจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน

กฎหมายและระเบียบค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการ

• พรก.ค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการ พ.ศ.2556 และที่แก้ไขเพิ่มเติมถึง (ฉบับที่ 8) พ.ศ.2553

• ระเบียบ กค.ว่าด้วยการเบิกค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการ พ.ศ.2550 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2554

คำนิยาม : ข้าราชการ, ลูกจ้างประจำ, ลูกจ้างชั่วคราว
บททั่วไป

• สิทธิที่จะได้รับค่าใช้จ่าย เกิดขึ้นตั้งแต่วันที่ได้รับอนุมัติให้เดินทาง

• กรณีเดินทางไปล่วงหน้าหรือยังไม่เดินทางกลับ เมื่อเสร็จสิ้นการปฏิบัติราชการ (เหตุส่วนตัว) โดยได้รับอนุมัติให้ลาพัก/ลาพักผ่อนแล้ว ต้องขออนุมัติระยะเวลาดังกล่าวจากผู้มีอำนาจด้วย (ม.8+ข้อ5)

• ผู้เดินทางหยุดอยู่ที่ใดโดยไม่มีเหตุผลอันสมควร ไม่มีสิทธิได้รับค่าใช้จ่ายในการเดินทางสำหรับระยะเวลาที่หยุดนั้น (ม.11)

ค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการ

• ค่าเบี้ยเลี้ยง, ค่าเช่าที่พัก, ค่าพาหนะ, ค่าซื้อเพลิง, ค่าใช้จ่ายอื่นที่จำเป็นต้องจ่ายเนื่องจากการเดินทางไปราชการ
เบี้ยเลี้ยงเดินทาง (ม.16)

- การนับเวลา
 - ออกจากที่อยู่หรือที่ทำงานปกติจนกลับถึงที่อยู่หรือที่ทำงานปกติ
 - กรณีพักแรม 24 ชั่วโมง คิดเป็น 1 วัน เศษเกิน 12 ชั่วโมง นับเป็น 1 วัน
 - กรณีไม่พักแรมเศษเกิน 12 ชั่วโมง คิดเป็น 1 วัน เกิน 6 ชั่วโมง นับเป็นครึ่งวัน
 - กรณีเดินทางไปล่วงหน้าเนื่องจากลาพัก/พักผ่อนก่อนปฏิบัติราชการ ให้นับแต่เริ่มปฏิบัติราชการ
 - กรณีไม่เดินทางกลับหลังจากปฏิบัติราชการเสร็จสิ้นเนื่องจากลาพัก/พักผ่อน ให้นับถึงสิ้นสุดเวลาปฏิบัติราชการ

อัตราค่าเบี้ยเลี้ยง/ค่าที่พัก

ประเภทตำแหน่ง	เบี้ยเลี้ยง (เหมาจ่าย)	ค่าที่พัก (เหมาจ่าย)	ประเภทตำแหน่ง	ค่าเช่าที่พัก (จ่ายจริง)	
				พักเดี่ยว	พักคู่
ประเภททั่วไป ปฏิบัติงาน ชำนาญงาน อาวุโส ประเภทวิชาการ ปฏิบัติการ ชำนาญการ ชำนาญการพิเศษ อำนวยการต้น	240	ไม่เกิน 800	ประเภททั่วไป ปฏิบัติงาน ชำนาญงาน อาวุโส ประเภทวิชาการ ปฏิบัติการ ชำนาญการ ชำนาญการพิเศษ อำนวยการต้น (ไปเป็นหมู่คณะให้พักรวมกัน 2 คนขึ้นไปต่อห้อง ยกเว้นมีเหตุจำเป็นหรือไม่เหมาะสม)	1,500	850
ประเภททั่วไป ทักษะพิเศษ ประเภทวิชาการ เชี่ยวชาญ ทรงคุณวุฒิ อำนวยการสูง	270	ไม่เกิน 1,200	ประเภททั่วไป ทักษะพิเศษ ประเภทวิชาการ เชี่ยวชาญ อำนวยการสูง บริหารต้น	2,200	1,200
			ประเภทวิชาการ ทรงคุณวุฒิ บริหารสูง	2,500	1,400

ค่าพาหนะ

- ปกติให้ใช้ยานพาหนะประจำทาง และเบิกเท่าที่จ่ายจริง
โดยประหยัด, กรณีไม่มียานพาหนะประจำทางหรือมีแต่ต้องการ
ความรวดเร็วเพื่อประโยชน์ราชการให้ใช้พาหนะอื่นได้แต่ต้องชี้แจง
เหตุผล ความจำเป็น, การเดินทางโดยรถไฟ รถด่วนหรือด่วนพิเศษ
ชั้น 1 นั่งนอนปรับอากาศ (นบอ.ป) เบิกได้เฉพาะข้าราชการประเภท
ทั่วไป ชำนาญงาน อาวุโส ทักษะพิเศษ ประเภทวิชาการ ชำนาญการ
ถึงทรงคุณวุฒิ **ประเภทอำนวยการและบริหาร**

- ค่าพาหนะรับจ้าง : เบิกได้ประเภทบริหาร อำนวยการ
วิชาการ ชำนาญการขึ้นไป ประเภททั่วไป ชำนาญงานขึ้นไป นอกเหนือ
จากนี้ต้องมีสัมภาระหรือสิ่งของเครื่องใช้ของทางราชการ

• ไป-กลับระหว่างสถานที่อยู่ที่พัก สถานที่ปฏิบัติราชการ
กับสถานียานพาหนะประจำทางในเขตจังหวัดเดียวกัน กรณีข้ามเขต
จังหวัด เขตติดต่อหรือผ่านกม. ไม่เกินเที่ยวละ 600 บาท และเขต
จังหวัดอื่นไม่เกินเที่ยวละ 500 บาท

• ไปกลับระหว่างสถานที่อยู่ที่พัก สถานที่ปฏิบัติราชการ
ภายในเขตเดียวกัน วันละไม่เกิน 2 เที่ยว

- พาหนะส่วนตัว : ต้องได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชา
จึงจะมีสิทธิเบิกเงินชดเชย รถยนต์ กิโลเมตรละ 4 บาท/
รถจักรยานยนต์กิโลเมตรละ 2 บาท (คำนวณตามระยะทางโดย
กรมทางหลวง)

- ค่าเครื่องบิน : **ชั้นธุรกิจ** : ประเภทบริหาร อำนวยการสูง
ประเภทวิชาการ เชี่ยวชาญ ทรงคุณวุฒิ ประเภททั่วไป ทักษะพิเศษ
ชั้นประหยัด : ประเภทอำนวยการต้น ประเภทวิชาการ ชำนาญการ,
ชำนาญการพิเศษ ประเภททั่วไป ชำนาญงาน อาวุโส **ระดับต่ำกว่านี้**
เฉพาะกรณีที่มีความจำเป็นรีบด่วนเพื่อประโยชน์ทางราชการ
ข้าราชการปฏิบัติงาน ระดับปฏิบัติการ เบิกได้ไม่เกินค่าพาหนะภาค
พื้นดินระยะเดียวกัน



ทพญ.อรอุมา สีสวรรณศิริ

ไหมขัดฟัน



“ไหมขัดฟัน” เป็นอีกเครื่องมือหนึ่งในการทำ ความสะอาดฟันที่หลายคนอาจจะมองข้ามและละเลยการใช้ไหม ขัดฟัน เพราะคิดว่าการทำความสะอาดด้วยการแปรงฟันหรือ ใช้น้ำยาลบ้วนปากนั้นก็เพียงพอแล้ว ทำให้บางครั้งเราแปรงฟัน ไปแล้วแต่พอถึงเช้าสัปดาห์ก็จะมีกลิ่นปากกลับมาทวงใจ อีกจนได้โดยเฉพาะผู้ที่ทำการจัดฟันการทำความสะอาด จำเป็นต้องดูแลเป็นพิเศษอีกด้วย ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะว่าการ ทำความสะอาดปากและฟันด้วยการแปรงฟันเพียงอย่าง เดียวนั้นยังไม่สะอาดเพียงพอ เนื่องจากขนแปรงไม่สามารถ เข้าไปได้ในบริเวณซอกฟันที่อยู่ลึกทำให้เกิดการสะสมของ เศษอาหารหรือคราบจุลินทรีย์บริเวณซอกฟัน เมื่อนานวัน เข้าก็จะแข็งตัวและกลายเป็นหินปูนในที่สุดและนอกจากนี้ ยังเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคที่ทำให้เราฟันผุบริเวณซอกฟัน อีกด้วย

ไหมขัดฟัน เป็นอุปกรณ์ทำความสะอาดซอกฟันที่ จำเป็นสำหรับทุกคน เป็นเส้นใยที่ทำจากไนลอน ใช้กำจัด คราบจุลินทรีย์และเศษอาหารที่อยู่ตามซอกฟัน ส่วนใหญ่จะ

มีสีขาว บางชนิดเคลือบสีผึ้ง บางชนิดไม่เคลือบ ที่มีขายอยู่ ในท้องตลาด บางยี่ห้อจะมีการแต่งกลิ่นและสีเพื่อให้ผู้ใช้ยัง ขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่ใส่ฟันปลอมชนิดติดแน่น ใส่ครอบฟันและ จัดฟัน การใช้ไหมขัดฟันช่วยลดอาการเหงือกอักเสบ ลดกลิ่น ปาก และทำให้ทราบเมื่อเริ่มมีฟันผุบริเวณซอกฟัน หรือวัสดุ อุดฟันบริเวณนั้นชำรุดต้องแก้ไข ในไหมขัดฟันเรียงตัวขนาน กัน เวลาใช้งานเส้นใยจะค่อยๆถูกแผ่ออกมาเป็นแถบทำความสะอาด ฟันได้ ต่างจากเส้นด้ายธรรมดาที่เส้นใยจะค่อยๆถูกถัก เป็นเส้นกลมจึงหยาบและคม และไม่สามารถใช้แทนไหม ขัดฟันได้

ดังนั้น ในการทำความสะอาดฟันให้ทั่วถึงทุกด้าน ของแต่ละซี่ฟัน จึงมีความจำเป็นต้องใช้ไหมขัดฟันร่วมกับการ แปรงฟันด้วย เพื่อเป็นการป้องกันโรคเหงือก และ โรคฟันผุ การใช้ไหมขัดฟัน เพื่อทำความสะอาดซอกฟัน แม้จะเป็นเรื่องที่ทำได้ไม่ยาก แต่ต้องใช้เวลาพอสมควร การ ใช้ไหมขัดฟันในช่วงเวลาก่อนการแปรงฟัน จะได้ผลดี ที่สุด



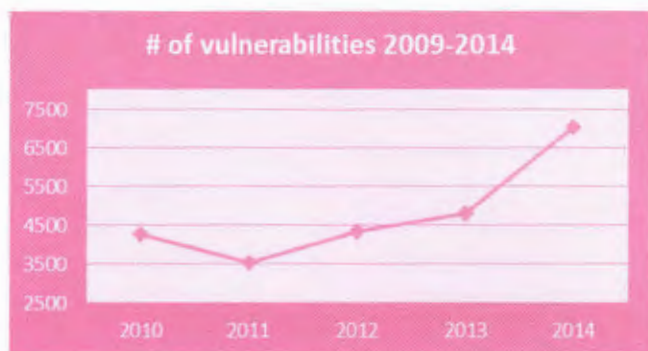
อกรักษ์ ใจชื่อ

รายงานระบบปฏิบัติการที่มีช่องโหว่มากที่สุด ประจำปี 2014

สวัสดีท่านผู้อ่านท่าศาลาสารทุกท่าน ศาลาไอทีฉบับนี้ ได้หยิบยกรายงานของระบบปฏิบัติการที่มีช่องโหว่มากที่สุด ประจำปี 2014 จะมีใครติดอันดับกันบ้าง มาเริ่มกันเลยครับ

