



Dad

ปั่นเพื่อพ่อ

BIKE FOR DAD



ข่าวประชาสัมพันธ์

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๘๕ พฤศจิกายน - ธันวาคม ๒๕๕๘



Hi-Light

1. สวัสดิ์ข่าว 2559 : หน้า 3
2. นื่องแจ้งว : หน้า 4-5
3. แผนคุณ : หน้า 28-29



ภญ.นุชนาฏ ตัสโต

“ปั่นเพื่อพ่อ” ณ ทำศาลา



เสื้อ
พระราชทาน



เข็มกลัดที่ระลึก
พระราชทาน



wristband
พระราชทาน

Bike for Dad ปั่นเพื่อพ่อ ขอรวมใจ
ปั่น ปั่น จักรยานไป ด้วยใจสามัคคี
พสกนิกร ทำศาลา พรั่งพร้อมหน้า แสนเปรมปรีดิ์
ด้วยจงรักและภักดี ปั่นครั้งนี้ ปลาบปลื้มใจ



สารบัญ

Content

ศาลารับแขก / “ปั่นเพื่อพ่อ” ณ ทำศาลา	2
ศาลานัดพบผู้อำนวยกา / สวัสดิ์ปวอก 2559	3
ศาลาสายสัมพันธ์ / หนึ่งเดียว	4-5
ศาลาสร้างสุข / กินคลีน (Clean Eating) : คุณค่าที่มากกว่า.....	6-7
ศาลาวรรณกรรม / คู่ชีวิต	8
ศาลารักษ์ / การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ	9
ศาลาร่วมสมัย...In trend / เกล็ดเลือด เซลล์ตัวเล็ก ๆ ที่ไม่ธรรมดา 10	
ศาลาฟัน...Fun / คัลยกรรมกระดูขากรรไกรเป็นอย่างไรกันหนอ? 11	
ศาลาไอที / วิวัฒนาการของมือถือ	12
ศาลาดอกปีบ / คิดให้ได้...ใจก็เป็นสุข.....	13
ศาลาคนใต้ / ฝนพรำ...ยาเพกา	14
ศาลาร้อยปี / “เด็กพิเศษ พ่อแม่ พิเศษกว่า”	15

ชุมทำศาลา	16-17
ศาลายา / ยาแก้ปวดศีรษะไมเกรน (Ergotamine)	18-19
ศาลา ญ.หญิง / อันตรายจากยาชุดลดความอ้วน	20
ศาลาเล่าเรื่องกฎหมาย / ทำอย่างไรดี.....เมื่อเกิดอุบัติเหตุรถชน.....	21
ศาลาเด็ก...เด็ก / เตรียมลูกให้เป็นพี่ที่ดี ก่อนมีน้องอีกคน	22-23
ศาลาคุณภาพ / ภาษา English เพื่อแพทย์แผนไทย	24-25
ศาลาพันตา / ปีใหม่	26
ศาลาสุขภาพจิต / ซุปเปอร์ฮีโร่	27
ศาลาดอกกล้วย / แทนคุณ	28-29
ศาลาคนเดินทาง / สามสหายสะพายเป้... เที่ยวเมืองลอดช่อง (ตอนจบ)	30-31
สายธารแห่งศรัทธา	32

บทความหรือข้อคิดเห็นใดๆ ในเอกสารฉบับนี้เป็นสิทธิของผู้เขียนแต่ละท่าน
และการนำเสนอข้อความจากเอกสารนี้ไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตจากผู้เขียนตามกฎหมายว่าด้วยลิขสิทธิ์



สวัสดีป๋ออก 2559

ปี...เก่า เวียนผ่าน ผ่านกาลล่วงลับ
ใหม่...ต้อนรับ ให้สุขสม อารมณ์หมาย
ขอ...สดชื่น สดหวัง ทั้งใจกาย
ให้...สุขสบาย มีสุขจริง ต้องหมองมัว
มี...คนรัก หอมล้อม น้อมล้าราญ
ความ...เบิกบาน สดใส ไม่ไกลตัว
สุข...ตลอดปี ตลอดไป ให้ดิ้นทั่ว
สุข...สุดชั่ว หัวใจ ไม่สร้างชา.....



ด้วยรักและปรารถนาดี

(นายกิตติ รัตนสมบัติ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลท่าศาลา





อุมารินทร์ นวลนิรันดร์

‘หนึ่งเดียว’

สวัสดิ์ศาลาสายสัมพันธ์ฉบับส่งท้ายปีเก่าขอแนะนำ หนุ่มหล่อ หุ่นดี ขี้เล่น ทะเล้นนิดๆ น่ารัก อธิบายดี ช่างพูด อารมณ์ดี เมื่อเดินไปทางไหนก็เป็นที่จับตามอง ทันตแพทย์ หนึ่งเดียวแห่งโรงพยาบาลท่าศาลา ผู้มีความเชี่ยวชาญด้าน ศัลยกรรมช่องปากและแม็กซิลโลเฟเชียล เรามาทำความรู้จัก กันเลยดีกว่าค่ะ



หมอโอม... ทพ.ณัฐพล ผ่องแผ้ว, ทบ อายุ 32 ปี เป็นลูกคนเดียวของคุณพ่อ มนตรีและคุณแม่สุธารัตน์ ผ่องแผ้ว เป็นลูกหลานของชาวท่าศาลา จังหวัด นครศรีธรรมราช โดยแท้

“ตอนเรียนปี 6 ผมมาฝึกงานที่งานทันตกรรม โรงพยาบาลท่าศาลา บุคลากรที่นี่น่ารักเป็นกันเอง คอยชี้แนะและให้กำลังใจ ผมรู้สึกผูกพันกับที่นี่ ด้วยสำนึก รักบ้านเกิด และอยากกลับมาดูแลครอบครัว เลยตัดสินใจ ขอทุนจากที่นี่ ด้วยความเมตตาทางโรงพยาบาลท่าศาลา ให้โอกาสที่ดี แก่ผมเพื่อศึกษาต่อสาขาศัลยกรรมช่องปาก และแม็กซิลโลเฟเชียล และกลับมาทำงานที่นี่ครับ”

คือตัวผม : ผมเป็นคนตรงไปตรงมา ชัดเจน มีเหตุมีผล รักเพื่อนฝูง ชอบฟังเพลง เล่นกีตาร์ Bass ถ่ายรูป ว่างๆ ก็ อ่านหนังสือ บาสเกตบอลคือกีฬาที่โปรด หลังเลิกงานก็เข้า ฟิตเนส ทานอาหารเป็นมือ ไม่กินจุบจิบ

สถานภาพ : โสด

ประวัติการศึกษา

- : ชั้นประถมศึกษา 1-4 โรงเรียนท่าศาลา
- : ชั้นประถมศึกษา 5-6 ที่โรงเรียนเทศบาลวัดเสมาเมือง
- : ชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ จังหวัดปัตตานี

: ระดับปริญญาตรีทันตแพทยศาสตรบัณฑิต เข้าฝึก อบรมทันตแพทย์ประจำบ้าน และวุฒิบัตรผู้เชี่ยวชาญสาขา ศัลยกรรมช่องปากและแม็กซิลโลเฟเชียล มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์และโรงพยาบาลหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา



เพื่อนสมัยเรียน มอ.



พ่อกับแม่...วันรับปริญญา

ทำไมเลือกเรียนทันตแพทย์ : ผมเป็นคนที่ชอบเรื่องความ สวย ความงาม การตกแต่ง มาตั้งแต่เด็ก เพราะที่บ้านคุณแม่ จัดดอกไม้เก่ง ผมก็เป็นลูกมือ จนกระทั่งสามารถจัดดอกไม้ ได้ งานทันตกรรมเป็นงานที่ต้องทำหัตถการ ซึ่งต้องลงมือทำ และตกแต่ง ความสวย ความงามเลยตัดสินใจเลือกเรียน ทันตแพทย์

เมื่อเอนทรานซ์ติด : ดีใจมากครับ เพราะเป็นคนละต้นๆ ที่ทุกคนอยากจะเรียน เพื่อนเรียนที่ มอ.เยอะ มีทุกคน ชอบเมืองหาดใหญ่ไม่แออัด ของกินเยอะ และเป็นสถาบัน การศึกษาที่ผลิตบุคลากรทางสาธารณสุขที่มีคุณภาพของ ภาคใต้

ชีวิตเด็กเดนซ์...กว่าจะเป็นหมอฟัน : เมื่อเรียนจบปริญญาแล้วก็มีสาขาให้เลือกเรียนหลายหลักสูตร ผมเลือกเรียนทันตแพทย์ประจำบ้าน เป็นหลักสูตรที่ใช้เวลานาน 3-4 ปี แล้วเรียนต่อสาขาศัลยกรรมช่องปากใบหน้าและขากรรไกร เพราะเป็นสาขาที่ขาดแคลน เรียนฟรี ไม่มีค่าเทอม มีคนเรียนน้อย ความพิเศษของสาขานี้คือ สามารถ Admit ผู้ป่วยได้ ทำแผลอุบัติเหตุต่างๆ ทำงาน 24 ชั่วโมง เข้าไปเรียน เราคือสิ่งมีชีวิตที่ต่ำที่สุด รุ่นพี่จะสั่งให้ทำอะไรก็ต้องทำ ปี 2 จะแสวงหาความรู้ในสาขาอื่นๆ เช่น ศัลยกรรมต่างๆ วิสัญญี กุมารแพทย์ อายุรแพทย์ การตกแต่ง หูคอจมูก ทั้งใน มอ.และ กรุงเทพฯ ปี 3 ต้องกลับมาดูแลรุ่นน้อง ต้องมาเป็นนักบริหาร จัดการคิวผ่าตัดให้กับอาจารย์ คอยบริการและอำนวยความสะดวกให้กับอาจารย์อย่างเต็มที่ เป็นผู้ช่วยมือ 1 ในการเข้าผ่าตัด

ฝากถึงน้อง...ที่อยากเรียนทันตแพทย์ : การเตรียมตัวเพื่อเอนทรานซ์ การทบทวนวิชาต้องเตรียมการแต่เนิ่นๆ คือ ตั้งแต่เรียน ม4-ม5 ส่วนสถานที่ทบทวนแต่ละที่ก็จะมีดีที่แตกต่างกันไป สำหรับตัวเองทบทวนที่อำเภอหาดใหญ่ ช่วงปิดเทอมก็ไปติวที่กรุงเทพฯ

ประวัติการทำงาน

: พ.ศ. 2553-2555 ทันตแพทย์ปฏิบัติการโรงพยาบาล อ่าวลึก อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่

: พ.ศ. 2558 - ปัจจุบัน ทันตแพทย์ปฏิบัติการ โรงพยาบาลท่าศาลา อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

หลักการทำงานของผม :

งานต้องเนียบ เสร็จทันเวลา ตัดสินใจเร็ว จะทำงานในสาขาที่เรียนมาได้ดีที่สุด คิดว่าจะพัฒนาและแบ่งเบาภาระงาน ลดการส่งต่อ ลดระยะเวลาในการนัดเร็วยิ่งขึ้นครับ



ขอบข่ายงานศัลยกรรมช่องปากและแม็กซิลโลเฟเชียล

1. General Oral Surgery

- การผ่าตัดทั่วไปในช่องปาก เช่น ฟันคุด, ฟันฝัง, ตัดเนื้อเยื่อ, ตัดชิ้นเนื้อส่งตรวจ

- การทำรากฟันเทียม

2. Pre-prosthetic Surgery

- การตัดแต่งสันกระดูก, กระดูกนูน, การแต่งเนื้อเยื่อก่อนใส่ฟันปลอม

3. Oral and Maxillofacial Pathology and Reconstruction

- การควักถุงน้ำและการตัดเนื้องอกชนิดธรรมดา (benign tumor) ในกระดูกขากรรไกร

- การทำปลูกกระดูกเพื่อซ่อมแซมรอยโรคที่เกิดจากการผ่าตัดเนื้องอกและถุงน้ำขนาดใหญ่

4. Oral and Maxillofacial trauma

- การรักษาการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุของฟัน แผลใบหน้าและช่องปาก การรักษากระดูกใบหน้าหัก

5. Oral and Maxillofacial infection

- การรักษาการติดเชื้อบริเวณบริเวณช่องปากและใบหน้าโดยการเจาะระบายหนองทั้งภายนอกและในช่องปาก

6. Dentofacial deformity

- การผ่าตัดแก้ไขปากแหว่ง เพดานโหว่
- การผ่าตัดแก้ไขรูปร่างใบหน้าและการสบฟันร่วมกับการจัดฟัน

7. Temporomandibular disorder

- การรักษาทางระบบบดเคี้ยวและข้อต่อขากรรไกร โดยการให้ยาและผ่าตัดรักษาข้อต่อขากรรไกร

อยากเห็นโรงพยาบาลท่าศาลาเป็นอย่างไร : ผมคิดว่าใน ความเล็กของโรงพยาบาลของเรานั้นเปี่ยมด้วยคุณภาพ บุคลากรทำงานมากขึ้น การทำงานคล่องตัวขึ้น และในกลางปีหน้าจะมีทันตแพทย์สาขาศัลยกรรมทั่วไปมาช่วยพัฒนางาน ทันตกรรมได้ดียิ่งขึ้น

นับว่าเป็นเมล็ดผักที่มากด้วยคุณภาพอีกเมล็ดหนึ่ง ซึ่งเป็นความภาคภูมิใจของชาวท่าศาลาที่ได้ทันตแพทย์ เฉพาะทางด้านศัลยกรรมช่องปากและแม็กซิลโลเฟเชียล เพื่อร่วมกันพัฒนาโรงพยาบาลท่าศาลาให้เป็นโรงพยาบาล ที่มีคุณภาพ และเป็นที่ยอมรับในวงการสาธารณสุข อย่างแท้จริง



ราตรี ฤทธิรัตน์

กินคลีน (Clean Eating) : คุณค่าที่มากกว่า



ช่วงนี้กระแสรักสุขภาพมาแรง หลายคนหันมาสนใจดูแลสุขภาพมากขึ้น มีธุรกิจสุขภาพเกิดขึ้นมากมาย ไม่ว่าจะเป็นอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ อาหารปลอดสารพิษ ผักอนามัย หรือผักออร์แกนิกส์ หรือธุรกิจทางด้านการออกกำลังกาย ฟิตเนส สปา เป็นต้น ประกอบกับความเจริญทางด้านเทคโนโลยี ทำให้ผู้คนเข้าถึงข้อมูลข่าวสารกันมากขึ้น เช่นเดียวกับกระแสการกินคลีน ที่ช่วงนี้กำลังมาแรงในโลกโซเชียล เรียกได้ว่ากลุ่มผู้รักสุขภาพทุกระดับตั้งแต่บรรดาเศรษฐี ดารา นักแสดง วัยรุ่น วัยทำงานหรือแม้แต่ชาวบ้านทั่วไปก็รู้จักการกินคลีน และมีเมนูอาหารคลีนให้ผู้บริโภคได้เลือกแบบดิลิเวอรี่หรือส่งถึงบ้านกันเลยทีเดียว

กินคลีน คืออะไร

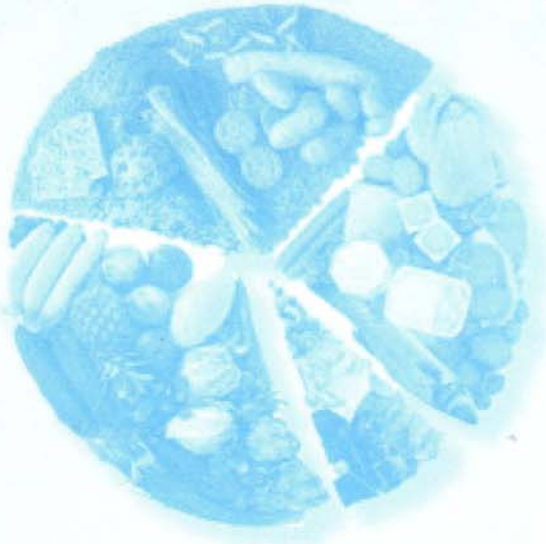
กินคลีน (Clean Eating) คือ การกินอาหารสะอาด ให้อาหารหลักโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่ ตั้งแต่ขั้นตอนการเลือกวัตถุดิบ จนสิ้นกระบวนการปรุง คำว่า “คลีน” หมายถึง ปราศจากการขัดสีหรือปรุงแต่ง ไม่มีสารปนเปื้อน สารปรุงแต่งรส หรือผ่านการปรุงที่ซับซ้อนเกินไป ไม่ผ่านการแปรรูป เพราะจะทำลายสารสำคัญซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย การปรุงอาหารแบบคลีนไม่ใช่การเน้นทานผักเยอะๆ แต่เป็นการทานอาหารทุกหมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม คือต้องมีทั้งคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ดังนั้น อาหารคลีน จึงเป็นอาหารที่ปรุงแต่น้อยที่สุด เน้นความเป็นธรรมชาติ สดสะอาด รสไม่จัดไม่ว่าจะเป็นเปรี้ยวจัด หวานจัด เค็มจัด ไม่ใช่อาหารที่มีน้ำมันเยอะ ทั้งของทอด อาหารขยะ อาหารหมักดอง อาหารสำเร็จรูป แต่งสีแต่งกลิ่น ของขบเคี้ยว เป็นต้น

ทำไมต้องกินคลีน

มนุษย์เรามีวิวัฒนาการมายาวนานกว่า 200,000 ปี โครงสร้างในการกินอาหารของมนุษย์นั้นถูกออกแบบให้เหมาะสมกับอาหารจากธรรมชาติมาโดยตลอด การกินอาหารแปรรูปจึงทำให้ร่างกายของเรารับรู้และเพิ่มกลไกการย่อยอาหารที่ซับซ้อนขึ้น ทำให้อวัยวะภายในทำงานหนักและก่อให้เกิดโรคร้ายต่างๆ ตามมา

การกินคลีนจะช่วยให้ร่างกายสามารถดึงประโยชน์จากอาหารมาสู่ร่างกายได้มากกว่าการกินอาหารที่แปรรูปที่มักจะสูญเสียสารอาหารอย่างวิตามิน แร่ธาตุต่างๆ ออกไป ในระหว่างกระบวนการผลิต ซึ่งหากจะเปรียบเทียบกันระหว่างการกินกล้วยหอมกับเค้กกล้วยหอม จะพบว่าร่างกายสามารถย่อยกล้วยหอมได้อย่างรวดเร็ว ร่างกายได้รับสารอาหารเร็ว แต่เค้กกล้วยหอมที่ผ่านกระบวนการผลิตหลายขั้นตอน ต้องใช้น้ำย่อยหลายชนิด ใช้เวลาในการย่อยและดูดซึมนาน ยังไม่ทันจะย่อยเสร็จก็ทานอาหารมื้อใหม่เข้าไป ทำให้พลังงานที่เหลือกลายเป็นไขมันไปสะสมที่หน้าท้องของเราแทน



วัตถุประสงค์ของการกินคลีน

หลายคนต้องการกินคลีนเพื่อลดน้ำหนัก ซึ่งก็ไม่ถูกต้องเสมอไป เพราะหากคุณกินคลีนแต่ไม่ควบคุมปริมาณอาหารให้เหมาะสมก็จะทำให้น้ำหนักเพิ่มได้เช่นกัน ดังนั้น การกินคลีนจึงเป็นแนวทางการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่หากกินอย่างเหมาะสมก็จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเหมาะสม ท้องไม่ผูก เพราะอาหารคลีนมีไฟเบอร์สูง ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคจากพฤติกรรมการบริโภค เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง ฯลฯ เป็นต้น

อยากกินคลีนบ้าง... ทำอย่างไร

1. ต้องศึกษาความหมายของการกินคลีนและทำความเข้าใจว่า การกินคลีนไม่ใช่กินอาหารแต่น้อยเพื่อเน้นลดน้ำหนัก แต่อาหารคลีนคืออาหารตามโภชนาการ 5 หมู่ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง แต่มีแคลอรีต่ำ มีไฟเบอร์สูง
2. การเลือกอาหารต้องเลือกอาหารที่ไม่ผ่านกระบวนการดัดแปลง จึงไม่แนะนำให้กินแปรรูปแช่แข็ง แต่ควรเปลี่ยนมากินข้าว แป้ง น้ำตาลและธัญพืชที่ไม่ขัดขาว เช่น ข้าวกล้อง น้ำตาลทรายแดง ขนมหังโฮลวีต
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและไขมันดัดแปลง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน ของทอด ของหวาน และเลือกบริโภคไขมันดี เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว

4. เลือกอาหารสดใหม่ เป็นวัตถุดิบธรรมชาติ ไม่ทานอาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก แฮม กุนเชียง หมูยอ และสารปรุงแต่ง เช่น น้ำปลา เต้าเจี้ยว น้ำมันหอย ผงชูรส และอาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูป

5. เลือกใช้ผักหลากสี เน้นการกินผักสดผ่านความร้อนแต่น้อย เพื่อคงประโยชน์และวิตามินให้มากที่สุด

6. ทานน้อยๆ แต่ทานบ่อยๆ เป็นวันละ 5-6 มื้อ โดยแบ่งเป็นมื้อหลัก 3 มื้อ มื้อว่าง 2-3 มื้อ แต่ละมื้อให้มีสารอาหารครบถ้วน และควบคุมพลังงานต่อวัน

7. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 2 ลิตรต่อวัน ไม่ดื่ม น้ำผลไม้กล่อง น้ำอัดลม เพราะนอกจากจะมีน้ำตาลสูงแล้วยังมีสารกันบูดและสารปรุงแต่งสี กลิ่น

8. งดขนม ครีม ไอศกรีม เค้ก อาหารที่มีน้ำตาลสูงกว่าธรรมชาติ

คงจะไม่ผิด หากจะพูดว่าการกินคลีนนั้น ก็คือการกินอาหารแบบธรรมชาติเดิมๆ ของคนสมัยก่อน ที่กินอยู่แบบธรรมชาติ ไม่มีการปรุงแต่ง เน้นข้าวในนา ปลาในหนอง ผักสวนครัว ผักริมรั้ว แต่วิถีเหล่านี้ ก็ทำให้คนในยุคสมัยนั้นสุขภาพดี ไม่มีโรคมามากเหมือนยุคปัจจุบัน ดังนั้น หากผู้อ่านท่านใดต้องการเริ่มต้นการมีสุขภาพดีด้วยการกินคลีน ก็คงจะต้องปรับตัวว่ารสชาติอาหารคลีน อาจจะไม่อร่อย หวาน มัน เหมือนอาหารที่กินอยู่ปัจจุบัน แต่ร่างกายเราก็จะได้ประโยชน์สูงสุด ทำให้มีสุขภาพดีในระยะยาว ...เริ่มเถอะค่ะ... เรามาเริ่มกินคลีนกันเถอะค่ะ...

EAT CLEAN



บุหลัน

คู่ชีวิต



มาพบกันอีกแล้ว สำหรับฉบับนี้ก็มีเรื่องราวน่ารักๆ ที่ได้มีโอกาสพบเจอในที่ทำงานเหมือนกับทุกๆ ฉบับที่ผ่านมา ในเวลาที่เราทำงานเหนื่อยๆ มักมองเห็นสิ่งดีที่สร้างความสุขให้เกิดขึ้นได้เสมอ สำหรับฉบับนี้ขอเล่าเรื่องคู่รักคู่หนึ่งที่มาอนรรักษาตัวที่หอผู้ป่วย อายุรกรรมหญิงบ่อยมาก ไม่ใช่เพราะความซึ้อหรืออ่อนแอ แต่เพราะสภาพของโรคต่างหากที่ทำให้เธอต้องนอนโรงพยาบาล ป้าดาว เป็นชื่อที่เจ้าหน้าที่ในตึกเรียกกันไม่ถนัด แต่ฉันคนหนึ่งล่ะที่เรียก ปกติเขาจะเรียกชื่อจริงกัน คือ **ป้ารุติกาญจน์** (ขออนุญาตแล้วนะคะ) ป้าดาวมานอนโรงพยาบาลด้วยเรื่องความเข้มข้นของเลือดต่ำ บวม เหนื่อย เพราะป้ามีโรคประจำตัว คือ ทาลัสซีเมีย และเบาหวาน จะมาให้เลือดบ่อย ทุกครั้งที่เห็นป้าดาวเดินเข้ามาจะต้องมีคู่ชีวิตเดินมาด้วยเสมอ นั่นคือ ลุงเล็ก คู่ชีวิตที่เป็นเงาตามตัวป้าดาวตลอด ทั้งสองไม่เคยทะเลาะกัน พูดคุยกันอย่างอ่อนโยน ประคองกันเข้าห้องน้ำ ฉันมักจะแซวอยู่บ่อยๆ ถึงความน่ารักกระหงนกระหนึ่งของทั้งคู่ ป้าดาวเล่าให้ฟังว่า “ป้าเรียนจบปริญญาตรี คณะการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช 2 ปีก่อนป้าทำงานเป็นเสมียนที่ธนาคารหมู่บ้าน ป้าเป็นคนไม่ค่อยพูดแต่ยิ้มเก่ง เพื่อนที่ทำงานชอบนิสัยป้าเลยแนะนำให้ญาติได้รู้จัก คุยกันถ้าถูกใจจะตกลงคบกันไปก็แล้วแต่ 2 คนจะตัดสินใจ จนกระทั่งป้ากับลุงได้พูดคุยกัน รู้สึกชอบและพอใจซึ่งกันและกัน ผู้ชายคนนี้เป็นคนดี ดูแลป้ามาตลอด ไม่เคยทะเลาะ ตบตีกัน เป็นสุภาพบุรุษมากๆ ป้าเลยตกลงปลงใจใช้ชีวิตคู่กับผู้ชายคนนี้ นั่นก็คือ ลุงเล็ก” ป้าดาวเล่าต่อว่า “แต่งงานมา 2 ปี ยังไม่มีลูกด้วยกัน คงมีไม่ได้แล้วแหละอายุมากแล้ว” ป้าดาวคุยกับลุงเล็ก “ไม่พริ้ออยู่กัน 2 คน กะได้” ลุงเล็กพูด

2 ปีที่ผ่านมาป้าดาวป่วยต้องเข้าโรงพยาบาลบ่อยเลยต้องออกจากงานมากริตายที่บ้าน ลุงเล็กไม่เคยบ่นว่าเหนื่อย เสมอต้นเสมอปลายทั้งสองจะให้เกิดริตซึ่งกันและกัน รวมทั้งเจ้าหน้าที่ทุกคน ป้าดาวบอกว่าหากลุงเล็กทนไม่ไหวกับความลำบากที่ต้องมาดูแลคนป่วยแบบนี้จะทิ้งกันก็ไม่ว่า ป้าก็คงจะต้องยอมรับ แต่นอกจากลุงเล็กไม่ทิ้งป้าแล้วยังเอาใจใส่ดูแลป้าดีมาก