จากการสำรวจตามฐานข้อมูลความปลอดภัยแห่งชาติ (NVD) ของอเมริกา พบว่า ปีที่ผ่านมา มีช่องโหว่เกิดขึ้นทั้งหมด 7,038 จำนวน นั้นเท่ากับว่าเฉลี่ยแล้วแต่ละวันจะมีการค้นพบช่องโหว่ของระบบรักษาความปลอดภัยสูงถึง 19 ช่องโหว่ และพบว่ามีแนวโน้มมีการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

Year	# of vulnerabilities
2010	4,258
2011	3,532
2012	4,347
2013	4,794
2014	7,038



จากการวิเคราะห์ ระบุว่าระบบปฏิบัติการ Mac OS X ได้กลายเป็นระบบปฏิบัติการที่มีจำนวนช่องโหว่เป็นอันดับ 1 แทนที่ Microsoft Windows เป็นที่เรียบร้อยแล้ว โดยมีจำนวนช่องโหว่สูงถึง 147 รายการ รองลงมาคือ Apple iOS และ Linux ที่มีจำนวนช่องโหว่ 127 และ 119 รายการตามลำดับ นั้นเท่ากับว่า ผลิตภัณฑ์ของ Apple มีจำนวนช่องโหว่แทนที่ Windows เป็นปีแรกและทำให้ Windows ตกบัลลังก์แชมป์ช่องโหว่เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

Operating system	# of vulnerabilities	# of HIGH vulnerabilities	# of MEDIUM vulnerabilities	# of LOW vulnerabilities
Apple Mac OS X	147	64	67	16
Apple iOS	127	32	72	23
Linux Kernel	119	24	74	21
Microsoft Windows Server 2008	38	26	17	0
Microsoft Windows 7	36	25	11	0
Microsoft Windows Server 2012	36	24	14	0
Microsoft Windows 8	36	24	12	0
Microsoft Windows 8.1	36	24	12	0
Microsoft Windows Vista	34	23	11	0
Microsoft Windows RT	30	22	8	0

ถึงแม้ว่า OS จะมีช่องโหว่น้อยกว่า แต่ Windows ยังไม่สามารถหลุดได้เต็มปากว่า ระบบปฏิบัติการของตนปลอดภัยกว่าคนอื่น เนื่องจาก Internet Explorer เว็บเบราว์เซอร์พื้นฐานกลับมีช่องโหว่สูงถึง 242 รายการ มากกว่าอันดับ 2 คือ Google Chrome เกือบ 2 เท่า (124 รายการ) และตามมาติดๆ คือ Mozilla Firefox 117 รายการ

Application	# of vulnerabilities	# of HIGH vulnerabilities	# of MEDIUM vulnerabilities	# of LOW vulnerabilities
Microsoft Internet Explorer	242	220	22	0
Google Chrome	124	86	38	0
Mozilla Firefox	117	57	57	3
Adobe Flash Player	76	65	11	0
Oracle Java	104	50	46	8
Mozilla Thunderbird	66	36	29	1
Mozilla Firefox ESR	61	35	25	1
Adobe AIR	45	38	7	0
Apple TV	36	29	49	8
Adobe Reader	44	37	7	0
Adobe Acrobat	43	35	8	0
Mozilla SeaMonkey	63	28	34	1

จากรายงานของ NVD ฉบับนี้ ทำให้คำพูดที่คนส่วนใหญ่มันพูดอยู่เสมอว่า ใช้ Windows แล้วไม่ปลอดภัย ใช้ Windows แล้วเสี่ยงต่อการโจมตี ใช้ Windows แล้วเจอไวรัส ไม่ใช่คำพูดที่จริงต่อไปแล้ว เพราะระบบปฏิบัติการที่คนมักมองว่าดีที่สุดในขณะนี้ อย่าง Mac OS กลับเจอช่องโหว่มากกว่า Windows เสียอีก



> ยิ้มหวาน <

MEDICAL A - Z ตอนที่ 2

สวัสดีครับชาวทำศาลาสารทุกท่าน ศาลาดอกปีบฉบับนี้มีเนื้อหาสาระต่อจากฉบับก่อนนี้ครับ > ยิ้มหวาน < มีความต้องการที่จะเสนอและยกตัวอย่างศัพท์เทคนิคที่เป็นคำย่อ พร้อมคำเต็มและคำแปล เพราะว่าตลอดชีวิตการเรียน และการทำงานของพยาบาลทุกท่าน ต้องเจอกับคำศัพท์ภาษาอังกฤษ และคำย่อในภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับวงการ สาธารณสุขมากมาย ซึ่ง > ยิ้มหวาน < เชื่อว่าพยาบาลหลายๆ ท่านยังไม่ทราบ ไม่เข้าใจ คำแปลที่แท้จริงและยังใช้ไม่ถูกต้อง ในหลายๆ ครั้งโรงพยาบาลบางท่านก็ยังใช้คำศัพท์ย่อที่ไม่เป็นสากล ทำให้เกิดอุปสรรค ทำให้งานการพยาบาลล่าช้า ผิดพลาด ได้ง่าย นอกจากนี้ยังทำให้สหวิชาชีพอื่นๆ เข้าใจไปพร้อมกันด้วยครับ

คำย่อที่ใช้ในการวินิจฉัยโรคต่างๆ ไป

FX	ย่อมาจาก	Fracture	กระดูกหัก
DHF	ย่อมาจาก	Dangue Hemorrhagic Fever	ไข้เลือดออก
COPD	ย่อมาจาก	Chronic Obstructive Pulmonary Disease	โรคหลอดลมอุดกั้นเรื้อรัง
DM	ย่อมาจาก	Diabetes Mellitus	โรคเบาหวาน
DLP	ย่อมาจาก	Dyslipidemia	โรคไขมันในเลือดสูง
HT	ย่อมาจาก	Hypertension	โรคความดันโลหิตสูง
CA	ย่อมาจาก	Cancer	โรคมะเร็ง
CTS	ย่อมาจาก	Carpal Tunnel Syndrome	โรคพังผืดกดทับเส้นประสาท
ESRD	ย่อมาจาก	End Stage Renal Disease	โรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย
UTI	ย่อมาจาก	Urinary Tract Infection	การติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ
CRF	ย่อมาจาก	Chronic Renal Failure	โรคไตวายเรื้อรัง
BPH	ย่อมาจาก	Benign Prosthetic Hyperthophy	โรคต่อมลูกหมากโต
AGE	ย่อมาจาก	Acute Gastroenteritis	โรคลำไส้อักเสบเฉียบพลัน
CDA	ย่อมาจาก	Chronic Dento Alveolar abscess	โรคฝีในเหงือก
DC	ย่อมาจาก	Dental Caries	โรคฟันผุ



ในวงการสาธาณสุขยังมีคำศัพท์ย่อที่เป็นสากลอีกมาก > ยิ้มหวาน < อยากให้พยาบาลใช้กันให้ถูกต้อง เป็นสากล เพื่อความสะดวกในงานการพยาบาล การบันทึกทางการพยาบาล และเป็นมาตรฐานเดียวกัน





ศุยนัย

ร้อน...ร้อน กินอะไรดี?...



ร่างกายของคนเราถูกใช้งานทุกวันย่อมเกิดการสึกหรอ ดังนั้นอาหารจำพวกโปรตีน จึงเป็นสิ่งสำคัญในการซ่อมแซมร่างกาย หน้าร้อนนี้แหล่งโปรตีนที่ดีที่สุดคงหนีไม่พ้น เนื้อไก่ ไข่ขาว เต้าหู้ และถั่วเขียว...

เนื้อไก่ เป็นแหล่งโปรตีนและวิตามินสูงแต่ให้พลังงานต่ำ **ไข่ขาว** มีผลวิจัยว่าช่วยลดความดันเหมาะกับผู้ป่วยโรคความดันสูงในช่วงอากาศร้อนเป็นอย่างยิ่ง **เต้าหู้** มีคุณสมบัติช่วยคลายความร้อนออกจากร่างกาย สุดท้าย **ถั่วเขียว** เป็นอาหารฤทธิ์เย็นนำมาต้มใส่น้ำตาลกินหน้าร้อนช่วยดับร้อนได้เป็นอย่างดี

อาหารที่ต้องเลี่ยง

อาหารที่ต้องเลี่ยงเพราะจะช่วยเพิ่มความร้อนให้แก่ร่างกาย ได้แก่

- **เนื้อวัว** ย่อยยากทำให้ต้องใช้พลังงานมากในการย่อย
- **ไอศกรีมที่มีส่วนผสมของนม** การใช้พลังงานในการย่อยไอศกรีม จะทำให้อุณหภูมิในร่างกายเพิ่มสูงขึ้น
- **ข้าว** ซึ่งเป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ย่อยยากทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานในการย่อยจนอุณหภูมิร่างกายเพิ่มสูงขึ้นได้เช่นกัน
- **สลัด** อาหารเบาๆ ที่สาว ๆ หลายคนชอบทานเพื่อลดน้ำหนัก โดยผักผลไม้สดนอกจากช่วยเพิ่มรสชาติและวิตามินแล้วก็ยังเพิ่มน้ำเพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกาย แต่ทั้งนี้ผักสลัดมีโอกาสสูงที่จะมีเชื้อโปรโตซัวซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการท้องเสีย หากจะทานก็ควรเลือกผักที่สดใหม่และล้างให้สะอาด



- **กาแฟ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** เพราะจะทำให้อุณหภูมิในร่างกายเพิ่มสูงขึ้นโดยไม่จำเป็น รวมทั้งจะทำให้เส้นเลือดขยายตัว หัวใจทำงานหนัก จนอาจจะทำให้เป็นลมช็อกได้ง่าย

- **ทุเรียน** ซึ่งหลายๆ คนอาจจะชื่นชอบนำไปแช่เย็นทานในขณะอากาศร้อน แต่รู้หรือไม่ว่าทุเรียนมีฤทธิ์ร้อนทำให้เกิดร้อนใน และเป็นผลไม่ต้องการสำหรับหน้าร้อน โดยเฉพาะห้ามทานคู่กับเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

สุดท้ายขอแนะนำเมนูอาหารที่เหมาะสมกับหน้าร้อน ได้แก่ อาหารที่เหมาะสมกับหน้าร้อน

- **ข้าวแช่** อากาศร้อนๆ แบบนี้ ข้าวแช่เป็นเมนูอาหารที่หลายๆ คนนิยม ข้าวแช่เป็นเมนูอาหารชาววังไทยแท้ ทานคู่กับเครื่องเคียงต่างๆ ทั้งช่วยให้ความสดชื่นได้เป็นอย่างดีในวันที่อากาศร้อนๆ

- **ส้มตำที่เผ็ดๆ** เพราะส่วนประกอบของส้มตำมีมะเขือเทศ และมะละกอ ซึ่งมีสมบัติให้ความเย็นกับร่างกายได้ดี โดยเฉพาะพริกในส้มตำที่นอกจากจะให้ความรู้สึกละมุนก็ยังช่วยให้ร่างกายเราปรับสภาพตัวเองให้เย็นลงด้วยการขับเหงื่อ ระบายความร้อน ทำให้หลังทานส้มตำเรามีความรู้สึกรื่นเย็นขึ้น

- **บะหมี่เย็นทรงเครื่อง** เมนูคลายร้อนสไตล์ญี่ปุ่น ทำจากเส้นราเมนลวก มีเครื่องเคียงหลากหลายรสชาติซอสทาเระรสเปรี้ยวทำให้รู้สึกถึงความสดชื่น

ทุกคนคงจะได้แนวทางเลือกทานอาหารคลายร้อนไปบ้างแล้ว อย่างไรก็ตาม...