จากภาพที่เห็นทำให้อดคิดไม่ได้ว่า หากวันนี้เรายังมีชีวิตอยู่ที่จะดูแลคนที่เรารัก ไม่ว่าจะเป็นคู่ชีวิตหรือคนในครอบครัวเราลองกลับไปถามตัวเองดูว่า วันนี้เราดูแลกันดีแล้วหรือยัง หรือพูดคุยดีกับคนนอกบ้าน แต่กับคนในบ้าน ซึ่งเป็นคนใกล้ชิด และอยู่ด้วยกัน เรากลับหงุดหงิด พูดเสียงดัง ไม่ให้เกิดริตซึ่งกันและกัน แต่สุดท้ายวันหนึ่งที่เราไม่สบายมีความสุข เศร้า เสียใจหรือร้องไห้ คนที่เราต้องการที่สุดคือ คนใกล้ชิด แค่ว่าจับมือเวลาที่เราร้องไห้ โดยไม่ต้องพูดอะไร แค่นี้ก็ทำให้รู้สึกได้ว่า “เรายังมีเขา” เมื่อยามที่เราเจ็บไข้ คนใกล้ชิดก็คอยเช็ดตัวลดไข้ให้ หายาให้ทาน เมื่อเราหิวก็หาอาหารให้เราทาน และเมื่อเราล้มก็ไม่เคยคิดจะเหยียบซ้ำ มีแต่จะอ้าแขนรับ หากเราไม่ให้ความสำคัญกับคนใกล้ชิดในวันนี้ เรามาเริ่มต้นปรับเปลี่ยนตัวเองเสียใหม่ก่อนที่มันจะสายเกินไป

สำหรับท่านที่มีคู่ชีวิตแล้วก็ขอให้รักกันตลอดไป และสำหรับท่านที่เริ่มต้นชีวิตคู่ก็ต้องดูแลคู่ของตัวเองให้ดี ให้รักกันเหมือนเริ่มแรกที่ได้รัก รักกันเมื่อยังมีลมหายใจนะคะ



พญ.อรทัย เทียงธรรม

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ



เมื่อเข้าสู่ช่วงเปลี่ยนจากวัยผู้ใหญ่ไปเป็นผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มาเตรียมตัวเข้าสู่วัยนี้อย่างมีคุณภาพกันค่ะ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายก็ย่อมตามมา อวัยวะและระบบการทำงานต่างๆ ในร่างกายก็เริ่มเสื่อมถอยลง ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ มากขึ้น เช่น ภาวะกระดูกพรุน โรคสมองเสื่อม โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคตา โรคไต โรคเบาหวาน โรคระบบทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น ฉะนั้นผู้สูงอายุจึงควรหาโอกาสไปพบแพทย์รับคำแนะนำเพื่อดูแลสุขภาพที่เหมาะสมและตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีโรคประจำตัว เนื่องจากหากพบความผิดปกติตั้งแต่ระยะต้นๆ จะได้ทำการรักษาได้อย่างเหมาะสมและช่วยลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดตามมาได้

การเปลี่ยนแปลงต่างๆ นี้ ผู้สูงอายุควรต้องมีการเตรียมตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ ก่อนอื่นคือทำความเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นธรรมชาติ ต้องยอมรับการก้าวสู่วัยสูงอายุ ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และพยายามทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองให้ได้มากที่สุด เพื่อสามารถใช้ชีวิตร่วมกับสมาชิกในครอบครัว และสังคมได้อย่างมีความสุข ขณะเดียวกันคนรอบข้างเองก็ต้องเข้าใจกับความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ที่เกิดขึ้น และปรับตัวเข้าหากันไม่เช่นนั้นจะยิ่งทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์แปรปรวนมากขึ้น อาจทำให้ซึมเศร้าและหลีกเลี่ยงการเข้าสังคมในที่สุด

ขั้นตอนการดูแลสุขภาพง่ายๆ คือ

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และได้สารอาหารครบห้าหมู่ เน้นอาหารที่มีโปรตีนสูง ไขมันต่ำ แคลเซียมสูง และอาหารที่มีกากใยจำพวกผักผลไม้ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มจัด หวานจัด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และการใช้ยาโดยไม่จำเป็น
2. ดื่มน้ำให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน
3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้ปอดและหัวใจแข็งแรง และลดความเสี่ยงต่อการพลัดหกล้ม
4. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
5. หากมีโรคประจำตัว ควรนำยาทุกชนิดที่รับประทานอยู่มาให้แพทย์ดูทุกครั้ง เนื่องจากผู้สูงอายุมักได้รับยาหลายชนิด อาจมีความซ้ำซ้อน หรือผลข้างเคียงจากยาได้
6. ทำจิตใจให้แจ่มใส ผ่อนคลาย และหากิจกรรมยามว่างทำเพื่อคลายเครียด ตามความถนัดและความชอบ เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ หรือทำการฝีมือ เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นเรื่องธรรมชาติ ขออย่าได้วิตกกังวล เพียงใส่ใจและดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่เฉพาะทางร่างกาย แต่รวมถึงจิตใจด้วย เพราะสุขภาพจิตที่ดี ก็มีผลทำให้สุขภาพกายดีตามไปด้วย อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญคือความเข้าใจจากคนรอบข้าง เพียงเท่านี้ก็สามารถใช้ชีวิตสูงวัยอย่างมีคุณภาพและมีความสุขได้แล้วค่ะ



ทพญ.จิราภรณ์ เจริญอภิบาล

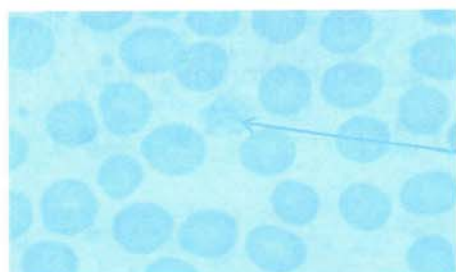
เกล็ดเลือด เซลล์ตัวเล็กๆ ที่ไม่ธรรมดา

สวัสดิ์คะท่านผู้อ่านทุกท่าน เชื่อว่าขณะนี้ท่านผู้อ่านคงกำลังใจให้กับนักแสดงหนุ่ม ปอ ทฤษฎี สหวงษ์ ซึ่งป่วยเป็นไข้เลือดออก มีอาการเลือดออกในส่วนต่างๆ ของร่างกาย จำเป็นที่จะต้องได้รับเลือดและเกล็ดเลือดเพื่อช่วยชีวิต เมื่อพูดถึง เกล็ดเลือด หลายคนอาจจะยังไม่คุ้นหูว่าเกล็ดเลือดคืออะไร ทำหน้าที่อย่างไร...เรามาทำความรู้จักกับเซลล์ตัวเล็กๆ ที่ไม่ธรรมดานี้กันเลยคะ

เกล็ดเลือด (Platelet หรือ thrombocyte) เป็นเซลล์ขนาดเล็กในเลือด รูปร่างไม่แน่นอนส่วนมากรูปร่างคล้ายดาว ขนาดประมาณ 2-4 ไมครอน (1 ไมครอน = 1 ในล้านของเมตร) หนา 0.5-1 ไมครอน สร้างจาก megakaryocyte ในไขกระดูก ใช้เวลาในการสร้างประมาณ 5-7 วันโดยมีฮอร์โมน thrombopoietin ที่สร้างจากตับเป็นตัวช่วยกระตุ้นและเร่งการสร้าง แต่จะถูกสร้างแบบไม่มีนิวเคลียสและไม่มีพัฒนาการต่อ จนเป็นเม็ดเลือดแดง เมื่อถูกสร้างแล้วเกล็ดเลือดจะถูกปล่อยเข้าสู่ระบบหมุนเวียนเลือด มีอายุราว 10 วัน ก่อนที่จะถูกส่งไปทำลายที่ม้ามและเกล็ดเลือดใหม่ก็ถูกผลิตขึ้นมาทดแทน โดยปกติเกล็ดเลือดในกระแสเลือดมีประมาณ 150,000-400,000 ตัวต่อลูกบาศก์มิลลิเมตร

ประโยชน์ของเกล็ดเลือด เกล็ดเลือดมีหน้าที่ช่วยในการแข็งตัวของเลือดในขณะเกิดบาดแผล ช่วยให้ร่างกายสูญเสียเลือดน้อยลง โดยมีหลักการทำงานในการช่วยให้เลือดแข็งตัว 3 ขั้นตอน คือ

1. เกล็ดเลือดจะหลั่งเอนไซม์เพื่อช่วยให้เลือดแข็งตัว
2. เกล็ดเลือดจะจับตัวเป็นก้อน เพื่อขวางทางไหลของเลือดและอุดบาดแผล ทำให้เลือดหยุดไหลและลดการสูญเสียเลือด
3. ช่วยลดขนาดของก้อนเลือดหรือลิ่มเลือดที่อุดอยู่บริเวณปากแผล ภายหลังเมื่อเลือดหยุดไหลแล้ว



เกล็ดเลือด

ภาวะเกล็ดเลือดต่ำ (thrombocytopenia) เมื่อจำนวนเกล็ดเลือดน้อยกว่า 150,000 ต่อลูกบาศก์มิลลิเมตร และถ้าต่ำกว่า 20,000 ต่อลูกบาศก์มิลลิเมตร มีโอกาสเลือดออกได้เองโดยไม่ต้องมีบาดแผล ทำให้เลือดออกผิดปกติ หูดยาก ผู้ป่วยต้องได้รับการรักษาทันทีเพราะอาจเสียชีวิตได้

ภาวะเกล็ดเลือดต่ำเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น

- เกิดจากการสร้างเกล็ดเลือดได้น้อย จากโรคต่างๆ เช่น มะเร็งเม็ดเลือดขาว หรือจากยาที่กดการสร้างเม็ดเลือดที่ไขกระดูก เช่น ยาเคมีบำบัด

- เกิดจากเกล็ดเลือดถูกทำลาย ด้วยโรคบางชนิด เช่น โรค SLE, ไข้เลือดออก, ITP และด้วยยาบางชนิด เช่น Heparin ซึ่งต้านการแข็งตัวของเลือด เป็นต้น

เมื่อมีภาวะเกล็ดเลือดต่ำ ควรระวังการกระแทกแรงๆ หรือการทำให้เกิดบาดแผล มีเลือดออก การผ่าตัด ทานยาตามคำแนะนำแพทย์ และหันมาใส่ใจสุขภาพทั้งในเรื่องอาหาร การออกกำลังกายที่พอเหมาะและการพักผ่อน ซึ่งอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยภาวะเกล็ดเลือดต่ำและมีสารอาหารที่ช่วยในการสร้างเลือด คือ

- *Vitamin E เช่น อาหารทะเล จมูกข้าว ข้าวกล้อง ไข่

- *Vitamin K เช่น เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว มันฝรั่ง

- *Folic Acid or Folate เช่น ผลไม้ ผักใบเขียว เข็ม ตับ

- *ธาตุเหล็ก เช่น ตับ ปลา เนื้อแดง แป้งถั่วเหลือง

ถึงตรงนี้ ท่านผู้อ่านคงทราบแล้วนะคะ ว่าเกล็ดเลือด เซลล์ตัวน้อยๆ นั้น สำคัญอย่างไร...เล็กๆ แต่ไม่ธรรมดาจริงๆ

ขอบคุณข้อมูลจาก: <http://clinicherbs.com/low-platelets/>

<http://www.เกร็ดความรู้.net/เกล็ดเลือด/>

<http://webcache.googleusercontent.com/>

ศัลยกรรมกระดูกขากรรไกรเป็นอย่างไรกันหนอ?



ทพ. นิรุฬ ฝ่องแม้ว, ทบ

สวัสดีครับท่านผู้อ่าน หลังจากที่ผมเรียนจบกลับมาทำงานได้ไม่นาน ก็มีคำถามทั้งทยอกล่อและจริงจัง อยู่หลายครั้งจากคนไข้และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ในทำนองที่ว่า “ตัดกรรมมันเป็นอย่างไร” “หมอดัดกรรมให้หนูได้รึเปล่า” “หนูตัดกรรมแล้วจะสวยขึ้นมัยกะ” พอได้คำตอบก็เลยเกิดให้เขียนบทความในเล่มนี้ ก็เลยถือโอกาสหยิบยกเรื่อง “ศัลยกรรมกระดูกขากรรไกร” หรือที่เรียกกันคุ้นชินว่า “ผ่าตัดกรรม” มาอธิบายง่ายๆ ให้เข้าใจกันนะครับ

ศัลยกรรมกระดูกขากรรไกรคืออะไร?

ศัลยกรรมกระดูกขากรรไกร (Orthognathic surgery) คือ การผ่าตัดเพื่อแก้ไขความผิดปกติ ของกระดูกขากรรไกร การผ่าตัดนี้สามารถทำได้ในกระดูกขากรรไกรบนหรือล่าง หรือทั้งสองขากรรไกร ให้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง มีการสบฟันที่ดี รวมถึงส่งผลให้มีลักษณะโครงสร้างใบหน้าที่ดีขึ้น (facial harmony) อย่างเด่นชัด

ต้องผิดปกติขนาดไหนกัน? ฉันทขอจัดฟันอย่างเดียวไม่ได้เหรอ!!!