“ไม่ว่าสภาพอากาศจะร้อนระอุเพียงใด ขอเพียงอย่าร้อนไปตามสภาพอากาศก็พอ”





ศิริพร พรหมแก้ว

การเล่นส่งเสริมพัฒนาการเด็ก



แม้ว่าการเล่นเป็นกิจกรรมที่สำคัญต่อพัฒนาการของเด็ก แต่ผู้ใหญ่หลายคนก็มองข้ามจุดนี้ไป และมักให้ลูกมุงแต่เรียน เมื่อพวกเขา เริ่มโต หรือในยุคปัจจุบันช่วงเวลาการเล่นของเด็กถูกแทนที่ด้วยสื่อเทคโนโลยีที่ทันสมัยต่างๆ แต่คุณรู้หรือไม่ว่าการเล่นมีประโยชน์มากมายต่อเด็ก การเล่นมีประโยชน์ต่อพัฒนาการในทุกๆ ด้าน ซึ่งทำให้เด็กพัฒนาความสามารถด้านต่างๆ ของชีวิต อันได้แก่

1. ด้านร่างกาย การเล่นเป็นการออกกำลังกายแบบหนึ่ง ซึ่งจะเสริมสร้างความแข็งแรงและพัฒนากล้ามเนื้อในขณะที่เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกาย

2. ด้านจิตใจและอารมณ์ การเล่นทำให้เด็กเกิดจินตนาการ รู้จักคิดและแก้ปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ เด็กเกิดความสุขสนุกสนาน ทำให้เกิดการผ่อนคลาย และช่วยปรับอารมณ์

3. ด้านสังคม การเล่นกับผู้อื่น ทำให้เด็กได้เรียนรู้ผู้รอบข้าง ทำให้เด็กรู้จักปรับตัวที่จะอยู่ในสังคม

4. ด้านภาษา เมื่อเด็กเรียนรู้ที่จะเล่นกับผู้อื่น ความสามารถด้านภาษาจะถูกพัฒนา เพื่อให้เด็กสามารถสื่อสารกับผู้รอบข้างได้

5. ด้านการเรียนรู้ ของเล่นและการเล่นแต่ละแบบ จะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ในทักษะที่แตกต่างกันเมื่อเด็กได้เรียนรู้กิจกรรมใหม่ๆ ความสามารถด้านต่างๆ ของชีวิตก็จะถูกพัฒนาเพิ่มขึ้น และจะถ่ายทอดเป็นประสบการณ์ต่อไปในอนาคต

ตัวอย่างของเล่นและการเล่นที่ส่งเสริมพัฒนาการ

1. พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ
มัดใหญ่ ได้แก่ จักรยานสองล้อ ลูกบอล ชิงช้า การว่ายน้ำ การห้อยโหน การปีนป่าย เป็นต้น
2. พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ
มัดเล็ก ได้แก่ การวาดภาพระบายสี การปั้น การต่อบล็อกไม้ เป็นต้น
3. พัฒนาการทางภาษา ได้แก่ นิทาน สมุดภาพ
รายการโทรทัศน์ เป็นต้น
4. พัฒนาการทางสติปัญญา ได้แก่ ดนตรี การทาย
ปัญหา เกมต่างๆ สมุดภาพ รายการโทรทัศน์ เป็นต้น
5. พัฒนาการทางสังคม ได้แก่ ของเล่นที่ใช้เล่นกับ
เพื่อนหลายคนได้ เช่น ฟุตบอล จักรยานสองล้อ สนามเด็ก
เล่น เป็นต้น

นอกจากนี้การส่งเสริมการเล่นเพื่อพัฒนาการที่ดีของเด็กนั้น ควรมีหลักในการเลือกของเล่น เช่น เลือกของเล่นให้เหมาะสมกับช่วงวัยของเด็ก คำนึงถึงวัตถุประสงค์ในการใช้ คำนึงถึงส่วนประกอบและวัสดุที่ใช้





๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอท่าศาลา และสพ.นครศรีธรรมราช เขต ๔ ร่วมจัดงานมหกรรมโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ปีการศึกษา ๒๕๕๗ โดยมี นายรังสรรค์ รัตนสิงห์ นายอำเภอท่าศาลา เป็นประธานเปิดงาน เมื่อวันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช



๓ มีนาคม ๒๕๕๘

รพ.ท่าศาลา ร่วมกับ สภ.ท่าศาลา, สนง.ปภ.นครศรีธรรมราช, บริษัท กลางคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ จำกัด ได้ดำเนินโครงการ “ นครปลอดภัย ทุกวัน ทุกวัย สวมหมวกนิรภัย ๑๐๐ % ” ซึ่งมีหน่วยงานราชการทั้งภาครัฐและเอกชน ในอำเภอท่าศาลา ร่วมพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงการรณรงค์เพื่อสร้างความปลอดภัย ลดอุบัติเหตุทางถนน โดยมี นายรังสรรค์ รัตนสิงห์ นายอำเภอท่าศาลา เป็นประธานการลงนามบันทึกข้อตกลง เมื่อวันที่ ๓ มีนาคม ๒๕๕๘ ณ หอประชุมอำเภอท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช



๑๗ มีนาคม ๒๕๕๘

รพ.ท่าศาลา ร่วมกับสสอ.ท่าศาลา และสพสข. จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ “ท่าศาลารวมใจ เพื่อผู้สูงวัยมีพลัง” ในโครงการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว (Long Term Care) เครือข่ายบริการสุขภาพ รพ.ท่าศาลา โดยมี นพ.กิตติ รัตนสมบัติ ผอ.รพ.ท่าศาลา เป็นประธานกล่าวเปิด โดยกลุ่มเป้าหมายอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุเครือข่ายท่าศาลา - นบพิตำ ซึ่งมีกิจกรรมเพิ่มทักษะในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เมื่อวันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๘ ณ อาคารอเนกประสงค์ รพ.ท่าศาลา



๒๖ มีนาคม ๒๕๕๘

นพ.กิตติ รัตนสมบัติ ผอ.รพ.ท่าศาลา กล่าวรายงานการประชุม “โครงการป้องกันและช่วยเหลือเด็กจมน้ำ” โดยมี นายรังสรรค์ รัตนสิงห์ นายอำเภอท่าศาลา เป็นประธานกล่าวเปิด วิทยากรโดย คุณอรนุช เวชรังสี นวก.ชำนาญการ จากสสจ. นครศรีธรรมราช โดยผู้เข้าร่วมประชุมเป็นภาคีเครือข่ายการป้องกันและช่วยเหลือเด็กจมน้ำท่าศาลา – นบพิตำ เมื่อวันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๘ ณ ห้องนางตรา รพ.ท่าศาลา



๓๑ มีนาคม ๒๕๕๘

นพ.กิตติ รัตนสมบัติ ผอ.รพ.ท่าศาลา คณะจนท.รพ.ท่าศาลา และทันตแพทย์ จากสสจ.นครศรีธรรมราช รพ.มหาราช นครศรีธรรมราช และศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช ร่วมต้อนรับ ทพ.สุธา เจียรณณีโชติชัย รองอธิบดี กรมอนามัย ทพญ.สุปราณี ดาโลตม ผอ.สำนักทันตสาธารณสุขและอาจารย์จากคณะทันตแพทยศาสตร์ ม.สงขลานครินทร์ เพื่อติดตามความพร้อมในด้านสถานที่และร่วมประชุมปรึกษาหารือในการจัดบริการในโครงการฟันเทียมพระราชทานและการส่งเสริมสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ เมื่อวันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๘ ณ ห้องนางตรา โรงพยาบาลท่าศาลา



๑๐ เมษายน ๒๕๕๘

เพื่อร่วมสืบสานและอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของไทย รพ.ท่าศาลาจัดกิจกรรม “สนุกสุขสันต์ สืบสานประเพณีไทย เล่นสงกรานต์สุขใจ ณ รพ.ท่าศาลา” เนื่องในเทศกาลวันสงกรานต์ ประจำปี ๒๕๕๘ โดยมี นพ.กิตติ รัตนสมบัติ ผอ.รพ.ท่าศาลา และบุคลากรผู้อาวุโสของโรงพยาบาล ร่วมให้พรแก่เจ้าหน้าที่ที่มาร่วมรดน้ำขอพร พร้อมทั้งร่วมสนุกสนานขึ้นฉ่ำกับกิจกรรมสาดน้ำ ประแป้ง เมื่อวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๕๘ ณ บริเวณลานเพลิน รพ.ท่าศาลา



ภญ.วิมลรัฐ สูดจิตโต

ترامาดอล กียใกล้ตัว ลูกหลานไทย



ในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา ปัญหาการใช้ยาแก้ปวด “ ترامาดอล ” ไปในทางที่ไม่เหมาะสมกำลังเริ่มทวีความรุนแรงขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น และเยาวชน มีการใช้ยานี้ในขนาดที่สูงกว่าขนาดปกติที่ใช้ในการรักษา โดยผสมรวมกับยาน้ำแก้ไอ น้ำอัดลม เพื่อทำเป็นเครื่องดื่มให้เกิดอาการเคลิ้มสุข (Euphoria) ซึ่งหลายรายมักเกิดอาการข้างเคียงของยาต่อระบบประสาท ทำให้เกิดอาการสับสน ประสาทหลอน หวาดระแวง ใจสั่น ปวดศีรษะ รวมถึงมีผลกระตุ้นระบบประสาทให้ชักหรือหัวใจหยุดเต้นได้

ترامาดอล เป็นยาแก้ปวดที่ใช้บำบัดอาการปวดขั้นปานกลางถึงรุนแรง จัดเป็น “ ยาอันตราย ” ตามพระราชบัญญัติยา พ.ศ.2510 ซึ่งอนุญาตให้ขายได้เฉพาะร้านขายยาแผนปัจจุบัน โดยจะต้องมีเภสัชกรควบคุมการขาย การทำบัญชี และการส่งมอบยาให้แก่ผู้ป่วยเท่านั้น

ترامาดอล เป็นยาที่มีประโยชน์ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดจากโรคต่างๆ ซึ่งใช้ยาแก้ปวดชนิดอื่นๆ แล้วไม่สามารถบรรเทาอาการปวดได้เพียงพอ เช่น มะเร็ง ข้ออักเสบ เป็นต้น หรือใช้ร่วมกันกับยาแก้ปวดชนิดอื่นเพื่อให้แก้ปวดได้ดีขึ้น โดยกลไกการออกฤทธิ์ที่สำคัญ 2 อย่างคือ

1. กระตุ้นที่มีรีเซปเตอร์ (μ (mu) Receptors) ซึ่งเมื่อกระตุ้นแล้วจะมีฤทธิ์ลดความปวด รวมทั้งมีฤทธิ์กดการทำงานของระบบประสาทและมีผลทำให้เกิดอาการเคลิ้มสุข (Euphoria) ได้ด้วย การออกฤทธิ์นี้เหมือนกับการออกฤทธิ์ของยามอร์ฟิน (Morphine) แต่ ترامาดอลจะมีความแรงน้อยกว่ามอร์ฟินประมาณ 10 เท่า ทำให้นานี้ไม่จัดเป็นยาเสพติดให้โทษเหมือนกับมอร์ฟิน

2. การเพิ่มการทำงานของสารสื่อประสาทซีโรโทนิน (Serotonin) และสารสื่อประสาทนอร์เอพิเนฟริน (Norepinephrine) ซึ่งสารสองตัวนี้เมื่อมีปริมาณเพิ่มขึ้นที่ไขสันหลังจะลดอาการปวดได้ ทั้งนี้การเพิ่มขึ้นของสารสื่อประสาทซีโรโทนินจากการใช้ยา ترامาดอลเกินขนาด อาจส่งผลให้เกิดอาการกลืนลำบาก มือสั่น มีไข้ กล้ามเนื้อเกร็งตัว