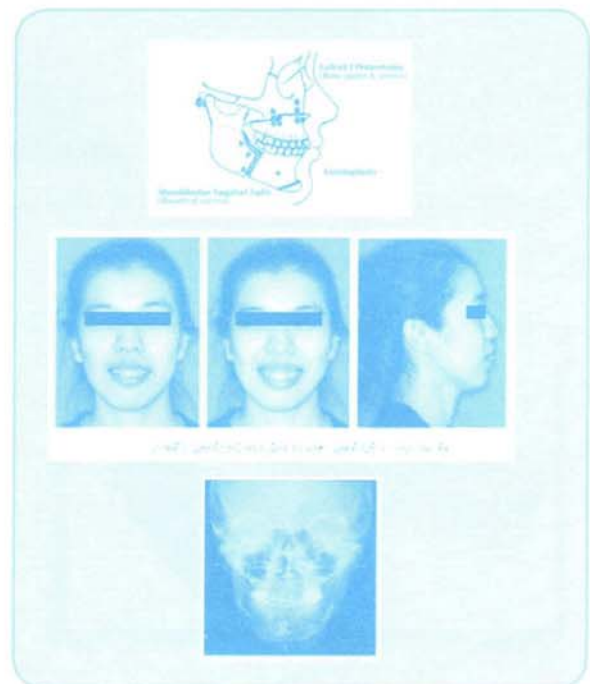
1. การสบฟันผิดปกติที่เกิดจากการเรียงตัวหรือการซ้อนเกของฟัน (Dental malocclusion) โดยไม่มีความผิดปกติของกระดูกขากรรไกร ผู้ป่วยกลุ่มนี้จะมีความสัมพันธ์ และขนาดของกระดูกขากรรไกรที่ปกติ ดังนั้นการรักษาด้วยการจัดฟันอย่างเดียวก็สามารถที่จะทำให้มีการสบฟันที่เหมาะสมได้

2. การสบฟันผิดปกติที่เกิดจากความผิดปกติของกระดูกขากรรไกร (Skeletal Malocclusion) สาเหตุเกิดจากความแตกต่างในรูปร่าง ขนาดและหรือตำแหน่งของกระดูกขากรรไกรอันใดอันหนึ่งหรือทั้งสอง ในผู้ป่วยกลุ่มดังกล่าว การจัดฟันจะไม่สามารถแก้ไขความผิดปกตินี้ได้มากนัก เพราะการสบฟันที่ผิดปกติเกิดจากขนาดที่ไม่สัมพันธ์กันของกระดูกขากรรไกร

เราจะเตรียมตัวกันอย่างไร?

ผู้ป่วยทุกรายจะเริ่มจากการจัดฟันเพื่อเตรียมลักษณะการสบฟันที่เหมาะสมซึ่งใช้เวลาประมาณ 2 ปี เมื่อการเรียงฟันในแต่ละขากรรไกรพร้อมจึงจะทำการผ่าตัด ในการผ่าตัดกระดูกขากรรไกรจะถูกยึดด้วยโลหะซึ่งไม่จำเป็นต้องเอาออกในภายหลัง หลังการผ่าตัด ฟันจะถูกจัดเรียงจนกระทั่งได้การสบฟันที่สมบูรณ์โดยคุณหมอจัดฟันอีกครั้ง ในการวางแผนการรักษาผู้ป่วยแต่ละรายจะทราบแผนการรักษาตั้งแต่เริ่มจัดฟัน โดยวางแผนร่วมกันระหว่างตัวผู้ป่วย คุณหมอจัดฟันและคุณหมอศัลยกรรมครับ

มีความรู้กันแล้วที่นี้เรามาดูตัวอย่างผู้ป่วยที่ทำการผ่าตัดกันดีกว่าครับ





กิตติศักดิ์ ทองยอด

วิวัฒนาการของมือถือ

1G ยุคของโทรศัพท์มือถือแบบอนาล็อก

โทรศัพท์มีขนาดใหญ่ ใช้กำลังไฟมาก ราคาแพง หน้าจอมีแต่ตัวเลข ไม่สามารถเชื่อมต่อ Internet และสามารถพูดคุยได้อย่างเดียว



3G ยุคที่เน้นการส่งข้อมูลผ่านทางเครือข่ายโทรศัพท์มือถือ (HSDPA, CDMA)

สามารถโทรศัพท์แบบเห็นหน้า ดูทีวีออนไลน์ เล่นเกมออนไลน์ และเล่น Internet ความเร็วสูง มีคุณสมบัติการเชื่อมต่อ Internet ได้ตลอดเวลา



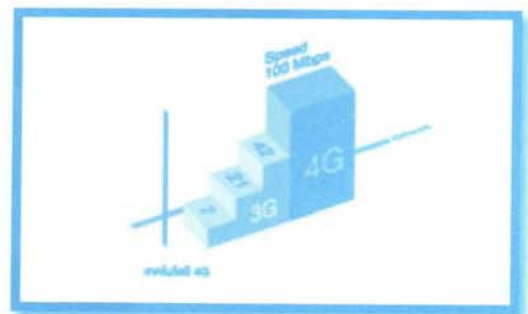
2G ยุคแรกของมือถือแบบดิจิทัล

โทรศัพท์มีขนาดเล็ก หน้าจอสามารถแสดงภาพและตัวหนังสือที่เป็นตัวอักษรได้ สามารถส่งข้อความ (SMS) และสามารถบันทึกข้อมูลไว้ใน SIM Card ได้



4G ยุคของการรับส่งข้อมูลผ่านทางเครือข่ายโทรศัพท์ในอนาคต (LTE, WiMax)

ความเร็ว Internet สูงกว่า Internet บ้านในปัจจุบัน สามารถรับส่งไฟล์ที่มีขนาดใหญ่ ประชุมผ่านโทรศัพท์ หรืออื่นๆ ที่ต้องใช้ Internet ความเร็วสูง



2.5G / 2.75G ยุคที่เริ่มมีการรับส่งข้อมูลทางมือถือ (GPRS, EDGE)

โทรศัพท์เริ่มมีการใช้จอแบบสี ถ่ายรูป ฟังเพลง ส่งข้อความภาพและเสียงได้ (MMS) สามารถเข้า Internet ผ่านมือถือได้เลย แต่ความเร็วไม่มากนัก

ที่มา : checkraka.com

คิดให้ได้...ใจก็เป็นสุข



ญาณินทร สังข์แก้ว



สวัสดีค่ะชาวทำศาลาสารทุกท่าน ศาลาดอกปีบ ฉบับนี้ขอส่งท้ายปี 2558 เพื่อก้าวต่อไปที่ใจเป็นสุข ด้วยแนวคิด... ชีวิตพยาบาลที่ว่า...

คิดให้ได้ว่า...ภาระหน้าที่และความรับผิดชอบ นำมาซึ่งความรักความผูกพันในวิถีชีวิตแห่งการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อเพื่อนมนุษย์... ใจก็เป็นสุข

คิดให้ได้ว่า...ทุกๆ สิ่ง ทุกๆ อย่างที่ได้ปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์เป็นสิ่งดีงาม พยาบาลล้วนถูกบ่มเพาะในสิ่งดีงาม มีความเชื่อในสิ่งดีงาม ให้การดูแลผู้อื่นด้วยเมตตา กรุณาและปราณี....ใจก็เป็นสุข

คิดให้ได้ว่า...ในทุกทุกหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ในการดูแลเพื่อนมนุษย์ ไม่ว่างานใด หากใส่ใจเข้ามาดูแล ย่อมเกิดผลลัพธ์ที่คุ้มค่า....ใจก็เป็นสุข

คิดให้ได้ว่า...การเสียสละความสุขส่วนตนเพื่อประโยชน์สุขของเพื่อนมนุษย์ ย่อมเป็นสิ่งดีงามและเป็นการสร้างบุญบารมีที่ยิ่งใหญ่...ใจก็เป็นสุข

คิดให้ได้ว่า...การให้ความรัก ความเมตตา แก่ผู้อื่น โดยมิได้หวังสิ่งใดตอบแทน นอกเสียจากการปรารถนาให้เขาเหล่านั้นมีความสุข นั่นคือการให้ที่ยิ่งใหญ่และบริสุทธิ์ สิ่งที่ได้รับคือความอิ่มใจ.... ใจก็เป็นสุข

คิดให้ได้ว่า...ในโลกใบนี้มีคนมากมาย หลากหลาย ความคิด ต่างจิตต่างใจ หายใจลึกลึกและบอกกับตนเอง เมื่อเจอความคิดและการกระทำของคนที่หลากหลาย ว่าเขาเหล่านั้นเป็นคนที่ควรให้ความรักและเมตตาเพราะเขาเหล่านั้นรู้จักตัวเองน้อยกว่าเรา ...ใจก็เป็นสุข

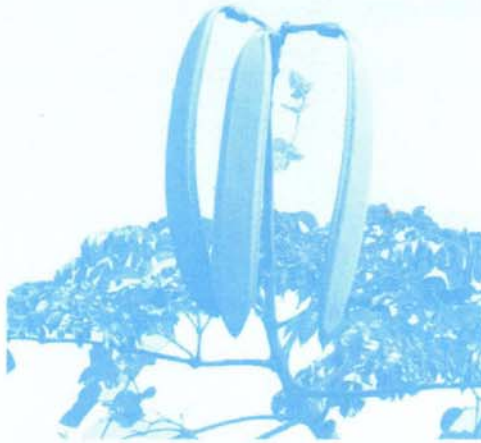
...รักในงานที่ทำ ทำทุกงานอย่างเต็มกำลัง
ผลของงานคือความสุขและประสบการณ์...





ดู๋นุ้ย

ฝนพรา...ย่าเพกา



เพกา เป็นพืชในวงศ์แคหางค่าง มีถิ่นกำเนิดดั้งเดิมในอินเดียและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รวมทั้งประเทศไทย โดยพบขึ้นอยู่ตามธรรมชาติในป่าเบญจพรรณและป่าชื้นทั่วไป เพกาจะขึ้นอยู่ในหลายประเทศ แต่ชาวไทยเท่านั้นที่นำเพกา มากินเป็นผัก เพกาเป็นผักที่อยู่ในหมวดดอกฝัก ฝักอ่อน ช่วยบำรุงธาตุ ขับเสมหะ บรรเทาอาการไอ ฝักอ่อน 100 กรัม มีวิตามินซีสูงมากถึง 484 มิลลิกรัม ฝักอ่อนที่อายุไม่เกิน 1 เดือน ขนาดไม่ใหญ่มากนัก ต้องใช้เล็บมือจิกลงไปได้ จมกึ้นกับน้ำพริก นำฝักอ่อนที่ได้มาหมก (เผาไฟ) ด้วยไฟแรง จนเปลือกพองไหม้ทั่ว ขูดลอกเอาส่วนดำที่ผิวออกให้หมด จะได้ส่วนในที่มีกลิ่นหอม หั่นเป็นชิ้นตามขวางหนา นำมาปรุง เป็นอาหารทั้งนำมาเป็นผักจิ้มน้ำพริก เป็นเครื่องเคียงลาบ ก้อย ใช้ทอดกินกับไข่ ใส่แกงคั่ว ยำ ผัดกับหมู หรือทำแกง อ่อมปลาตุ๋น ใส่ฝักเพกาแทนใบยอ

ช่วงฝนแบบนี้ พืชผักตามธรรมชาติมีให้ได้เลือกกิน เยอะแยะมากมาย โดยเฉพาะต้นไม้ที่สูงซึ่งคนปักษ์ใต้เรียกว่า เพกา นำเพกามา “หมกไฟ” กินกับน้ำพริก หรือบุดู ศาลา คนใต้ขอแนะนำเมนูหน้าฝนให้ลองทำดูนะค่ะ เอาละ....ก่อนอื่น เรานำฝักอ่อนเพกามาขูดเปลือกออกก่อนดีหว่า (ดีกว่า) นำไปล้างน้ำ หลังจากนั้นก็นำหั่นเป็นชิ้นบางๆ แล้วแช่น้ำเกลือ ไว้สักครู่ ระหว่างรอให้เกลือมันทำหน้าที่ขจัดความขมจากฝัก เพกา เรามาเตรียมเครื่องปรุงกันก่อนว่ามีอะไรบ้าง

ส่วนผสม กะทิสด น้ำมะนาว มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง ถั่วลิสงคั่ว (ถ้ามีเม็ดม่วงเล็ดล่อ (เมล็ดมะม่วงหิมพานต์) ก็ยิ่งอร่อย) กะปิ น้ำตาลแว่น หอมแดงซอย ดีปลี (พริกชี้หนู) เครื่องปรุงรมีแค่นี้เองละค่ะ เสร็จแล้วนำเพกาที่หั่นไว้ขึ้นจากน้ำเกลือ

ส่วนผสมทุกอย่างไม่มีสูตรสำเร็จค่ะ....เพราะน้ำยำสามารถปรุงรสตามชอบค่ะ

วิธีปรุง

1. นำกะปิ น้ำตาลแว่นใส่ในกะทิ แล้วบิให้ละลายกับปลายช้อน
2. เติมน้ำมะนาว หอมแดง พริกชี้หนูซอย ลงไป ซึ่งเราจะเรียกว่า “น้ำยำ”
3. ชิมน้ำยำดูว่า..รสชาติถูกปากหรือยัง
4. นำน้ำยำราดลงในภาชนะที่เตรียมเพกาไว้แล้ว
5. คลุกเคล้าให้เข้ากัน
6. ใส่กุ้งแห้ง และถั่วคั่วลงไป

(หากชอบรสเผ็ด และจัดจ้าน อาจจะโรยพริกชี้หนูคั่ว ก็จะเพิ่มความอร่อย (อร่อย) เข้าไปเลย (อีกเยอะ, มาก))

อ้อ....หากจะให้หอม และอร่อยไปพร้อมๆ กันพรา้วคั่ว (มะพร้าวคั่ว) และถั่ว ต้องคั่วเองร้อนๆ รสชาติของย่าเพกาจะยิ่งอร่อยๆ (อร่อยมากๆ) น้ำลายย่อยเลย...



“เด็กพิเศษ พ่อแม่ พิเศษกว่า”



ศิริพร พรหมแก้ว



“เด็กพิเศษ” หลายคนคงคุ้นเคยกับคำนี้ คงเคยได้ยิน และรู้จักกันแล้ว “เด็กพิเศษ” ในความหมายของวันนี้ คือ เด็กที่ต้องการความช่วยเหลือ ดูแลเป็นพิเศษ ซึ่งวิธีการดูแลเด็กแต่ละกลุ่มก็มีความแตกต่างกัน และจะได้ผลมากขึ้นขึ้นอยู่กับว่าเด็กแต่ละคน จากบทความเรื่องหนึ่ง โดย ว.วชิระเมธี เรื่อง “เด็กพิเศษ พ่อแม่ พิเศษกว่า” มีช่วงหนึ่งของบทความที่น่าสนใจและอยากจะพูดถึงในครั้งนี้ คือ

“ถ้าลูกเป็นเด็กพิเศษ ก็ต้องเจอกับพ่อแม่ที่พิเศษกว่า หมายความว่า เราผู้เป็นพ่อแม่ ต้องรักเขาเป็นพิเศษ ดูแลเขาเป็นพิเศษ อดทนกับเขาได้มากกว่าเป็นพิเศษ ความรักและการดูแลลูกๆ นั้น เป็นโอสภวิสเศษยิ่งกว่าบรรดาที่มีในโลก ”

ทำให้อดคิดถึงผู้หญิงคนหนึ่งที่คุณดูแลลูกสาวของเธอซึ่งเป็นเด็กพิเศษ เด็กมีพัฒนาการล่าช้ารอบด้าน แม่ของเด็กมีอาชีพรับจ้าง ตัดเย็บเสื้อผ้าและซักรีด ทุกอาทิตย์เธอจะต้องพาลูกมารับการบำบัดฟื้นฟูทำกิจกรรมบำบัดที่โรงพยาบาลเพื่อกระตุ้นพัฒนาการในทุกๆ ด้าน เธอพาลูกมาฝึกตั้งแต่เด็กอายุไม่ถึง 1 ปี จนตอนนี้ลูกสาวของเธออายุ 7 ปีแล้ว เด็ก

เดินได้เมื่ออายุ 5 ปี ซึ่งช้ากว่าเด็กปกติมาก 5 ปีของการรอคอยให้ลูกได้ก้าวเดิน เมื่อลูกของเธอเดินได้ ถึงแม้จะเดินไม่เหมือนคนปกติทั่วไปเนื่องจากยังมีอาการอ่อนแรงของขาทั้งสองข้าง แต่ตั้งแต่ที่ลูกเดินได้ หัวอกคนเป็นแม่ก็ใจแคบไหนดูทุกครั้งที่มาโรงพยาบาลเธอจะมีความสุข พูดคุยเล่าเสมอว่าลูกของเธอทำอะไรได้บ้างแล้ว เช่น จับช้อนได้ ถอดรองเท้าได้ คนอื่นอาจมองว่าธรรมดา แต่สำหรับเธอมันคือเรื่องวิเศษมาก มากไปกว่านั้นตั้งแต่ที่ลูกของเธอเดินได้ เธอจะใช้ความสามารถของเธอ ตัดเสื้อผ้าชุดกระโปรงให้ลูกทุกชุด เป็นชุดเดียวที่มีในโลกทุกครั้งที่มาโรงพยาบาล เราจะเห็นรอยยิ้มความสดใสของเด็กและแม่ตลอด เธอบอกว่าเป็นสิ่งที่อยากทำและรอมานาน อย่างน้อยก็เพื่อทดแทนสิ่งที่ขาดหายไป

เด็กพิเศษนั้น ต้องการความสามารถพิเศษของผู้เป็นพ่อเป็นแม่อย่างมหาศาล ความสามารถพิเศษนี้ไม่ใช่ความสามารถทางกายในการกล่อมเกลี้ยงเลี้ยงดูเขาเท่านั้น หากแต่สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ ความสามารถทางใจในการให้ความรักแก่เขาอย่างเต็มเปี่ยม นั่นเอง





๑ - ๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

กลุ่มงานจิตเวช จัดกิจกรรมสัปดาห์สุขภาพจิต ๒๕๕๘ ภายใต้คำขวัญรณรงค์ “ชีวิตดี มีสติ” วิทยากรโดย นพ.พฤทธิ ทองเพ็ญจันทร์ จิตแพทย์ บรรยายเรื่อง “การฝึกสติในชีวิตประจำวัน” ณ ห้องประชุมมูลนิธิกตัญญู รพ.ท่าศาลา



๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

สสจ.นครศรีธรรมราช จัดประชุมการพัฒนากระบวนการข้อมูลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง แก่ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง NCD ในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอท่าศาลา - นบพิตำ ณ ห้องนางตรา รพ.ท่าศาลา



๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

นพ.กิตติ รัตนสมบัติ ผอ.รพ.ท่าศาลาและกลุ่มการพยาบาลร่วมต้อนรับ คณะศึกษาดูงานการบันทึกทางการแพทย์จาก รพ.ชะอวด ณ ห้องประชุม รพ.ท่าศาลา



๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

พิธีบวงสรวง และพิธีพุทธาภิเษกสมโภชหลวงพ่อเพชรพระประธานอุโบสถวัดเจตีย์(ไ้ไข่) พระนางตรารุ่นเปิดตึกพระนางตรา รพ.ท่าศาลา ๒๕๕๘ และวัดถุ่มงคลไ้ไข่ เด็กวัดเจตีย์ (รุ่นเลื่อนยกพระประธาน) ณ วัดเจตีย์



๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

ทีมสหวิชาชีพ รพ.ท่าศาลา จัดกิจกรรมวันเบาหวานโลก ประจำปี ๒๕๕๘ ภายใต้คำขวัญรณรงค์ “กิน - อยู่ - เป็น” ตามแนวทางของ IDF เรื่อง “Healthy Eating” และ “Act Today to Change Tomorrow”



๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

รพ.ท่าศาลาร่วมกิจกรรม งานกีฬาสาธารณสุขสามัคคี ครั้งที่ ๒๗ ประจำปี ๒๕๕๙ “ภูผาเกมส์” ณ สนามกีฬากลาง จ. นครศรีธรรมราช



๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

จนท.รพ.ท่าศาลา ร่วมต้อนรับชมรมจักรยาน จาก อ.นาทวี จ.สงขลา ผู้ร่วมโครงการจักรยานเฉลิมพระเกียรติ เติบโตองค์ราชัน ๕ ธันวาคมหาราช ณ หน้าอาคารผู้ป่วยนอกและ อุบัติเหตุ



๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

จนท.กลุ่มงานการพยาบาล รพ.ท่าศาลา ร่วมต้อนรับ คณะอาจารย์ นักศึกษาพยาบาลจากออสเตรเลีย และมหาวิทยาลัย วลัยลักษณ์ ณ ห้องนางตรา รพ.ท่าศาลา



๑ ธันวาคม ๒๕๕๘

รพ.ท่าศาลาจัดกิจกรรมวันเอดส์โลก ๑ ธันวาคม ภายใต้ คำขวัญรณรงค์ “ตรวจเร็ว รักษาเร็ว ยุติเอดส์” ณ ลานกิจกรรม ชั้น๑ อาคารผู้ป่วยนอกและอุบัติเหตุ รพ.ท่าศาลา



๔ ธันวาคม ๒๕๕๘

รพ.ท่าศาลา รับบริจาคโลหิตคณาครูและนักเรียน โรงเรียน โมคลานประชาสรรค์ ในกิจกรรมบริจาคโลหิตเพื่อเพื่อนมนุษย์ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล เนื่องในวโรกาสเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๘ พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว



๕ ธันวาคม ๒๕๕๘

นพ.กิตติ รัตนสมบัติ ผอ.รพ.ท่าศาลา คณะผู้บริหารและจนท. รพ.ท่าศาลา ร่วมพิธีวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ในช่วงเข้าร่วมพิธีถวายพระพรชัยมงคล ในช่วงค่ำร่วมพิธีถวายเครื่องราชสักการะ วางพานพุ่มเงิน พานพุ่มทอง และจุดเทียนชัยมงคล ณ ห้องประชุม อ.ท่าศาลา



ภญ.มนสิกาญจน์ แก้วมณี

ยาแก้ปวดศีรษะไมเกรน (Ergotamine)

ไมเกรน (migraine) เป็นโรคปวดศีรษะที่พบได้บ่อยทั้งเด็กและผู้ใหญ่ สาเหตุของโรคเชื่อว่าอาจเกิดจากพันธุกรรม หรือปัจจัยกระตุ้น (trigger factor) ซึ่งทำให้หลอดเลือดแดงทั้งด้านในและด้านนอกกะโหลกศีรษะเกิดการขยายตัวได้มากและง่ายกว่าคนปกติ จึงทำให้เกิดอาการปวดศีรษะในที่สุด

ยา Ergotamine เป็นยาที่ใช้รักษาอาการปวดศีรษะไมเกรน ออกฤทธิ์กระตุ้นตัวรับของสารสื่อประสาทซีโรโทนินชนิด 1B และ 1D (5-HT1B และ 5-HT1D) ส่งผลให้หลอดเลือดที่ขยายตัวผิดปกติเกิดการหดตัวลง และทำให้อาการปวดศีรษะหายไปในที่สุด รวมถึงสามารถกระตุ้นตัวรับอื่นๆ ด้วย ได้แก่ α_1 และ dopamine-2 (D2) ซึ่งทำให้เกิดผลข้างเคียงจากยาในประเทศไทยยา Ergotamine มีชื่อทางการค้า เช่น Cafergot®, Avamigran®, Tofago® หรือ Poligot-CF® ประกอบด้วยตัวยาสำคัญ คือ ergotamine tartrate ขนาด 1 มิลลิกรัม ผสมกับ caffeine 100 มิลลิกรัม และ Ergosia® ที่ประกอบด้วย ergotamine tartrate ขนาด 1 มิลลิกรัม เพียงอย่างเดียวเท่านั้น

การใช้ยา ergotamine ที่ถูกต้อง

การใช้ยา ergotamine สำหรับรักษาโรคปวดศีรษะไมเกรนจะต้องใช้เฉพาะเวลาที่มีอาการปวดเท่านั้น ห้ามใช้ติดต่อกันทุกวันเพื่อป้องกันอาการปวดศีรษะไมเกรนเรื้อรัง โดยรับประทานเมื่อมีอาการปวดศีรษะไมเกรนในครั้งแรก 1 หรือ 2 เม็ด หากอาการไม่ดีขึ้นสามารถรับประทานซ้ำอีกครั้งละ 1 เม็ด ทุกครึ่งชั่วโมง แต่ห้ามรับประทานเกิน 6 เม็ดต่อวัน และห้ามรับประทานยาเกิน 10 เม็ดต่อสัปดาห์ เนื่องจากปริมาณ ergotamine ที่มากกว่านี้จะเกิดผลข้างเคียงได้

การใช้ยา ergotamine อย่างผิดวิธีส่งผลเสียอย่างไร

การรับประทานยา ergotamine ติดต่อกันปริมาณมากๆ จะส่งผลให้ผู้ป่วยมีความดันโลหิตสูงขึ้น เซลล์ปลายมือปลายเท้าตาย เกิดภาวะเนื้อตาย (gangrene) และเสี่ยงต่อการเกิดหลอดเลือดในสมองแตก หรือหัวใจวายได้ นอกจากนี้ในระหว่างที่ผู้ป่วยรับประทานยา ergotamine ติดต่อกันทุกวันนั้น หลอดเลือดแดงที่ผิดปกติจะถูกยา ergotamine ทำให้หดตัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งผู้ป่วยจะไม่มีอาการปวดศีรษะไมเกรนเลย แต่เมื่อใดที่หยุดรับประทานยา หลอดเลือดดังกล่าวจะขยายตัวอย่างมากและทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการปวดศีรษะไมเกรนอย่างรุนแรง (rebound headache)

ผลข้างเคียงจากการใช้ยา

- คลื่นไส้ อาเจียน
- ความดันโลหิตสูงขึ้น
- กล้ามเนื้ออ่อนแรง
- ربกวนการมองเห็น
- ปลายมือ-เท้าเย็นหรือชา
- ใจสั่น เจ็บหน้าอก
- ภาวะเนื้อตาย (gangrene)



ปฏิกิริยากับยาอื่น (drug interaction)

ยา ergotamine ถูกทำลายโดยใช้เอนไซม์ Cytochrome P450 ชนิด 3A4 (CYP 3A4) จึงต้องระมัดระวังการใช้ยาร่วมกับยาที่มีผลยับยั้งเอนไซม์ดังกล่าว เช่น traconazole, ketoconazole, clarithromycin, erythromycin, efavirenz, indinavir หรือ ritonavir เป็นต้น เนื่องจากการรับประทานยาร่วมกันจะส่งผลทำให้ระดับยา ergotamine ในกระแสเลือดสูงขึ้น ส่งผลให้ได้รับผลข้างเคียง

หรือความเป็นพิษจากยาเพิ่มขึ้นได้

ข้อห้ามใช้ของยา

- ผู้ที่มีประวัติแพ้ยา ergotamine หรือสารที่เป็นอนุพันธ์ของ ergot alkaloid
- ผู้ป่วยที่มีประวัติหลอดเลือดแดงส่วนปลายอุดตัน (peripheral arterial disease)
- ผู้ป่วยที่มีความบกพร่องในการทำงานของตับ และไต
- ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ (coronary artery disease) และกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด (angina)
- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ยังควบคุมไม่ได้
- ผู้ป่วยติดเชื้อในกระแสเลือด (sepsis)
- ผู้หญิงตั้งครรภ์ (ทุกไตรมาส)

ทั้งนี้ผู้ป่วยควรแจ้งแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้งว่ายาที่ตนเองรับประทานอยู่มีอะไรบ้าง เพื่อป้องกันผลข้างเคียงหรือความเป็นพิษจากยาที่เพิ่มขึ้นได้

เอกสารอ้างอิง

1. Ergotamine. In: DRUGDEX® Evaluations [Online]. [cited 2015 Oct 27]. Available from: MICROMEDEX® Healthcare Series; 2015.
2. Tatro DS. Drug interaction facts. St. Louis, Missouri: Wolters Kluwer health; 2013.