อย่างมาก หรืออาจมีอาการทางระบบประสาท เช่น สับสน ประสาทหลอนและหวาดระแวง ส่วนการเพิ่มของสารสื่อประสาทนอร์เอพิเนฟรินจะทำให้เกิดอาการใจสั่น ปวดศีรษะ กระตุ้นระบบประสาทและทำให้ชักได้

อาการที่กล่าวมาข้างต้นจะเกิดขึ้นมากหรือน้อยขึ้นกับปัจจัยหลายอย่าง และแตกต่างกันในแต่ละคน เช่น อัตราการทำลายยาโดยการขจัดออกจากร่างกายผ่านทางไต ขนาดยาที่ใช้ และการใช้ร่วมกับยา หรือสารอื่นที่อาจเพิ่มหรือลดการออกฤทธิ์ของยา

เนื่องจากยา ترامาดอลยังจัดเป็นยาที่มีประโยชน์ทางการแพทย์อยู่มาก และเป็นยาจำเป็นที่ต้องใช้ในผู้ป่วยกลุ่มที่มีอาการปวดจากโรคที่ไม่สามารถใช้ยาแก้ปวดตามปกติได้ การออกมาตรการควบคุมจำกัดสิทธิในการเข้าถึงยาจึงต้องดำเนินการโดยรอบคอบ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจึงได้มีมาตรการควบคุมในระยะแรกนี้ โดยจำกัดปริมาณการจำหน่ายจากผู้ผลิตไปยังร้านขายยาแผนปัจจุบันไม่เกิน 1,000 เม็ด/แพ่ง/เดือน และจำกัดการขายของร้านขายยาที่ไม่เกิน 20 เม็ด/ราย พร้อมทั้งการทำบัญชีซื้อขาย และบัญชีขายยาโดยเคร่งครัด และห้ามจำหน่ายยา ترامาดอลให้แก่ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 17 ปี หรือผู้ที่ไม่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ เพื่อป้องกันการนำยาดังกล่าวไปใช้ในทางที่ผิดวัตถุประสงค์

หากพบการกระทำที่ฝ่าฝืนกฎหมาย สามารถแจ้งได้ที่สายด่วน อย.1556 หรือ ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ



เกร็ดสุขภาพ

วันนี้เรานำข้อมูลดีๆ เกี่ยวกับประโยชน์ของแอปเปิ้ลแต่ละสี มาฝากกัน ซึ่งรับรองได้ว่าคุณจะได้ชื่นชมแอปเปิ้ลมากกว่าเดิม แถมยังให้เป็นผลไม้ในดวงใจเลยก็ได้



แอปเปิ้ลสีแดง

แอปเปิ้ลสีแดงเข้มเป็นแอปเปิ้ลสายพันธุ์ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระมากที่สุด โดยสารต้านอนุมูลอิสระที่อยู่ในผิวแอปเปิ้ลสีแดงมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระมากเทียบเท่ากับวิตามินซีถึง 1,500 มิลลิกรัม ซึ่งต้านอนุมูลอิสระเหล่านี้จะไปทำหน้าที่ขัดขวางการเติบโตของเซลล์มะเร็งในร่างกาย รวมทั้งมีประโยชน์ต่อสุขภาพหัวใจ นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้ และช่วยป้องกันไม่ให้ผิวพรรณเกิดริ้วรอยแห่งวัย

แอปเปิ้ลสีเขียว

แอปเปิ้ลสีเขียว ขึ้นชื่อว่าเป็นผลไม้สำหรับการลดน้ำหนัก เพราะรสชาติของแอปเปิ้ลเขียวที่แตกต่างและมีน้ำตาลน้อย นอกจากนี้เปลือกเขียวๆ ของแอปเปิ้ลเขียวก็ยังอัดแน่นไปด้วยประโยชน์มากมาย ไม่ว่าจะเป็นใยอาหารที่มีสูงช่วยในระบบขับถ่าย ระดับสารต้านอนุมูลอิสระที่สูง รวมทั้งยังช่วยลดความอยากอาหารได้อีกด้วย

แอปเปิ้ลสีเหลือง

แอปเปิ้ลชนิดนี้เราอาจจะไม่ค่อยได้พบเห็นกันบ่อยนัก แต่ประโยชน์ของแอปเปิ้ลสายพันธุ์นี้นั้นมีมากมาย ไม่ว่าจะเป็นประโยชน์ในเรื่องการบำรุงรักษาดวงตา หรือช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ไม่เพียงเท่านั้นแอปเปิ้ลสีเหลืองยังช่วยล้างสารพิษที่สะสมในตับออกจากร่างกาย

แอปเปิ้ลสีชมพู

แอปเปิ้ลสีชมพูอมแดงมีปริมาณวิตามินซีมากถึง 1 ใน 4 ของปริมาณของวิตามินซีที่ควรได้รับต่อวัน ซึ่งวิตามินซีนี้ก็มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยทำให้ผนังของหลอดเลือดฝอยแข็งแรงมากขึ้น แถมยังลดอาการเลือดออกตามไรฟันได้ดีทีเดียว

Tip...

เรื่อง...กล้วยๆ



มิเตะ

กล้วย...สุดยอดผลไม้ที่มากด้วยประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพ เรามาทราบวิธีเก็บกล้วย

ให้อยู่ได้นานๆ กันดีกว่าค่ะ

วิธีที่ 1 แบบไม่ต้องใส่ตู้เย็น วิธีนี้จะเก็บได้นานถึง 8-10 วัน

- นำกล้วยทั้งหวีไปแช่ในน้ำอุ่น อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 10 นาที
- เสร็จแล้ว ให้เก็บรักษากล้วยหอมไว้ในที่มีอุณหภูมิ 25 องศาเซลเซียส

วิธีที่ 2 แบบแช่เย็น วิธีนี้จะเก็บได้นานถึง 14 วัน ขึ้นไป

- ฉีกกล้วยออกจากหวีให้หมดทุกลูก อย่าให้ติดหวีทำให้สุกเร็ว
- ห่อกล้วยด้วยกระดาษ หรือพลาสติกฟิล์มถนอมอาหาร หรือพลาสติกก็ได้ที่ละลอกแยกกัน
- แช่ตู้เย็นในช่องแช่ผัก





จีจ๋า

รับมือหน้าร้อน

ฉบับนี้ มีเคล็ดลับดีๆ สำหรับการดูแลสุขภาพ เพื่อรับมือกับหน้าร้อนนี้มาฝากกันค่ะ

1. **ดื่มน้ำเยอะๆ** เพราะในช่วงหน้าร้อน ร่างกายของเราจะสูญเสียเหงื่อมาก ควรดื่มน้ำเปล่าที่ผ่านการต้มให้สุกแล้วหรืออาจมีการปรุงรสด้วยน้ำตาล เกลือแร่ หรือสมุนไพรต่างๆ ก็สามารถทำได้

2. **ไม่ควรนอนใหลมหรือความเย็นโกรก** เพราะความร้อนจากแสงแดดทำให้ร่างกายสูญเสียเหงื่อ เสียพลังงาน เมื่อเราอนตากลมในขณะที่เหงื่อออกจะทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดต่ำลง ถ้าอุณหภูมิภายนอกยังสูงอยู่แล้วเหงื่อไม่สามารถระเหยออกได้ จะทำให้ความร้อนสะสมในร่างกายทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ รู้สึกหนักศีรษะ ไม่สดชื่นแจ่มใส และอาจทำให้เป็นหวัดได้

3. **อย่างดองอาหารเข้า** เนื่องจากร่างกายต้องการสารอาหาร เพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญ ซึ่งจะช่วยให้ควบคุมน้ำหนัก แต่ควรหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกของทอด แป้งขัดขาว ของมัน และหากว่ายังรู้สึกอึดอัดหรือรู้สึกท้องอืดแนะนำให้ดื่มชาหรือเปปเปอร์มินต์ ที่มีสรรพคุณช่วยขับลม จะทำให้รู้สึกสบายตัวขึ้น

4. **อย่าทาครีมกันแดดแบบแรงริบ** แนะนำให้ทาให้ทั่วถึงแม้แต่ในร่มผ้า โดยให้ทาซ้ำทุก 2 ชั่วโมง และควรเลือกครีมกันแดดที่มีส่วนผสมของ Mexoryl และ Tinosorb เพราะสามารถรองรับรังสียูวีเอ และยูวีบีได้ดี

ดื่มอย่างไร ผิวใส สุขภาพดี



By Biye www.eduzones.com

ดื่มตอนไหน

9.00-10.00

13.00-14.00

19.00-20.00

ก่อนนอน



Info : matchchun.co.th Photo : q8readhaq.com

5. **หากมีอาการผิวแสบร้อนจากการโดนแสงแดด** แนะนำให้กินยาแอสไพริน เพื่อลดอาการเจ็บปวด หลังจากนั้นให้แช่ตัวในน้ำที่อุณหภูมิร่างกาย โดยผสมออยล์ลงในน้ำ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว จากนั้นให้บำรุงผิวด้วยโลชั่นที่มีส่วนผสมของว่านหางจระเข้หรืออาฟเตอร์ซันเจลและหลีกเลี่ยงแสงแดดในวันถัดไป

6. **รับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น** เพราะร่างกายจะได้รับไฟเบอร์จากผักและผลไม้ที่เรารับประทาน ซึ่งจะช่วยให้การขับถ่ายสารพิษออกจากร่างกายได้ขึ้น

นอกจากนี้ผักและผลไม้ยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ผิว ปกป้องเซลล์ผิวจากรังสี UV เป็นต้น





นิติภรณ์ ทองฤทธิ์

คำประกัน + จำนอง ตอน 2

สวัสดีค่ะ ...ท่านผู้อ่านทำศาลาสาร ฉบับก่อนได้เล่าถึงกฎหมายคำประกัน+ จำนองที่แก้ไขใหม่ไปบ้างแล้วแต่ด้วยข้อจำกัดของเนื้อที่จึงไม่ได้เล่ารายละเอียดมากนัก ฉบับนี้ก็ขอลงรายละเอียดเพิ่มเติมเพื่อให้เห็นได้ง่ายขึ้นอีกนิดนะคะ โดยจะขอแยกให้เห็นเป็นข้อๆ ว่ามีประเด็นใดบ้างเพื่อเราคำประกันใครไว้จะได้ยกมาต่อสู่ได้เมื่อมีปัญหา