สมุนไพรไทย

หน้าฝนหน้าหนาวมักป่วยด้วยโรคในระบบทางเดินหายใจ เป็นไข้หวัด ถ้าใช้ยาสมุนไพรก็ต้องฟ้าทะลายโจร ยาแก้ไอหำราก หรือยาแก้ไอจันทลีลาเอาไว้ และอาการไอเป็นอีกอาการหนึ่งที่มาพร้อมไข้หวัด แต่การไอจะช่วยขับสิ่งแปลกปลอมที่ติดอยู่ในระบบหายใจ ซึ่งก็คือเสมหะนั้นเอง ถ้าไอเรื้อรังไม่หายสักที ก็อาจเกิดจากหลายสาเหตุอาการไอก็มีทั้งไอแห้งและไอที่มีเสมหะ เราลองมาดูว่าโบราณใช้ยาสมุนไพรอะไรบ้างเป็นยาแก้ไอ ซึ่งจำแนกได้ 3 กลุ่มได้แก่

กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่มีรสสำคัญเป็นเ็น้ำมันหอมระเหย ได้แก่ ขิง กระเทียม ฝรั่ง

กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่มีรสสำคัญเป็นกรด คือ รสเปรี้ยว ตามสรรพคุณยาไทย รสเปรี้ยวบำรุงธาตุน้ำ



มิเดีย

แก้เสมหะ ฟอกโลหิต ได้แก่ มะนาว มะขามป้อม
กลุ่มที่ 3 กลุ่มสมุนไพรอื่นๆ ได้แก่ มะแว้งเครือ
มะแว้งต้น เขกา มะเขือแจ้

รับมือกับอาการไอในหน้าฝนหน้าหนาวนี้
อย่างง่ายๆ และไม่ต้องวิตกกังวลมาก ยังมีอาการและ
โรคอื่น ๆ ที่มาพร้อมกับลมหนาวและความเย็น
อย่างอาการคัดจมูกถ้าไม่รีบรักษา ก็ให้หอมแดงทุบพอ
บุบๆ ห่อด้วยผ้าเช็ดหน้าบางๆ วางไว้ใกล้หมอนจะช่วย
ลดความทรมานจากอาการคัดจมูกลงได้...อ้อ...ข้าพชน
คอตินุ่นๆ ก็ช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกายได้ละ...
อย่าลืมดูแลสุขภาพของคุณและคนที่คุณรักนะค่ะ





จะจำ

อันตรายจากยาชุดลดความอ้วน



สาว ๆ ในยุคปัจจุบัน เริ่มหันมาดูแลรูปร่าง หน้าตา กันมากขึ้น แต่ก็ด้วยยุคสมัย ที่อะไร ๆ ก็ต้องฉับไวรวดเร็ว สาว ๆ หลายคนที่ยอยากมีรูปร่างที่ดี ไม่มีส่วนเกินก็เลยต้อง หันมาพึ่งทางลัดในการลดน้ำหนักด้วยการทานยา ที่เชื่อว่า จะช่วยให้ลดน้ำหนักลงได้เร็วขึ้น โดยไม่ได้สนใจถึงผลข้าง เคียงจากการใช้ยาเหล่านั้น วันนี้ศาสา ญ.หญิง เลยนำสาระ นานรู้ เกี่ยวกับ ยาชุดลดความอ้วน มาฝากกันค่ะ ยาชุด ลดความอ้วนจะประกอบไปด้วยยาประมาณ 1-7 รายการ ดังต่อไปนี้

1. ยาลดความอยากอาหาร เช่น เฟนเตอมีน (Phentermine) ซึ่งเป็นยาในกลุ่มแอมเฟตามีน โดยยา กลุ่มนี้จะออกฤทธิ์กระตุ้นศูนย์ควบคุมความอิ่มทำให้เกิดอาการ เบื่ออาหาร โดยผลข้างเคียงที่เกิดจากยากลุ่มนี้ เช่น นอน ไม่หลับ กระสับกระส่าย ปวดศีรษะหัวใจเต้นเร็ว ความดัน โลหิตสูง อาจหมดสติหรือชักได้

2. ไทรอยด์ฮอร์โมน เป็นยาที่ใช้รักษาผู้ป่วยที่มี ภาวะฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำกว่าปกติ ซึ่งยาจะมีผลเพิ่มอัตราการ เผาผลาญพลังงานของร่างกาย ทำให้น้ำหนักลดลงเร็ว โดย ยากลุ่มนี้ทำให้เกิดผลข้างเคียงหลายอย่างเช่น น้ำหนักที่ลด ลงเป็นน้ำหนักที่เกิดจากน้ำหนักตัวที่ปราศจากไขมัน (lean body mass) แทนที่จะเป็นไขมัน ซึ่งเป็นการทำลายโปรตีน ของกล้ามเนื้อ มีผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดได้ เช่น ทำให้ใจสั่นหรือหัวใจเต้นผิดจังหวะ

3. ยาขับปัสสาวะ มีผลต่อการขับปัสสาวะออกจาก ร่างกาย ทำให้น้ำหนักลดลงเร็วหลังใช้ยา แต่ยาขับปัสสาวะ ไม่มีผลในการลดแคลอรีที่ร่างกายได้รับ มีผลเพียงทำให้ ปริมาณน้ำในร่างกายลดลงเท่านั้น ซึ่งนอกจากนี้ยังทำให้ สูญเสียสมดุลของเกลือแร่ที่สำคัญต่อร่างกายไปด้วย ซึ่งอาจ ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายอาการผิดปกติต่อ หัวใจ สมอ และอาจมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

4. ยาถ่ายหรือยาระบาย จะกระตุ้นลำไส้ใหญ่ให้ บีบตัวทำให้ถ่ายมากหรือบ่อยขึ้น เพื่อขับไล่อาหารออกจาก ทางเดินอาหารภายหลังการรับประทานยาเข้าไป ทำให้รู้สึก ว่าน้ำหนักลดลง แต่การใช้ยาระบายในปริมาณมากเกินไป

อาจทำให้เกิดอาการท้องเดิน ร่างกายสูญเสียสมดุลของน้ำ และเกลือแร่ เกิดอันตรายได้

5. ยาลดอัตราการเต้นของหัวใจ เช่น โพรพรานอลอล (Propranolol) ปกติจะใช้เพื่อรักษาโรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ การใช้ร่วมกับยาชุดลดความอ้วน นั้น เพื่อลดอาการใจสั่นที่เป็นผลข้างเคียงของยาลดความ ออยากอาหาร และไทรอยด์ฮอร์โมน ผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นจาก ยาลดอัตราการเต้นของหัวใจได้แก่ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย หัวใจเต้นช้า ความดันโลหิตต่ำ

6. ยานอนหลับหรือยาที่มีฤทธิ์ข้างเคียงทำให้ง่วง นอน เช่น ไดอะซีแพม (Diazepam) ใช้เพื่อลดผลข้างเคียง จากยาลดความอยากอาหารซึ่งกระตุ้นระบบประสาทส่วน กลางทำให้ง่วงนอนไม่หลับ ซึ่งยาในกลุ่มยานอนหลับนี้ยังจัดเป็น วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทประเภทที่ 2 ดังนั้นการใช้ ยากลุ่มนี้ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ นอกจากนี้หาก รับประทานยากลุ่มนี้ในขนาดที่สูงเกินไป อาจมีผลทำให้เกิด การกดการหายใจและความดันโลหิตต่ำได้

จะเห็นได้ว่ายาชุดลดความอ้วนจะประกอบด้วยยา ที่มีผลลดน้ำหนักโดยตรงและยาอื่นๆ ที่ไม่มีผลลดน้ำหนัก โดยตรง แต่เป็นยารักษาโรคอื่นที่นำมาใช้เพื่อลดผลข้างเคียง จากการใช้ยาลดความอ้วน แต่กลับส่งผลให้ได้รับอันตราย จากผลข้างเคียงมากมาย ดังนั้น การลดน้ำหนักที่ดีและ ปลอดภัย ก็คือ การควบคุมอาหารควบคู่กับการออกกำลังกาย และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร ร่วมด้วย ถึงแม้ว่าการใช้ยาชุดลดความอ้วนจะเป็นวิธี ที่เห็นผลเร็ว แต่หากไม่ได้มีการควบคุมอาหารและ ออกกำลังกายร่วมด้วย เมื่อหยุดยาน้ำหนักก็จะเพิ่มขึ้น เหมือนเดิมแถมยังมีผลข้างเคียงที่อาจเกิดอันตรายต่อชีวิตได้ หากใช้ยาในขนาดที่สูงเกินไป

รู้แบบนี้แล้ว อย่าลืมนะคะ หันมาดูแล สุขภาพและรูปร่างให้ดูดี ด้วยการออกกำลังกายกันดีกว่า ค่ะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th>



ทำอย่างไรดี.....

เมื่อเกิดอุบัติเหตุรถชน



นิตกรณ ทองฤทธิ์

สวัสดีค่ะ ท่านผู้อ่านศาลาเล่าเรื่องกฎหมาย แบบๆ ใกล้เคียงปีใหม่อีกแล้ว ทุกคนก็จะมีประสบการณ์เพิ่มขึ้นอีกปี ปีใหม่นี้เป็นอีกปีที่มีวันหยุดยาวติดต่อกัน 4 วัน หลายคนวางแผนเดินทางไปท่องเที่ยว หลายคนวางแผนเดินทางกลับบ้านไปร่วมฉลองกับครอบครัวหรือไปเยี่ยมญาติ ไม่ว่าคุณวางแผนจะเดินทางไปไหน เราชาวโรงพยาบาลท่าศาลาก็ขออวยพรให้เดินทางโดยสวัสดิภาพ ในโอกาสนี้ศาลาเล่าเรื่องกฎหมายขอเล่าสู่กันฟังเรื่อง “ข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดอุบัติเหตุรถชน” คราวๆ นะคะ

1. ถ้าเป็นผู้เห็นเหตุการณ์ ควรเข้าช่วยเหลือคนบาดเจ็บตามสมควร และเราจะต้องแสดงตัวเป็นพลเมืองดี โดยยินดีที่จะเป็นพยานในคดีให้ สมมุติว่าเราเห็นรถคันหนึ่งชนคนแล้วหนี สิ่งที่เราควรช่วยเหลือจับกุมคนที่ทำผิดได้ก็คือพยายามจดทะเบียนรถ ชื่อยี่ห้อ สีรถที่ชนไว้ได้แล้วรีบแจ้งให้ตำรวจทราบเพื่อติดตามจับกุมต่อไป

2. ถ้าท่านเป็นคนเจ็บเพราะรถชน ท่านจะต้องปฏิบัติเช่นเดียวกับข้อ 1. สิ่งแรกคือท่านจะต้องขอร้องให้คนอื่น หรือตำรวจนำตัวส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุดเพื่อช่วยชีวิตไว้ก่อน ส่วนเรื่องคดีนั้นเอาไว้พิจารณาภายหลัง แต่ถ้าเจ็บเล็กน้อยพอยอมความได้ก็ยอมเสีย เพื่อมิให้เสียเวลาโดยใช่เหตุ แต่จะต้องพยายามขอชื่อหรือจำทะเบียนรถคันที่ชนเราไว้ให้ได้ เพราะถ้าหากผู้ขับขี่เบียดเราภายหลังเราจะจัดการเรียกค่าเสียหายได้ตามกฎหมาย มิฉะนั้นแล้วจะไม่รู้จะไปฟ้องร้องเขาจากใคร ที่ไหน

3. ถ้าท่านเป็นคนขับ ถ้าท่านเป็นคนขับรถชนกัน สิ่งแรกที่ต้องทำก็คือ อย่าหนีเป็นอันขาด เพราะความผิดฐานขับรถประมาทนั้นไม่ใช่เรื่องเจตนา ผู้กระทำผิดไม่ใช่อาชญากร โทษก็ไม่มากมายอะไร ควรจะอยู่เพื่อต่อสู้กับความจริง มิฉะนั้นท่านจะต้องหลบหนีนานถึง 15 ปี ถ้าท่านขับรถชนคนตาย แต่ถ้าท่านมอบตัวสู้คดี บางทีท่านก็ไม่มีความผิด หรือมีความผิดศาลก็ปรานีลดโทษให้ ถ้าท่านเป็นคนดีมีน้ำใจ หรือบางคดีศาลรอลงอาญา

หน้าที่ของคนขับรถเมื่อเกิดรถชนกันนั้น กฎหมายกำหนดไว้ดังนี้

- ต้องหยุดรถและให้ความช่วยเหลือตามสมควร เช่น ขับรถชนคนที่ต้องหยุดรถ ช่วยเหลือคนที่ถูกชน นำส่งโรงพยาบาลเท่าที่จะทำได้

แจ้งชื่อตัว ชื่อสกุล ที่อยู่หมายเลขทะเบียนรถ แก่ผู้ได้รับความเสียหายด้วย

- ถ้าผู้ขับขี่หลบหนีหรือไม่แสดงตัวต่อพนักงานเจ้าหน้าที่ กฎหมายให้สันนิษฐานว่าเป็นผู้กระทำความผิด และตำรวจมีอำนาจยึดรถที่ขับไว้จนกว่าจะได้ตัว ผู้ขับขี่หรือจนกว่าคดีจะถึงที่สุด