หัวข้อ	สาระสำคัญ
กฎหมายคำประกัน 1. ความชัดเจนในสัญญา	1. สัญญาคำประกันต้อง - ระบุหนี้หรือสัญญาที่คำประกันไว้โดยชัดเจน - ผู้คำประกันรับผิดชอบหนี้หรือสัญญาที่ระบุไว้เท่านั้น
2. การเป็นลูกหนี้ร่วม และข้อจำกัดความรับผิดของผู้คำประกัน	2. คู่สัญญาจะทำสัญญาดกลงให้ผู้คำประกันรับผิดชอบร่วมกับลูกหนี้อย่างลูกหนี้ร่วมไม่ได้
3. การลดหนี้	3. หากลดหนี้ให้ลูกหนี้ถือว่าเป็นการลดหนี้ให้แก่ผู้คำประกัน/ผู้จำนองด้วย
4. การผ่อนเวลาหรือขยายเวลาชำระหนี้	4. หากเจ้าหนี้ผ่อนเวลาให้ลูกหนี้ ผู้คำประกัน/จำนองก็หลุดพ้นจากหนี้้นั้น ยกเว้นว่าผู้คำประกัน/จำนองจะยินยอม แต่จะให้ผู้คำประกัน/จำนองยินยอมไว้ล่วงหน้าไม่ได้
5. การบอกกล่าวในการผิดนัดของลูกหนี้	5. เมื่อลูกหนี้ผิดนัด เจ้าหนี้ต้องบอกกล่าวให้ผู้คำประกันทราบ ภายใน 60 วัน นับแต่วันที่ลูกหนี้ผิดนัด ถ้าเจ้าหนี้ไม่บอกกล่าวภายในกำหนด ผู้คำประกันไม่ต้องรับผิดชอบดอกเบี้ยผิดนัดส่วนที่พ้นกำหนดระยะเวลาบอกกล่าว 60 วัน
กฎหมายจำนอง 1. ข้อจำนองจำกัดความรับผิดของผู้จำนอง	1. ผู้จำนองซึ่งไม่ใช่ลูกหนี้ชั้นต้น รับผิดชอบไม่เกินกว่าราคาทรัพย์สินที่จำนอง
2. สิทธิของผู้จำนองที่จะขอให้เจ้าหนี้เอาทรัพย์สินออกขายทอดตลาดโดยไม่ต้องฟ้องคดี	2. มีหลักเกณฑ์ขายทอดตลาดดังนี้ - เมื่อหนี้ถึงกำหนดชำระ - เจ้าหนี้ต้องขายทอดตลาดภายใน 1 ปี นับแต่วันที่ได้รับหนังสือแจ้งจากผู้จำนอง หากเจ้าหนี้ไม่ดำเนินการภายใน 1 ปี ผู้จำนองไม่ต้องรับผิดชอบดอกเบี้ยในส่วนที่พ้นกำหนดระยะเวลา 1 ปี
3. ผลบังคับใช้ย้อนหลัง	3. กฎหมายใหม่มีผลใช้บังคับกับสัญญาคำประกันและสัญญาจำนองที่ทำไว้ก่อนหน้านี้ ดังนี้ - การลดหนี้ที่เจ้าหนี้กระทำภายหลังที่กฎหมายฉบับนี้มีผลใช้บังคับ - การผ่อนเวลาหรือขยายเวลาชำระหนี้ที่เจ้าหนี้ได้กระทำภายหลังที่กฎหมายฉบับนี้มีผลใช้บังคับ - หน้าที่ในการบอกกล่าวทวงถามของเจ้าหนี้ในกรณีที่ลูกหนี้ผิดนัด ภายหลังจากที่กฎหมายฉบับนี้ใช้บังคับ



แม่เจ๊บบ

ลูกปิดเทอมใหญ่ ใช้เวลาอย่างไรให้คุ้มค่า



ช่วงนี้เข้าสู่ฤดูกาลปิดเทอมแล้ว คุณพ่อคุณแม่ผู้ปกครองทั้งหลายคงเริ่มกังวลแล้วว่าปิดเทอมนี้จะให้ลูกๆทำอะไรดี คำถามเหล่านี้น่าคงอยู่ในใจของผู้ปกครองหลายๆ ท่าน ซึ่งจากการศึกษาของสถาบันเด็กแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล และผู้จัดการแผนงานสุขภาวะเด็กและเยาวชน สสส. ได้ระบุว่า ปิดเทอม 1 ครั้ง เด็กน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น 3-4 กิโลกรัม เพราะเด็ก 70-80% ใช้เวลาดูทีวี เล่นเกม กินอาหารไม่เป็นประโยชน์ เนื่องจากเด็กไม่ทำกิจกรรม ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ ทั้งอ้วน สายตาสั้นเทียม ฟันผุ ลดทอนพัฒนาการ นำไปสู่ความก้าวร้าว ซึ่งปัญหาเหล่านี้ เป็นปัญหาที่แอบซ่อนอยู่โดยที่ผู้ปกครองไม่เห็น เนื่องจากคิดว่าการปิดเทอม เมื่อลูกๆ ได้อยู่บ้านเล่นเกม ดูทีวีอยู่ที่บ้าน ไม่ได้ออกไปข้างนอกก็จะได้รับอันตราย แต่จริงๆ แล้วหาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะทุกวันนี้มีภัยอันตรายอยู่ใกล้ตัวเราเต็มไปหมดตั้งแต่อินเทอร์เน็ต หรือสื่อบางประเภทที่จะเป็นตัวชักนำและทำให้เด็กมีปัญหาโดยที่ผู้ปกครองไม่รู้ตัว

ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่มาเรียนรู้แนวทางการวางแผนว่าจะใช้เวลาช่วงปิดเทอมของลูกๆ อย่างไรให้คุ้มค่ากันดีกว่าค่ะ

1. เริ่มจากสำรวจลูกว่ามีความชอบหรือถนัดในด้านใดเป็นพิเศษ

คุณพ่อคุณแม่ควรรู้จักลูกของตนเองว่า มีความชื่นชอบหรือมีความถนัดในทักษะด้านใดเป็นพิเศษ อาทิ ความถนัดในด้านกีฬา ดนตรี เต้นรำ คอมพิวเตอร์ ภาษา ฯลฯ เพื่อส่งเสริมความสามารถของลูกในด้านที่ถนัดให้เด่นชัดและได้รับการพัฒนา อย่างต่อเนื่องผ่านการใช้เวลาฝึกฝนในช่วง

ปิดเทอม หากไม่แน่ใจว่าลูกมีความถนัดหรือความสามารถพิเศษในด้านใด คุณพ่อคุณแม่สามารถค้นหาและสร้างแรงบันดาลใจให้แก่ลูกของคุณผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น พาลูกไปดูการแข่งขันกีฬา การฝึกฝนกีฬาในโรงยิม พาลูกไปดูการช้อปปิ้งออนไลน์ เป็นต้น เพื่อให้ลูกได้ค้นพบสิ่งที่ตนเองถนัดและชื่นชอบผ่านประสบการณ์จริง ซึ่งเด็กแต่ละคนมีทักษะและความถนัดที่แตกต่างกัน พ่อแม่ไม่ควรบังคับให้ลูกเรียนหรือเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในขณะที่ยังไม่รู้จักลูกของตนเองอย่างแท้จริงเพราะจะทำให้ลูกๆ กดดัน และทำให้เกิดการต่อต้านต่อวิธีการสอนของพ่อแม่แบบเจ๊บบๆ

2. สำรวจว่าลูกมีจุดอ่อนและข้อบกพร่องในด้านใดที่ต้องได้รับการแก้ไข

คุณพ่อคุณแม่ควรต้องสำรวจว่าลูกของตนเองมีจุดอ่อนในเรื่องใดที่ต้องได้รับการช่วยเหลือเป็นพิเศษ เพื่อที่จะใช้เวลาในช่วงปิดเทอมนี้เป็นโอกาสสำคัญในการแก้ไขจุดอ่อนดังกล่าว ซึ่งจุดอ่อนแต่ละแบบก็มีวิธีแก้ไขที่แตกต่างกัน เช่น จุดอ่อนด้านบุคลิกภาพ ศึกษามารยาทในการเข้าสังคม การรับประทานอาหาร การเข้าหาผู้ใหญ่ จุดอ่อนในเรื่องความไม่มั่นใจในตนเอง อาทิ ความกลัวในการยืนหรือพูดต่อหน้าคนหมู่มาก กลัวไม่กล้าที่จะอาสาตัวเป็นผู้นำ จุดอ่อนด้านลักษณะนิสัย อาทิ เอาแต่ใจตนเอง ไม่คำนึงถึงผู้อื่น เห็นแก่ตัว จุดอ่อนด้านการเรียน อาทิ ลูกมีปัญหาด้านการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ สอบที่ไรได้คะแนนคาบเส้น หรือต้องสอบซ่อมในทุกครั้ง พ่อแม่จึงต้องมองหากิจกรรมที่สามารถแก้ไขปัญหาลูกได้ตรงจุด เพื่อให้ลูกของคุณเติบโตขึ้นมาได้อย่างมีคุณภาพ

3. สำรวจหากิจกรรมต่างๆ ไว้เป็นฐานข้อมูลในการเลือก

ปัจจุบันมีทางเลือกที่หลากหลายสำหรับคุณพ่อคุณแม่ในการเลือกสรรกิจกรรมต่างๆ ให้กับลูกในช่วงปิดเทอม ไม่ว่าจะเป็นการจัดค่ายสำหรับเด็กในช่วงปิดเทอม และคอร์สเรียนพิเศษในวิชาอื่นๆ เช่น ดนตรี กีฬา คอมพิวเตอร์ เป็นต้น โดยคุณพ่อคุณแม่ควรเก็บข้อมูลเพื่อใช้ในการพิจารณาทางเลือกให้ลูกตั้งแต่มก่อนลูกปิดเทอม ทั้งการไปดูสถานที่จริง หรือผ่านสื่อต่างๆ เพื่อนำมาประกอบการตัดสินใจเลือกกิจกรรมให้กับลูกของคุณ

4. สมดุลในการใช้เวลา

ด้วยระยะเวลาที่จำกัด คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรยึดเยียดกิจกรรมต่างๆ ให้ลูกมากเกินไป เพราะอาจส่งผลให้ลูกเกิดความเครียด เหนื่อยล้า เกิดความเบื่อหน่ายไม่อยากเข้าเรียนหรือเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในที่สุด คุณพ่อคุณแม่จึงควรจัดตารางเวลาในช่วงปิดเทอมให้กับลูกอย่างสมจริง มีความครบถ้วนสมดุลในทุกมิติของชีวิต ทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย การพักผ่อนหย่อนใจ การเดินทางท่องเที่ยว การใช้เวลากับเพื่อนฝูง ครอบครัวญาติพี่น้อง ฯลฯ โดยการให้ลูกมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในการทำตารางเวลาร่วมกัน เพื่อให้ลูกใช้เวลาในช่วงปิดเทอมใหญ่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โดยคุณพ่อคุณแม่ควรติดตามประเมินผลการใช้เวลาของลูกอย่างใกล้ชิด โดยการพูดคุยหรือให้ลูกจดบันทึกการใช้เวลาให้คุณพ่อคุณแม่ดูในแต่ละวันว่าลูกได้เรียนรู้สิ่งใหม่ในเรื่องใด อะไรที่เป็นปัญหาสำหรับลูก และลูกมีแนวทางในการแก้ปัญหาดังกล่าวนั้นอย่างไร โดยอาจจะเป็นในรูปแบบของการจดไดอารี่ และมีการให้รางวัลแก่ลูกหากลูกสามารถจดบันทึกได้อย่างครบถ้วนทุกวันตลอดในช่วงเวลาปิดเทอม ทั้งนี้คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรลืมที่จะเตรียมความพร้อมในเรื่องของค่าใช้จ่ายด้วยเช่นกัน โดยการวางแผนล่วงหน้าก่อนที่ลูกจะปิดเทอม เพราะหากไม่เตรียมความพร้อมล่วงหน้า อาจนำมาซึ่งความฉุกฉะหนุก เนื่องจากไม่สามารถจัดหาค่าใช้จ่ายในส่วนนี้มาได้อย่างเพียงพอ สุดท้ายคุณพ่อคุณแม่ควรมองว่าช่วงเวลาปิดเทอมของลูกเป็นโอกาสดีที่ได้อยู่ใกล้ชิดกับลูกๆ มากขึ้น

เพราะการใช้เวลาร่วมกันภายในครอบครัว เป็นพื้นฐานสำคัญต่อพัฒนาการและความอยู่ดีมีสุขของลูก พ่อแม่สามารถช่วยลูกให้เรียนรู้ถึงชีวิตในสังคม เพื่อให้ลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ได้ เพียงเท่านั้นช่วงเวลาปิดเทอมใหญ่ ก็จะกลายเป็นช่วงเวลาที่เกิดประโยชน์ คุ่มค่า และนำมาซึ่งความสุขความประทับใจให้กับสมาชิกทุกคนในครอบครัว



ยิงธนู

มีพระราชองค์หนึ่งรักการยิงธนูเป็นชีวิตจิตใจ ต้องการหาชายหนุ่มที่มีความสามารถในการยิงธนู เพื่อมาแต่งงานกับพระธิดาสวยสวย เลยป่าวประกาศให้หนุ่มๆ จากทั่วสารทิศมาทำการแข่งขัน

ปรากฏว่ามี 3 คน เข้าร่วมในครั้งนี้ พระราชาให้นำผลแอปเปิ้ลวางไว้บนหัวพระธิดาเพื่อเป็นเป้า

ชายคนแรกยิงปักเข้าที่กลางลูกแอปเปิ้ล ผู้คนตบมือกันดังสนั่น ชายคนแรกโค้งคำนับแล้วพูดว่า “I’m Robinhood” แล้วก็เดินกลับไปยังที่นั่น

ชายคนที่สองทำการยิงบ้าง ลูกธนูแล่นเข้าเสียบท้ายลูกธนูดอกแรกอย่างแม่นยำและทะลุลูกแอปเปิ้ล ชายคนที่สองประกาศอย่างเสียงดังว่า “I’m Herculis” เสียงปรบมือจากคนดูดังสนั่นกว่าเดิม

ชายคนสุดท้ายเดินออกมาอย่างมั่นใจ งามคณธนูเต็มแรง ลูกศรพุ่งแหวกอากาศเสียบปักเข้าที่หน้าผาก เลือดทะลัก พระธิดาล้มลงขาดใจตายทันที ท่ามกลางความตกตะลึงของผู้ชม ชายคนที่ 3 ก็เกาหัวแกรกๆ แล้วประกาศออกไปว่า “I’m sorry” แล้วย่องจากไปเงียบๆ

เรื่องสั้น ไม้เท้า





ดร.สมพร รัตนพันธ์

SPEAK ง่าย ๆ สัตว์พยาบาลแผนกสูตินรีเวช

SPEAK ง่าย ๆ ฉบับนี้ จะเป็นการซักประวัติ/สนทนา เพื่อการค้นหาข้อมูลในการวางแผนการดูแลของทีมนำทางคลินิกสูตินรีเวช คือผู้ป่วยหญิงที่มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ คือ การปวดประจำเดือน/ประจำเดือนมาผิดปกติ และตกขาว/คันช่องคลอด

ปวดประจำเดือน/ประจำเดือนมาผิดปกติ



At what age did you get your first period?

: คุณเริ่มมีประจำเดือนเมื่ออายุเท่าไรคะ

Do you have any problems with your period?

: คุณเคยมีอาการอื่นๆ / ปัญหาอื่นเวลามีประจำเดือนด้วยหรือไม่

When did you start getting painful cramps?

: อาการปวดท้องมากเวลามีประจำเดือนนั้น เป็นมาตั้งแต่เมื่อไรคะ

Do your painful cramps occur before and after having period?

: อาการปวดท้องเกิดขึ้นก่อนและหลังมีประจำเดือนด้วยหรือไม่

How much does it hurt? Can you still do your normal daily living activities?

: ปวดมากแค่ไหนคะ ทำกิจวัตรประจำวันได้หรือเปล่าคะ

How heavy is the bleeding? How many pads do you use in one day?



: ประจำเดือนที่มามากผิดปกติ นั้น มามากขนาดไหนคะ ต้องเปลี่ยนผ้าอนามัยวันละกี่แผ่น

What color is your menstrual blood?

: ลักษณะเลือดประจำเดือนเป็นสีอะไรคะ

With your period, do you have any blood clots?

: มีก้อนเลือดปนมากับเลือดประจำเดือนหรือไม่คะ

Do you have a regular menstrual cycle? How often do your period? How many days does your period last?

: ประจำเดือนคุณมาสม่ำเสมอหรือเปล่าคะ มาทุกกี่วัน มาครั้งละกี่วันคะ

When was your last period?

: ประจำเดือนครั้งสุดท้ายคุณมาเมื่อไร

Are your cramps stronger at the beginning of your period or during the whole time you have your period?

: คุณปวดท้องมากวันแรกๆ ของรอบเดือนหรือตลอดการมีประจำเดือนคะ

Do you have dizziness and weakness with your period as well?

: คุณมีอาการเวียนศีรษะและอ่อนเพลียขณะมีประจำเดือนไหมคะ

What kind of contraception do you use?

: คุณคุมกำเนิดด้วยวิธีใดๆ อยู่หรือไม่

Let me do a physical exam. Please step up onto this table.

: ขออนุญาต ตรวจร่างกายคุณก่อนนะคะ เชิญที่เตียงตรวจเลยคะ

ตกขาว/คันช่องคลอด

Smart English Grammar

What color is your discharge?

: ตกขาวมีสีอะไรคะ

Does your discharge have a strong odor?

: ตกขาวมีกลิ่นเหม็นผิดปกติหรือไม่

Is the discharge foamy?

: ตกขาวมีลักษณะเป็นฟองไหมคะ

Do you have more discharge than usual?

: ตกขาวมีมากกว่าปกติหรือเปล่าคะ

With your discharge, do you have a stomachache/ a fever/ chills/ vomiting as well ?

: คุณมีอาการ ปวดท้อง / มีไข้ / หนาวสั่น / อาเจียน ร่วมด้วยหรือเปล่าคะ

Does your vagina feel itchy?

: คุณคันช่องคลอดด้วยไหม

Are you taking any antibiotics now or have you recently ?

: คุณรับประทานยาฆ่าเชื้ออะไรอยู่ในช่วงนี้บ้างหรือไม่



คำคม

ยามแก่เฒ่าใครเล่าจะดูแล

ที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ดิฉันได้พาแม่ไปหาหมอ ขณะนั่งรอดิฉันได้เห็นคุณตาคุณยาย 2 คน ดูเหมือนคุณยายเดินไม่ต้องสะดุด คุณตาได้ขอรถเข็นเพื่อเป็นคุณยายมาหนึ่งที่เก้อจาวโก๊วๆ บริเวณที่ดิฉันนั่งอยู่ คุณตาได้ประคองคุณยายลงนั่งเก้อจาวดิฉันจึงความเป็นห่วงว่าคุณยายจะหิว คุณตาก็ได้เดินไปซื้ออาหารมา 2 กล่อง เมื่อกลับมาก็ได้แกะกล่องอาหารให้คุณยายรับประทานก่อน แล้วก็แกะอีกกล่องรับประทานด้วยกัน ขณะคุณยายรับประทานอยู่ คุณตาก็พูดจาดูแลห่วงใยว่าอาหารที่ซื้อมาทานได้หรือเปล่า ดิฉันได้เห็นถึงความใส่ใจซึ่งกันและกัน บอกความรู้สึกในใจหลางอย่างดิฉันไม่ว่าทราบว่าคุณตาคุณยายมีลูกมีหลานมากมายเพียงใด แต่ยามเจ็บไข้ก็ไม่มีใครมาช่วยดูแล เปรียบเสมือนต้นไม้ที่ไม่มีใคร รดน้ำใส่ปุ๋ยก็มีแต่แห้งเหี่ยวลง ดิฉันสงสัยว่าคุณตาคุณยายทั้งสอง ขณะเดียวกันก็ชื่นชมความเอื้ออาทร การดูแลเอาใจใส่ต่อกันอย่างแท้จริง และดิฉันได้ตั้งปณิธานในใจไว้ว่า ดิฉันจะไม่ทอดทิ้งให้พ่อแม่อยู่ตามลำพังโดดๆไม่จำเป็นเด็ดขาด



เรื่องเล่า : กรรณิการ์ แก้วนาค





อนงค์ มีพวงมา

วัน...วัน...



แดดร้อนเปรี้ยงกลางเดือนเมษายนปีนี้ร้อนกว่าทุกปี ฝนทิ้งช่วงตั้งแต่กลางเดือนกุมภาพันธ์ เดือนแปดสองหน ผู้สูงวัยปรารถนาให้ฟัง ชาวไทยชาวเทศต่างรอคอยงานบุญ เทศกาลวันตรุษสงกรานต์ที่มีวันหยุดยาวได้พักผ่อนพบปะ เพื่อนฝูงคนในครอบครัวในตระกูลที่อยู่ต่างถิ่นต่างแดนเดินทาง กลับภูมิลำเนา เปรียบเสมือนวันปีใหม๋ไทยร่วมกันทำบุญเพื่อ เป็นสิริมงคลให้กับชีวิตตลอดปี ทุกภาคของประเทศไทยมีความเชื่อแตกต่างกันตามบริบทของชุมชนที่สืบทอดกันมา อย่างยาวนาน ภาคใต้เรารุ่นปู่ย่าตายายที่ผู้เขียนใกล้ชิดถือปฏิบัติ เชื่อว่าเป็น วันว่าง มักจะบ่นว่าไม่ให้ปั่นป่วนต้นไม้ไม่ให้ถ่อมีดพร้าไปถางป่า ออกจากบ้านไปไกลๆ ก็ห้ามไปหมด ลูกหลานก็ขัดใจ อะไรกันหนักหนาตาย??? ยายก็อธิบายว่า วันว่างเป็นช่วงที่เทวดาผู้รักษาดวงชะตาบ้านเมืองผลัดเปลี่ยน เหวี่ยงพลอดจากเทวดาคุ่มครอง เทวดาหยุดพักผ่อนไปฉลองกัน เทวดายังหยุดพักเลยนะ....

วันที่ ๑๓ เมษายน เป็นวันส่งเจ้าเมืองเก่า วันที่ 14 เป็นวันว่างวันที่ยังไม่มีเทวดาคนใหม่มาคุ้มครองดูแลบ้านเมือง ดังนั้นเพื่อป้องกันภัยอุบัติเหตุต่างๆ ไม่ควรทำกิจการงานใดๆ เป็นวันที่ห้ามพูดจาหยาบคาย ใหร้ายผู้อื่น เชื่อว่าจะทำให้ปากเน่าปากเหม็นและไม่เจริญ ควรไปทำบุญรดน้ำขอพร ผู้สูงอายุ

วันที่ ๑๕ เมษายน เป็นวันรับเจ้าเมืองใหม่ บนสวรรค์ จะมีเทวดาที่เป็นเจ้าเมืองใหม่ลงประจำการ ชาวเมืองต้องต้อนรับเทวดาคนใหม่ด้วยการแต่งกายด้วยเสื้อผ้าชุดใหม่ นำอาหารไปถวายพระ รดน้ำผู้หลักผู้ใหญ่เป็นประเพณี วัฒนธรรมความเชื่อที่ติ่มากๆ ทุกภาคใกล้เคียงกันเป็นกลเม็ดเคล็ดลับกลอุบายที่ป้องกันอุบัติเหตุที่เดียวเชียวหากปฏิบัติ

ตามคำสอนสืบสานต่อกันมายาวนาน.....แต่ปัจจุบันนำเอาเพียงการสาดน้ำใส่กันเป็นหลัก ต้มกินสนุกสนานรื่นเริงเฮฮา ปาร์ตี้กันสองข้างแฉวงนอนไม่หยุดนิ่งอยู่ กะที่ คึกคะนอง ขับรถมึนเมาชนกันระนาวสูญเสียชีวิตทรัพย์สินทุกปี