4. ถ้ารถท่านมีประกันท่านต้องรีบติดต่อกับบริษัทประกันของท่านทันที เพราะเจ้าหน้าที่บริษัทประกันจะมาตามที่เกิดเหตุ พร้อมทำแผนที่เกิดเหตุไว้พร้อมมูลเพื่อเอาไว้ต่อสู้คดี

5. ถ้ามีกล้องถ่ายรูปหรือหากกล้องถ่ายรูปใกล้ที่เกิดเหตุได้ต้องรีบถ่ายรูป และที่เกิดเหตุไว้ให้พร้อมเพื่อจะได้เก็บไว้เป็นหลักฐานการต่อสู้คดีต่อไป และหากมีเจ้าหน้าที่มูลนิธิปอเต็กตึ๊งหรือมูลนิธิร่วมกตัญญูถ่ายภาพศพหรือที่เกิดเหตุไว้ก็ให้ติดต่อขอภาพที่ถ่ายเก็บไว้ให้ไว้ได้ เพราะจะเป็นประโยชน์แก่รูปคดีในภายหลัง

6. ควรช่วยเหลือคนเจ็บหรือค่าทำศพของผู้เสียชีวิต เรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมาก คนขับรถ มักไม่ค่อยเห็นประโยชน์ ของการช่วยเหลือเหล่านี้ ความจริงเมื่อเราขับรถชนคนตาย บาดเจ็บ หรือการขับรถโดยประมาทนั้น เรามีความผิดทั้งทางกฎหมายแพ่ง และอาญา

ทางอาญา เราอาจจะต้องรับโทษจำคุก

ทางแพ่ง เราจะต้องชดใช้ค่าเสียหาย ค่าบาดเจ็บ ค่าทำศพให้กับเขาก็คือติดคุกแล้วยังจะต้องเสียเงินให้กับฝ่ายคนเจ็บ คนตายเขาก็คือ ถ้าหากเราช่วยเหลือคนเจ็บหรือใช้ค่าทำศพคนตายแล้วมีผลดียิ่งไป ตอบได้ว่ามีผลดีมาก ยกตัวอย่างเช่น เราขับรถชนคนบาดเจ็บไปโรงพยาบาล ต่อมาอาการฟุ้งเราต่อศาล เราก็คงแถลงต่อศาลว่าเราช่วยเหลือคนเจ็บส่งโรงพยาบาลส่วนมากศาลจะเห็นว่าเราเป็นคนดีมีน้ำใจ ศาลก็อาจจะรอลงอาญาให้เราโดยไม่จำคุกเรา แต่ถ้าเราชนแล้วหนีอาจจะโดนจำคุกได้ เพราะเห็นว่าเราเป็นคนเลว น้ำใจ การตกลงใช้ค่าเสียหายให้คนเจ็บก็มีประโยชน์มาก ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเราถูกฟ้อง คดีอาญาต่อศาล ผู้เสียหายจะมาแถลงต่อศาลว่าเราได้ชดใช้ค่าเสียหายให้เขาแล้ว ส่วนมากแล้วศาลจะปรานีจำเลยโดยตัดสินให้รอลงอาญาแก่จำเลย



จารุวรรณ สุวรรณรัตน์

เตรียมลูกให้เป็นพี่ที่ดี ก่อนมีน้องอีกคน



หากอยู่ๆ พ่อกับแม่อุ้มเด็กที่ไหนก็ไม่รู้ หน้าตาแปลกๆ แถมร้องไห้เสียงดังลั่นเข้ามาในบ้านพร้อมประโยคสั้นๆ (แต่ไม่ยากจะเข้าใจ)ว่า “นี่ไงจ๊ะ น้องของหนู” รับประกันได้เลยว่า หนูไม่มีวันยอมเด็ดขาด แล้วคราวนี้แม่จะรู้ว่า อาการหัวป่วนเมื่อ หนูป่วนมันเป็นอย่างไง ฮึ่ม!

เป็นเรื่องธรรมดาของหลายๆ ครอบครัว ที่มีการวางแผนครอบครัวในเรื่องของการมีลูก เช่น การวางแผนว่าจะมีลูกกี่คน แล้วจะให้ลูกๆ แต่ละคนอายุห่างกันเท่าไร จะคลอดลูกที่ไหน จะตั้งชื่อลูกว่าอย่างไร จะอบรมเลี้ยงดูลูกๆ แต่ละคนด้วยวิธีไหน จะให้ลูกๆ เรียนโรงเรียนอะไร พ่อแม่เตรียมความพร้อมไว้เสร็จสรรพ มองเห็นอนาคตที่วางแผนไว้อย่างสวยงาม โดยบางครั้งก็ลืมคิดไปว่า แล้วลูกคนแรกของครอบครัวล่ะ คำมีความพร้อม ความเข้าใจ กับการที่จะมีสมาชิกใหม่เพิ่มเข้ามา มากน้อยแค่ไหน เพราะหากลูกยังไม่มี ความเข้าใจอาจเกิดปัญหาที่อิจฉาน้องขึ้นมาได้ ซึ่งเป็นปัญหาที่หลายๆ ครอบครัว อาจจะเจอ

เมื่อพูดถึงความ “อิจฉา” สามารถเกิดขึ้นได้กับเด็กทุกคน โดยเฉพาะเด็กวัยอนุบาลที่ยังต้องการความรัก และการเอาใจใส่ เมื่อคุณแม่มีน้องอยู่ในท้องอีกคน เวลา และความสนใจส่วนหนึ่งจึงถูกแบ่งให้กับน้องเป็นหลัก จึงเป็นไปได้ที่ลูกคนโตจะรู้สึกว่าตัวเองถูกแทนที่ เกิดเป็นความอิจฉาจนถึงขั้น รังแก และทุบตีท้องกลมๆ ของแม่เพราะอิจฉาน้องในท้องที่มาแย่งความรักไป พฤติกรรมข้างต้น ถือเป็นเรื่องปกติที่เด็กจะรู้สึกอิจฉาน้องในท้อง เพราะเขาเคยเป็นที่หนึ่งในใจพ่อแม่มาตลอด แต่เมื่อมีสมาชิกใหม่เข้ามา พ่อแม่หรือคนอื่นๆ ต่างให้ความสนใจเป็นพิเศษ ทำให้ลูกคนโตรู้สึกน้อยใจ จนเกิดเป็นความอิจฉาตามมาได้ เรื่องนี้จึงเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่จะช่วยเตรียมความพร้อมให้กับพี่คนโตอย่างเหมาะสม กับการจะมีน้องคนใหม่ในอีกไม่กี่เดือนข้างหน้า เพราะไม่เช่นนั้น อาจทำให้

ลูกสับสน และไม่เข้าใจพ่อแม่ ก่อตัวเป็นความอิจฉาที่มีระดับ ความรุนแรง และก้าวร้าวมากขึ้น โดยวิธีเตรียมพร้อมลูกคนที่ หรือลูกคนโตนั้น จิตแพทย์เด็ก และวัยรุ่น พ.ญ.พรรณพิมล หล่อตระกูล ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล จิตแพทย์เด็ก และวัยรุ่น ให้แนวทางไว้ว่า

1. พ่อแม่ต้องยอมรับก่อนว่า พี่อิจฉาน้องเป็นเรื่องปกติ โดยเฉพาะน้องที่อยู่ในท้องแม่ เนื่องจากหลายๆ ท่านไปคาดหวังว่าลูกต้องรัก ไม่อิจฉากัน ทำให้อึดอัดกับพฤติกรรมของลูกจนมีปฏิกิริยาในทางลบ เช่น ดุ หรือตีลูก จึงเป็นไปได้ที่เด็กจะน้อยใจว่าช่วงที่แม่มีน้องทำไมถึงดุ และหงุดหงิดกับเขามากขึ้น

2. ควรให้ระยะเวลาทำใจกับลูกคนโตบ้าง ไม่ควรหงุดหงิดใส่เขาเมื่อแสดงท่าทีอิจฉาน้องในท้อง เพราะการจะทำให้ลูกรักน้องในทันทีไม่ใช่เรื่องง่าย ซึ่งพ่อแม่ต้องเข้าใจด้วยว่า เขาเคยเป็นลูกคนเดียวในบ้าน เคยเป็นจุดสนใจทั้งหมด ดังนั้นต้องค่อยๆ พุดปรับความเข้าใจ

3. ควรจัดเวลาพิเศษให้ลูกคนโตบ้าง พร้อมกับให้ความสนใจแก่เขาอย่างเต็มที่ เช่น ทำกิจกรรมที่เขาชอบ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นให้ฟัง อ่านหนังสือด้วยกัน ไปเดินเล่น นั่นจะทำให้ลูกรู้สึกว่า เขายังเป็นคนสำคัญของพ่อแม่อยู่ ไม่ใช่ในท้องในท้องมาดึงความสนใจจากเขาไปเกือบหมด

4. ถ้ามีโอกาส ควรนำรูปตอนที่เขายังเล็ก หรือเลือกรูปสมัยตอนที่คุณตั้งท้องเขามาให้ดู จากนั้นอาจจะคุยกับลูกไปด้วยว่า “ตอนที่แม่อุ้มท้องหนู แม่ต้องดูแลหนูเป็นอย่างดี ก็เหมือนกับตอนนี้ที่แม่มีน้องอยู่ในท้อง แม่ก็ต้องดูแลน้องให้ดีเหมือนหนู เพราะน้องยังทำอะไรไม่ได้” เป็นต้น

5. หนังสือนิทานถือเป็นตัวช่วยให้ลูกคนโตเข้าใจบทบาทความเป็นพี่ที่ดี โดยคุณแม่อาจเลือกหนังสือที่บอกเล่าถึงความ เป็นพี่ที่แสนดีมาอ่านให้ลูกฟัง เพื่อให้ลูกซึมซับบทบาท

ตลอดจนเกิดความรู้สึกที่ดีกับการได้มีน้อง เช่น มีน้องเป็นเพื่อนเล่น คอยช่วยเหลือซึ่งกัน และกัน

6. ควรให้ลูกมีส่วนร่วมกับการตั้งครุฑของคุณด้วย
เช่น มีส่วนร่วมในการจัดเตรียมของเล่น และของใช้ของน้อง พากันเล่นกันให้น้องฟังทุกคืน พูดคุยกับน้องในห้อง แนะนำตัวเองให้น้องรู้จัก หรือช่วยดูแลน้องในเรื่องอื่นๆ ซึ่งหลังจากช่วยเสร็จ ควรพูดขอบคุณลูก หรือบอกกับเขาว่า “โห ดีจังเลยที่แม่มีหนูมาก่อน หนูช่วยแม่ได้เยอะเลยล่ะ” สิ่งเหล่านี้ จะทำให้ลูกคนโตภูมิใจ และคอยๆ ซึมซับบทบาทที่ดีที่แสนดีตั้งแต่ น้องอยู่ในท้อง

อย่างไรก็ดี เมื่อสมาชิกคนใหม่ของบ้านคลอดออกมา สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ไม่ควรละเลยก็คือ เวลา ความรัก และการเอาใจใส่ที่ควรจะมีให้กับลูกทั้ง 2 คนอย่างใกล้เคียงกันที่สุด จากนั้นให้ทุกคนได้ในฐานะพี่ชาย หรือพี่สาว ช่วยดูแลน้องร่วมกับคุณด้วย เช่น ช่วยหยิบของใช้สำหรับเด็กอ่อน หรืออื่นๆ ที่เขาพอจะช่วยให้ เพื่อเป็นการปลูกฝังให้ลูกรู้ว่าการมีน้องเพิ่มขึ้นเป็นสมาชิกคนใหม่ในครอบครัวนั้นไม่ใช่เรื่องเลวร้าย แต่น้องจะมาเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ในการแบ่งปันความรัก ความห่วงใย และความเสียสละ อีกทั้งยังเป็นเพื่อนเล่น พูดคุย ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันได้ทั้งในปัจจุบัน อนาคต และตลอดไป

ก่อนอื่นเลยคุณแม่คงต้องทำความเข้าใจว่า การตั้งครรภ์ในครั้งนี้ไม่ได้เป็นเรื่องของคุณแม่กับลูกในท้องเท่านั้น ยังมีหนูน้อยอีกคนหนึ่งที่กำลังเฝ้ามองการเปลี่ยนแปลงของแม่ และยังต้องการเวลาสำหรับตัวแม่ที่แม่ควรมีให้อยู่เหมือนเดิม ลูกควรจะได้รับรู้เรื่องราวของน้องไปพร้อมๆ กับผู้อื่นด้วย และในแต่ละเดือนที่ผ่านมา อย่าลืมสะกิดลูกเข้ามามีส่วนร่วมกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นด้วยนะคะ เช่น เมื่อรูปร่างแม่เริ่มเปลี่ยนแปลง ลูกอาจงงสงสัยว่าทำไมน้องทำอะไรแม่ถึงเป็นแบบนี้ แม่ก็ต้องอธิบายว่าน้องอยู่ในนี้ หรือเวลาน้องตื่นก็คว่ำมีอ้นน้อยๆ ของลูกมาวางที่ท้องในตำแหน่งที่น้องดัน นอกจากนั้น หากมีเวลาแม่กับลูกน่าจะมาจับเข้าคุยกันสักหน่อยว่า หลังจากน้องเกิดมาแล้วจะมีอะไรเปลี่ยนแปลงบ้าง เช่น น้องจะร้องไห้บ่อย แม่ต้องแบ่งนมให้น้องกิน ต้องอุ้มน้อง ฯลฯ อย่าลืมย้ำอย่างหนักแน่นว่าน้องจะไม่ใช้คนที่มาแย่งความรักที่พ่อแม่มีต่อลูกไป แต่น้องมาเพื่อได้รับความรักจากลูก และต้องการการดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือจากลูกเช่นกัน