แม่ใกล้ๆ วันว่างหวังว่าจะได้ว่างสักที.... ชาวเราคงต้องโหมงานหนักช่วงนี้ยิ่งใกล้วันตรวเจียมคุณภาพ เอชเอ เดือนพฤษภาคมนี้ อาศัยความร่วมมือร่วมแรงร่วมใจในการนำชัย เพื่อคุณภาพการบริการที่เป็นเลิศ ตามวิสัยทัศน์ โรงพยาบาลทั่วไป มุ่งสู่คุณภาพระดับชาติ เพื่อประชาชน

ดังสโลแกนโรงพยาบาลท่าศาลา “อบอุ่นทันสมัย เปี่ยมในคุณธรรม ก้าวล้ำคุณภาพ” ชาวโรงพยาบาลท่าศาลาที่รักเอ๋ย วันหยุดยาวช่วงสงกรานต์เป็นวันชาร์จแบตเตอรี่ชีวิตแห่งชาติ เพื่อเตรียมเร่งเครื่องทุกหน่วยงาน...ลุยงานต่อ...ตามภารกิจ...โปรดจงปฏิบัติเป็นวัฒนธรรมทุกอย่างลงตัว...ชีวชีว...ขอบค้ำกล่าวที่ว่า การทำงานให้ประสบความสำเร็จต้องอ่อนน้อมเหมือนคนไทย ตรงเวลาเหมือนฝรั่ง ขยันเหมือนคนจีน ทำงานเป็นทีมแบบญี่ปุ่น การมีทีมงานที่ดีเปรียบเสมือนวงดนตรีที่มีการประสานเสียงกันเป็นอย่างดี เพลงย่อมมีความไพเราะ....เรามาร่วมสร้างงาน สร้างทีมกันเถอะ ขอเสริมพลังให้กำลังใจตัวเอง อย่าไปเกรงกลัวต่อการตรวจสอบในเมื่อทุกอย่างพวกเราทำด้วยน้ำมือและน้ำใจ ด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ภายใต้จรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ คนทำงานมีความสุขผู้รับบริการพึงพอใจแค่นี้ก็เยี่ยมยอดแล้วตาม

บริบทของเรามีเหตุมีผลในการกระทำป้องกัน ความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นแม้เกิดสามารถหาแนวทางแก้ไขได้ ปัญหาบางอย่างแก้ไม่ได้ก็อย่าไปเครียดไปไววายความทุกข์

จะเกิดกับตัวเองคนใกล้ชิด มาสนุกกับงาน มีความสุขกับ
เนื้องาน ช่วยกันสานฝันหาความอิมใจเสริมพลังเยียวยาใจ
ตนเอง แม้เหนื่อยล้าเต็มทนแต่เราก็สุขใจเมื่อหวนคิดถึงวัน
เวลาแห่งงานที่ทำผ่าน...ทุกกระบวนการ ทำกับใคร ทำทำไม
ทำแล้วได้อะไร...วันหยุดยาวช่วงเทศกาลยิ่งกังวลต่ออัตรา
การเกิดอุบัติเหตุที่รอลุ้นระทึกทุกเวรยาม ชีวิตพวกเรา
ชาวโรงพยาบาล พี่น้องตำรวจ น้องพี่อาสาสมัครกู้ชีพ
ต้องเตรียมพร้อมรับ ๗ วันอันตราย ...ขอร้องเพลงก่อนเขียน
ตอนนะคะสร้างอารมณ์หน่อย!!!!...แอ้ม!!! ดนตรีมา

วันตรุษพีไทยก็เมา

วันสารทพีไทยก็เมา

โกนจุกพีไทยก็เมา

วันพระพีไทยก็เมา

วันไหนๆ พีไทยก็เมา....ขอแปลงเพลงดาวใต้ตอนนะคะ

วันตรุษปีนี้ห้ามเมา

วันเดินทางยังไม่ควรเมา

วันไหนๆ พี่ก็อย่าเมา

วันที่เมาไม่ต้องไปไกล

วันไหนๆ พีไทยไม่เมา



เพราะจากข้อมูลอุบัติเหตุช่วงสงกรานต์ที่ผ่านมา
ปี 2557 จาก ศูนย์อำนวยการป้องกันและลดอุบัติเหตุ
ทางถนนช่วงเทศกาลสงกรานต์โดย กรมป้องกันและบรรเทา
สาธารณภัย รวบรวมสถิติอุบัติเหตุทางถนนวันที่ 17 เมษายน
ซึ่งเป็นวันสุดท้าย รวบรวมสถิติอุบัติเหตุทางถนน สรุป 7 วัน
สงกรานต์ตาย 322 ราย ลดลงจากปีก่อน 1 ราย บาดเจ็บ
3,225 ราย ยอดอุบัติเหตุ 2,992 ครั้ง โดย จ.เชียงใหม่

เป็นจังหวัดที่เกิดอุบัติเหตุสะสมสูงสุด 116 ครั้ง และ
จ.นครราชสีมา เป็นจังหวัดที่มีผู้เสียชีวิตสะสมสูงสุด 14 ราย
ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุสูงสุด ยังคงเป็นเมาแล้วขับ

อย่างไรก็ตามในการเฉลิมฉลองของเทศกาลแห่ง
ความสุขเหล่านี้อย่างมีความเชื่อที่ผิดๆ ที่ต้องสังสรรค์กันด้วย
สุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการ
เกิดอุบัติเหตุในระหว่างการเดินทางที่ส่งผลให้สูญเสียทั้งชีวิต
และทรัพย์สิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอุบัติเหตุจากการจราจรทาง
บก สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ นั้น ส่วนใหญ่เกิดจากสุราหรือ
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากที่สุด สาเหตุอันดับต้นๆ ของ
การเกิดอุบัติเหตุ แม้จะมีแนวโน้มลดลงก็ตาม เป็นที่น่าสังเกต
ว่า การขับเร็ว ขับรถตัดหน้า ขับรถตามกระชั้นชิด มีแนว
โน้มเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ซึ่งพฤติกรรมการขับแบบนี้มีผล
ต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ทั้งสิ้น

บทเรียนจากการดื่มแล้วเมา เมาแล้วขับมีให้เห็น
มากมาย แต่จะมีใครตระหนักและนำไปใช้ไปปฏิบัติอย่าง
จริงจัง เพื่อแก้ปัญหาอุบัติเหตุที่คร่าชีวิตคนไทยบนท้องถนน
ในช่วงเทศกาล หรือไม่ใช่ช่วงเทศกาลก็ตาม ทุกมาตรการ
ในการแก้ปัญหาอุบัติเหตุจราจรทางบก จะเป็นจริงได้เมื่อ
ทุกฝ่ายดำเนินอย่างจริงจังและต่อเนื่องและมาลองดูกันว่า
สงกรานต์ปีนี้สถิติจะเป็นเช่นไรคงต้องรอลุ้นกัน.....วันว่าง
บอกแล้วเทวดาไม่คุ้มครอง ต้องระวังตัวเอง ร่วมทำบุญรดน้ำ
ดำหัวผู้อาวุโสแสดงความเคารพและความกตัญญูต่อบิดา
มารดา ผู้ใหญ่ และผู้มีพระคุณ ด้วยความเชื่อที่ว่า เป็นการ
ขอขมาลาโทษ พร้อมทั้งรับคำอวยพรเพื่อเสริมมงคลของชีวิต
และประเพณีนี้ยังทรงคุณค่ามาจนทุกวันนี้ เป็นคุณค่าที่
ไม่ควรมองข้ามใช้ไหมคะพี่น้องคนไทย...ที่รักแผ่นดินเกิด
ทุกคน....





โดย คำศิริ.คอม

ซาฟารีเวิลด์ – ดรีมเวิลด์

สวัสดีปีใหม่ไทยค่ะ เป็นอย่างไรกันบ้าง ร้อนระอุกันไปถึงไหนต่อไหนแล้วละคะ ขณะปั่นต้นฉบับนี้ยังเป็นต้นเดือนมีนาคมเองแต่ร้อนเสียจนแทบไปทั้งตัว แดดจ้าแสบตาด้วย ถ้าใครเห็นน้องคำศิริดูสิสวมแว่นตาดำก็อย่าหาว่าแเพ่งเพี้ยนเลยนะ มันแทบตานะอือ

ความเดิมตอนที่แล้วเป็นยังไงลิ้มไปก่อนนะ เอาเป็นว่าฉบับนี้จะพาไปท่องเที่ยวแบบเอาใจเด็กๆ เพราะนี่ก็ปิดเทอมละ อัจฉาเด็กน่ะมีปิดเทอมแถมยังปิดนานด้วย เดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมาได้พาลูกสาวไปเที่ยวกรุงเทพฯ ตอนนั้นคิดไม่ออกว่าจะไปเที่ยวที่ไหนเพราะไปไม่ถูก ไม่เคยไปไหนลำพังโดยไม่มีผู้ปกครอง ครึ่งนี้พ่อของแดงโมมาอบรม เวลาที่เขาไปอบรมเราสองคนแม่ลูกก็หนีไม่พ้นต้อนนอนๆ นั่งๆ อยู่ที่โรงแรม อย่างมากก็ได้แค่เดินห้าง แต่มันเบื่อแล้วไม่อยากเดินเล่นในห้างเลย คืนแรกเราถึงกรุงเทพฯ ดึก ไปไหนไม่ได้ วันต่อมาญาติก็ไม่ว่างเพื่อนก็ไม่ว่างจะพาเที่ยวเพราะยังเป็นวันศุกร์แห่งชาติ กลุ่มเลยที่นี้ ทำไงดีละ พ่อของแดงโมก็ออกไปอบรมแต่เช้าแถมสั่งไว้ว่า “ไม่ต้องออกไปไหนนะ ให้อยู่กัน แต่ที่นี่เข้าใจไหม? รถมารันเยอะอันตราย” คำสั่งนี้นัยมาซึ่งความขุ่นมัวในหัวใจเป็นหนักหนา...จะให้เมียกะลูกนอนดูทีวีที่ห้องเนี่ยนะ? มันใช่หรือ? ฮี! ใครจะยอม ... จับมือถือขึ้นมากดๆๆ ไปไหนดีที่ไม่ไกลจากที่นี่มากนัก ที่นี่ละกันห่างจากโรงแรมแค่สามสิบนาที รับผิดชอบลูกให้กินข้าวแต่งตัวแล้วลงมาเรียกแท็กซี่หน้าโรงแรม “ไปซาฟารีเวิลด์ค่ะ” สองแม่ลูกมาถึงสายไปนิดจึงพลาดการแสดงลิงอุรังอุตังในเวลา 10.20 น. ได้แต่ปลอบใจตัวเองว่าไม่เป็นไรยังมีโชว์อื่นๆ อีกเยอะให้เราชม หลังจากเดินชมสัตว์น่ารักๆ อย่างนกแก้วม้าแคระ จระเข้ และอื่นๆ อีกมากมาย 11.00 น. ไปดูโชว์สิงโตทะเล , 11.40 น. ดูโชว์ช้าง และพักเที่ยงหาอะไรกินกันแล้วเตรียมตัวมาดูสิ่งที่เรารอคอยนั่นคือโลมาโชว์ในเวลา 13.30 น. นับว่าเป็นโชว์ที่ชอบมากที่สุด ทุกโชว์จะให้ถ่ายรูปกับสัตว์ได้หลังโชว์เสร็จ เช่นกันกับโลมาโชว์เราขอมจ่ายเพิ่มอีก 500 บาท เพื่อถ่ายรูปกับโลมาที่น่ารักแสนรู้ ไม่เสียตายนะเงินเลยนะมีแต่รู้สึกว่าคุณค่าและถ้ามาอีกจะถ่ายอีกค่ะ โชว์เค้าได้มาตรฐาน สวยงาม สุดยอด สถานที่สะอาดไม่มีกลิ่นเหม็น ร่มรื่นไม่ร้อน ประทับใจจริงๆ ขอบอกเคล็ดลับในการถ่ายรูปกับสัตว์ว่า... อย่าไปกลัวสัตว์เลย 500 ด้วยความที่... แต่ถ้าเรา

จะได้ถ่ายเยอะกว่าคนแรกๆ ลองดู! ถ่ายรูปกับโลมาเสร็จก็เดินเร็วๆ เพื่อมาขึ้นรถโค้ชปรับอากาศไปดูสัตว์ในส่วนของสวนสัตว์เปิด ลูกสาวชอบเรอบอกว่านี่มันสัตว์ในป่าอาฟริกาทั้งนั้นเลยนี่นา แมกัตื่นเต็นนะอยากเห็นไวส์ดีบีสัตว์เป็นๆ มาตั้งนานแล้ว วันนี้เจอเยอะเลยละ ใช้เวลาในส่วนนี้นานทีเดียวเมื่อออกมาจากส่วนของสวนสัตว์เปิดก็บ่ายแก่ๆ ทั่วๆ ทึ่อยากดูนกโชว์ในเวลา 15.20 น. แต่ต้องตัดใจเพราะถ้ากลับช้าเราต้องเจอรถติดซึ่งเรามีนัดไม่สามารถโอเอได้ ได้แต่บอกลูกว่าแม่ชอบที่นี่มากแม่สัญญาว่าจะพาออกมาเที่ยวที่นี่อีกในไม่ช้านี้ เด็กก็คือเด็ก เธอต่อรองคะโดยบอกว่าอาหารนกแก้วยังเหลืออีกนิดอยากเข้าไปให้อาหารให้หมดเลยจะไม่ได้เลยหรือ? อืม...เห็นอาการแล้วสงสารจึงวิ่งกันเข้าไปอีกแต่ด้วยความรีบร้อนสุดท้ายเราก็กลองทางวิ่งกลับออกมาที่นี่เรื่องอนจริงๆ ไม่ยอมคุยด้วยอีกเลย ฮ่าๆ ดูซิดู คำใช้จ่ายในวันนี้นับประมาณไม่เกิน 2,500 บาท สำหรับสองคนแม่ลูก เสียตายนิดเดียวเอากล้องถ่ายรูปไปไม่จ้จ้งคงได้ภาพสวยๆ ของสัตว์มาฝากกัน ไม่เป็นไรคราวหน้าไม่พลาดแน่นอนคะ คราวนี้ดูภาพในมือถือไปก่อน นะคะ ส่งรูปไปให้พ่อของแดงโมดูทางไลน์ คงจะงงๆ ถามว่าที่ไหน คิดไม่ถึงล่ะซีว่าเราจะมากันได้

มาทำความรู้จักซาฟารีเวิลด์กันนิดนึง เมื่อปิดเทอมนี้อาจเป็นอีกทีที่จะพาเด็กๆ ไปเที่ยวกัน ซาฟารีเวิลด์ เป็นสถานที่ท่องเที่ยวประเภทสวนสัตว์และการแสดงโชว์ ตั้งอยู่เลขที่ 99 ถนนปัญญาอินทรา (ซอยรามอินทรา 109) แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร เปิดดำเนินการมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2531 โดยซาฟารีเวิลด์ มีพื้นที่ประมาณ 450 ไร่ แบ่งพื้นที่ออกเป็น 3 ส่วน คือ

ซาฟารีปาร์ค เป็นสวนสัตว์เปิดให้นักท่องเที่ยวได้นั่งรถชมชีวิตความเป็นอยู่ของสัตว์ตามธรรมชาติ อาทิ เช่น ยีราฟ, ม้าลาย, นกกระเจือกเทศ, แรดขาว, แบล็คบีค, นกกระเรียนหงอนพู่, สิงโต, เสือโคร่ง, หมีแคนาดา เป็นต้น

มารินปาร์ค หรือ สวนน้ำ ภายในมีสัตว์น้ำและการแสดงโชว์ต่างๆ เช่น การแสดงลิงอุรังอุตัง การแสดงสิงโตทะเล การแสดงสัตว์น้ำ การแสดงโลมาและวาฬขาว การแสดงสงครามจรวด การแสดงนก และยังมีสวนนกมาคอว์สวนจระเข้ กับ หมีขั้วโลกและการแสดงช้าง

[illegible]

២៧ ២៨ ២៩ ៣០ ៣១ ៣២ ៣៣ ៣៤ ៣៥ ៣៦ ៣៧ ៣៨ ៣៩ ៤០ ៤១ ៤២ ៤៣ ៤៤ ៤៥ ៤៦ ៤៧ ៤៨ ៤៩ ៥០ ៥១ ៥២ ៥៣ ៥៤ ៥៥ ៥៦ ៥៧ ៥៨ ៥៩ ៦០ ៦១ ៦២ ៦៣ ៦៤ ៦៥ ៦៦ ៦៧ ៦៨ ៦៩ ៧០ ៧១ ៧២ ៧៣ ៧៤ ៧៥ ៧៦ ៧៧ ៧៨ ៧៩ ៨០ ៨១ ៨២ ៨៣ ៨៤ ៨៥ ៨៦ ៨៧ ៨៨ ៨៩ ៩០ ៩១ ៩២ ៩៣ ៩៤ ៩៥ ៩៦ ៩៧ ៩៨ ៩៩

[illegible][illegible]

ឆ្លើយតបក្រសួងពាណិជ្ជកម្ម
 (៥ ឧបសគ្គ) បណ្តាញពាណិជ្ជកម្ម ៧:២៥ ប្រតិទិន
 ៩ ០៩ ២០២១ ក្រសួងពាណិជ្ជកម្មកម្ពុជា ប្រកាសលេខ ២២៧ បណ្តាញ
 ពាណិជ្ជកម្មកម្ពុជា ប្រកាសលេខ ២២៧ បណ្តាញ
 “ឆ្លើយតប”... ឆ្លើយតបក្រសួងពាណិជ្ជកម្ម ប្រកាសលេខ ២២៧ បណ្តាញ

ស្តេចមកផ្តាំនឹងមនុស្សឆ្មារឈ្មោះ
កងមហាវាង្សក្នុងរាជវាំងនោះ ឲ្យទៅស្វាមី គុណវិញ្ញាណ
ក្នុងប្រាសាទ... ឲ្យទៅស្វាមីក្នុងប្រាសាទ គុណវិញ្ញាណ ឲ្យទៅ... ឲ្យទៅ... ឲ្យទៅ...

[illegible]

พลาซ่าเรอัล เป็นโครงการที่ลงทุนจนวน-ครึ่ง ต่อแปลง
เวลา 09.00-17.30 น.วันเสาร์-อาทิตย์และวันหยุดราชการ
ตั้งแต่เวลา 09.00-18.00 น. คาบตรผู้ใหญ่ 580 บาท
เด็ก 480 บาท วงการพาชมในส่วนสวนสัตว์เปิดอีกคนละ
30 บาท สามารถติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ 0-2518-
1000-19 , 0-2914-4100-9 เว็บไซต์ www.safariworld.com

[illegible]

ลายรารแห่งครัทรา

ชื่อผู้บริจาค คุณครัทล-คุณประมวล ไซดิกะ
ที่อยู่ 36/12 ม.13 ต.ท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เงินเพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์

ชื่อผู้บริจาค คุณหาชนะน๊ะ ยีหมาด
ที่อยู่ 34 ม.4 ต.โพธิ์ทอง อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เงินเพื่อซื้อเตียง

ชื่อผู้บริจาค คุณเจี้ยว นรินรัตน์-คุณพิมวไล สุทิน
ที่อยู่ 42 ม.2 ต.ลิ้งขัน อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เตียงนอน 1 เตียง
อุทิศให้ คุณพ่อทรง นรินรัตน์, คุณเพ็ญศรี ้วยทอง, คุณสุทัศน์ ้วยทอง, คุณนันทนา นรินรัตน์, คุณธัญลักษณ์ สุทิน

ชื่อผู้บริจาค คุณเตือนใจ ศรีศักดิ์
ที่อยู่ 135 ม.11 ต.ท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เงินเพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์

ชื่อผู้บริจาค พระอนันต์ ทิศธรรมโพ
ที่อยู่ วัดสวนจันทร์ ต.ลิ้งขัน อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เตียงพร้อมที่นอน, ถังออกซิเจน, รถเข็น, ไม้เท้าสี่ขา, โต๊ะคร่อมเตียง
อุทิศให้ พระครูมานิต สมณวัตร

ชื่อผู้บริจาค คุณเข้ม ทรัพย์มี
ที่อยู่ 255/1 ม.10 ต.กลาย อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เงินเพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์

ชื่อผู้บริจาค คุณพวง งามขำ
ที่อยู่ 28 ม.6 ต.กะหรอ อ.นบพิตำ จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เงินเพื่อซื้อรถเข็นนั่ง
อุทิศให้ คุณพ่อหมี คุณแม่ และบรรพบุรุษ

ชื่อผู้บริจาค คุณถาวร รอดภัย
ที่อยู่ 114 ม.5 ต.สระแก้ว อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เงินเพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์

ชื่อผู้บริจาค คุณพวงทิพย์ จำลอง
ที่อยู่ 121/1 ม.3 ต.ท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เงินเพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ และเครื่องดูดเสมหะ 1 เครื่อง

ชื่อผู้บริจาค คุณวิรุฬห์ พันธุ์พานิช
ที่อยู่ 83 ม.1 ต.ท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เงินเพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์

โรงพยาบาลท่าศาลา
 ๑๕๘ หมู่ ๓ ต.ท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช ๘๐๑๖๐
 โทร. ๐-๗๕๕๒-๑๓๓๓ Fax. ๐-๗๕๓๓-๐๗๔๖

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
 ใบอนุญาตที่ ๒๔/๕๓
 ปณ. ท่าศาลา ๘๐๑๖๐

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นสื่อกลางในการสร้างสัมพันธ์ภาพและความสามัคคีกับทุกหน่วยงาน
๒. เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร กิจกรรมและบทบาทของโรงพยาบาล
๓. เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดเห็น
๔. เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีแก่องค์กร

เจ้าของ โรงพยาบาลท่าศาลา

กองบรรณาธิการ

พญ.วิไลลักษณ์ ศรีวัด
 พญ.อรอุมา สีสาวารณศิริ
 ดร.สมพร รัตนพันธ์
 คุณลัดดาวัลย์ ดวงมุลิก
 คุณสารภี ยงยืน ศรีสุวรรณ
 คุณนาฏจุฑา รัตนสมบัติ
 คุณนิติกรณ์ ทองฤทธิ์
 คุณราตรี ฤทธิ์รัตน์
 คณสายเขียว ชังเรือง

คุณนันทิดา กุนทอง
 คุณสุนทร สุดชะอ้อน
 คุณอนงค์ มีพวกมาก
 คุณศิรินทรา นิลสอาด
 คุณทวีพล แสนภักดี
 คุณสุวณิ ชูละเอียด
 คุณสุจิตรา เล็งสง
 คุณเกสร บุญเกิด
 คุณนราธิป หมดาสกุล

ขอขอบคุณ

พญ.จเรช จันทรสร้าง
 ภญ.วิมลนัฐ สุดจิตโต
 คุณเบญจนิษฐ์ ยอดระบำ
 คุณวรารัตน์ เขาวลิต
 คุณศิริพร พรหมแก้ว
 คุณอภิรักษ์ ใจเชื้อ
 คุณกรณิการ์ แก้วนาค
 คุณนิชดา คงสงค์
 คุณจาวรรรณ สุวรรณรัตน์