เรื่องทันใจ



ต๋องสติ...ต๋องสติ

เย็นวันหนึ่งคุณยุได้ชวนนุ้ยไปตัดผ้าร้านประจำที่เธอเคยใช้บริการ นุ้ยชวนท้ายมอเตอร์ไซด์คู่หูที่คุณยุขับมาทำงานเป็นประจำ คุณยุขับรถไปเรื่อยๆ



ช้าๆ ชมนก ชมไม้สองข้างทางด้วยความเพลิดเพลิน คุยเรื่องโน้นเรื่องนี้เพลินแป๊บเดียวก็ถึงร้านตัดผ้า ช่วงวัดตัวเสร็จก็นัดวันรับผ้าเป็นอันว่าเสร็จธุระ ขากลับด้วยความปรารถนาดีนุ้ยจึงอาสาเป็นคนขับรถให้คุณยุนั่งสบายๆ บ้าง คุณยุก็โอเค แวะซื้อขนมข้างทางบ่อนกินกัน ชมนก ชมไม้เช่นเคย แต่ขากลับเราเปลี่ยนเส้นทาง เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ ทิวเขาน้อยใหญ่สลับซับซ้อนแมกไม้เขียวชอุ่มอากาศสดชื่นเย็นสบาย ใกล้ถึงบ้านนุ้ยและแล้วเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดก็เกิดขึ้นเมื่อนุ้ยขับรถตกไหล่ทางซึ่งเป็นทางลาดที่ขรุขระรถที่ขับเสียการทรงตัวนุ้ยตกใจ!!! คุณยุก็ตกใจ “เห็นทีเหล็กที่ไม่ได้ผ้าออกต้องเอาออกคราวนี้แน่!!!” คุณยุบ่น

คุณยุพูดเสียงเพื่อให้คุณยุควบคุมรถและตั้งสติ คุณยุเลยบอกว่า “ตั้งสติ...ตั้งสติ...ตั้งสติ” นุ้ยบอกกลับไปว่า

“กำลังทำอยู่ๆ รถทรงตัวไม่ได้แล้ว!!!” รถดลาลงไปอย่างรวดเร็วแล้วเสียงโครม!!! ก็ดังขึ้นรถล้มคุณยุกระเด็นออกจากรถ ส่วนนุ้ยโดนรถทับ เบาะรถหลุด ผ้าน้ำมันก็หลุด...น้ำมันเริ่มไหลใส่ชา นุ้ยพยายามดิ้นขาออกจากรถแต่ออกไม่ได้ ด้วยความกลัวว่ารถจะระเบิดเหมือนในหนัง นุ้ยดิ้นขาแรงๆ จนออกมาได้ เราสองคนไม่เจ็บเพราะนุ้ยตั้งสติแล้วมองท่าเลดีดีที่เป็นหญ้านุ่มๆ ใกล้ร้านน้ำชา เมื่อว่าจะได้มีคนช่วย แล้วก็ล้มลงอย่างสวยงามพลเมืองดีพยายามที่จะพาเรากลับบ้าน ต้องขอขอบคุณคนไทยที่มีน้ำใจในวันนั้น เราช่วยกันหาผ้าปิดน้ำมัน และใส่เบาะรถ พร้อมเสียงปณิพิมพ์...พี่บอกแล้วว่าขับเองน้องก็บอกว่าเตี้ยวน้องขับเองๆ หาไปหัวเราะไป เฮ้อ!!! รอดตายแล้วเรา...คุณยุ

ขับรถต่อส่งนุ้ยกลับบ้านพร้อมกับวีรกรรมสุดระทึกที่มีอาจลืมได้เลย





ดร.สมพร รัตนพันธ์

ภาษา English เพื่อแพทย์แผนไทย

ผมไม่ได้เขียนวารสารเกี่ยวกับภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในวิชาชีพด้านสุขภาพมาหลายฉบับแล้ว แต่เมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา ผมได้มีโอกาสไปใช้บริการที่ ศาลาสาธา โรงพยาบาลท่าศาลา เนื่องจากมีอาการบาดเจ็บเรื้อรังจากการเล่นกีฬาสาธาดรณสุข ผมได้พบกับผู้ให้บริการที่เป็นชาวต่างชาติมาใช้บริการนวด ผมได้สอบถามเจ้าหน้าที่ว่ามีผู้ให้บริการชาวต่างชาติหลายคนหรือไม่ ได้รับคำตอบว่า “มีบ่อย สัปดาห์หน้ามี 10 คน” ผมเลยถามต่อไปว่ามีการสื่อสารกับผู้ให้บริการอย่างไร ผมนึกขำเมื่อน้องบอกว่าก็แสดงท่าทาง เช่น ท่าพลิกตัว ท่าตะแคงซ้าย ผมคิดถึงมาตรฐาน HA ข้อ SA 3-1 เรื่องการเข้าถึงและเข้ารับบริการ (ACN) ที่ทีม ผู้ให้บริการต้องลดอุปสรรคต่อการเข้าถึงบริการ ในด้านกายภาพ ภาษา วัฒนธรรม และอุปสรรคอื่นๆ ดังนั้นผมคิดว่าเราต้องมีการจัดหาอุปกรณ์ช่วยสื่อสารหรือล่าม แต่ง่ายสุดคือให้บุคลากรของเราสื่อสารกับชาวต่างชาติแบบง่ายๆ เหมือนคนขับรถตุ๊กๆ ในกรุงเทพมหานครใช้กัน ผมก็ลองค้นหาข้อมูลงานให้บริการและประโยชน์ใช้บ่อยๆ ในงานแพทย์แผนไทย

ก่อนที่จะให้บริการนวดแผนไทยแก่ลูกค้าต่างชาตินั้น ผู้ให้บริการสามารถ บอกลูกค้าได้ว่า เรามีบริการนวดชนิดใดบ้างเพื่อให้บริการแก่พวกเขา

I can give you a foot massage and a body massage.
Which one do you prefer?

(ไอ เค็น กิฟ ยู เอ ฟุท มาส ซาจ แอนด์ เอ บาติ มาสซาจ วิช วัน ดู ยู พรี เฟอร์)

ดิฉันมีบริการนวดเท้า และนวดตัว คุณจะรับบริการ แบบไหน ดีคะ

ท่าศาลาสาธา จะให้ลูกค้าถอดรองเท้า เครื่องประดับต่างๆ ออกจากร่างกายเสียก่อนที่จะเข้ารับบริการนวด ซึ่งรวมถึงสัมภาระ สิ่งของต่างๆ ของลูกค้าด้วย

- Take off your shoes, please.

(เทค ออฟ ยัวร์ ชูส์ พลีส)

กรุณาถอดรองเท้า(ของคุณ)ด้วยครับ

- Take off any jewelry, please.

(เทค ออฟ เอนี จู-แอล-รี พลีส)

กรุณาถอดเครื่องประดับ(ที่สวมใส่อยู่)ด้วยคะ

- Take off your watch, please.

(เทค ออฟ ยัวร์ ว็อทช์ พลีส)

กรุณาถอดนาฬิกา(ข้อมือ)ของคุณด้วยคะ

- Take off your eyeglasses, please.

(เทค ออฟ ยอร์ อาย กลาสส์ พลีส)

กรุณาถอดแว่นตา(ของคุณ) ด้วยคะ



หลังจากนั้นจะให้ลูกค้าเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดลาลองที่จัดไว้ให้ เพื่ออำนวยความสะดวกในการให้บริการนวด

- Go to the changing room, please.

(โก ทู เอเชน-จิ้ง รุม พลีส)

เชิญที่ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวคะ

- Please change your clothes in this room.

(พลีส เซนจ์ ยัวร์ โคลทส์ อิน อิส รุม)

กรุณาเปลี่ยนเสื้อผ้าที่ห้องนี้คะ

- These are loose clothes that you can wear.

(อีส อาร์ ลูซ โคลทส์ แธท ยู เคน แวร์)

เหล่านี้เป็นเสื้อผ้าหลวมๆ ที่คุณสามารถใส่ได้คะ

- Please keep your key locker.

(พลีส คีพ ยัวร์ คีย์ ล็อค-เคอะร์)

กรุณารับกุญแจตู้เก็บของด้วยครับ

การให้บริการนวดแผนไทยนั้น เราจำเป็นจะต้องให้ลูกค้า ชาวต่างชาติปรับเปลี่ยนอิริยาบถหรือเปลี่ยนท่าในการนวดบ้าง เช่น จากนั้นเป็นนอน จากนั้นนอนคว่ำให้เป็นนอนหงาย จากก้มศีรษะ ให้เป็นเงยศีรษะ จากยืนขาเป็นงอเข่า เป็นต้น เราจึงควรจะต้องรู้จักการสนทนาเพื่อบอกให้ลูกค้าเปลี่ยนท่าตามที่เรากำลังต้องการ เพื่อความสะดวกในการทำงานของเรา ด้วยการใช้ประโยคคำสั่งที่สุภาพต่างๆ ตัวอย่าง เช่น

- Come this way to the massage room, please.

(คัม อิส เวย์ ทู เอเชน-มาสซาจ รุม พลีส)

เชิญทางนี้เพื่อไปห้องนวดคะ

- Please sit down on the foot massage chair.

(พลีส ซิต ดาวน์ ออน เดอะ ฟุท มาสซาจ แแชร์)

เชิญนั่งบนเก้าอี้สำหรับนวดเท้าคะ

- If you are ready, please lie on your back.

(อิฟ ยู อาร์ เรด-ดิ พลีส ไล ออน ยัวร์ แบ็ค)

ถ้าคุณพร้อมแล้ว กรุณานอนหงายด้วยครับ

- Lie on your stomach, please.

(ลาย ออน ยัวร์ สเต-มัค พลีส)

โปรดนอนคว่ำด้วยคะ

- Give me your left hand please.

(เรสท์ โบธ ออฟ ยัวร์ ฟิท ออน อิส เซ-ทูล)

พักเท้าของคุณลงบนเก้าอี้รองเท้าด้วยคะ

- Please roll up your pants above the knees.

(พลีส โรล อัฟ ยอร์ แพ้นท์ส เอ-โบฟ เอเชน-นีส)

กรุณาพับขากางเกงของคุณไว้เหนือเข่า

- Please bend your left knee.

(พลีส เบนด์ ยัวร์ เลฟท์ นี)

กรุณาอเข่าซ้ายขึ้นด้วยคะ

- Please raise up your feet.

(พลีส เรส อัฟ ยัวร์ ฟิท)

กรุณายกเท้า(ทั้งสองข้าง)ขึ้นด้วยคะ

- Please raise up your left leg.

(พลีส เรส อัฟ ยัวร์ เลฟท์ เลก)

กรุณายกขาซ้ายขึ้นด้วยค่ะ

- Please sit cross legged facing the wall.

(พลีส ซิท ครอส เลกด์ เฟซ-ซิง เวอะ วอลล์)

โปรดนั่งขัดสมาธิ แล้วหันหน้าไปทางข้างฝาผนังด้วยครับ

- I am going to press a little harder on your back.

(ไอ แอม โก-อิง ทู เพรส เอ ลิท-เทิล ฮาร์ด-เตอะ ออน ยัวร์ เบ็ค)

ดิฉันจะกดน้ำหนักให้มากขึ้นกว่าเดิมเล็กน้อยบนหลังของคุณ

- Allow me to massage your arm, your head and your back please.

(แอลโลว์ มี ทู มัส ซาจ ยัวร์ อาร์ม ยอร์ เฮด แอนด์ ยอร์ แบ็ค พลีส)

อนุญาตให้ฉันนวดแขน ศีรษะ และหลังของคุณด้วยค่ะ

- I will press a little harder on your back.

(ไอ วิล เพรส เอ ลิท-เทิล ฮาร์ด-เตอะ ออน ยัวร์ แบ็ค)

ผมจะกดให้หนักขึ้นกว่าเดิมเล็กน้อยบนหลังของคุณครับ

- Don't be tense, please.

(ดันท บี เท็นซ์ พลีส)

โปรดอย่าเกร็งนะคะ

- Please relax.

(พลีส รี-แล็กซ์)

กรุณาทำตัวสบายๆ นะครับ

(กิฟ มี ยัวร์ เลฟท์ แอนด์ พลีส)

กรุณาส่งมือซ้ายคุณให้ดิฉันด้วยค่ะ

- Give me your right hand please.

(กิฟ มี ยัวร์ ไรท์ แอนด์ พลีส)

กรุณาส่งมือขวาคุณให้ดิฉันด้วยค่ะ

- Please turn to your left side.

(พลีส เทิร์น ทู ยัวร์ เลฟท์ ซายด์)

กรุณามองหน้าตรงซ้ายด้วยค่ะ

- Please turn to your right side.

(พลีส เทิร์น ทู ยัวร์ ไรท์ ซายด์)

กรุณามองหน้าตรงขวาด้วยค่ะ

- Please lift your left arm.

(พลีส ลิฟท์ ยอร์ เลฟท์ อาร์ม)

โปรดยกแขนซ้ายของคุณขึ้นด้วยค่ะ

- Please stretch your legs out.

(พลีส สเตรท ยัวร์ เลกส์ เอาท์)

โปรดเหยียดขาทั้งสองข้างของคุณ (ออกไป) ด้วยครับ

- Please stretch your arms out.

(พลีส สเตรท ยัวร์ อาร์มส์ เอาท์)

โปรดเหยียดแขนทั้งสองข้างของคุณ(ออกไป)ด้วยค่ะ

- Relax and enjoy, if you hurt, please let me know.

(รีแล็กซ์ แอนด์ เอ็น-จอย อีฟ ยู เฮิร์ต พลีส เล็ท มี โนว์)

ทำตัวให้สบายๆ หากรู้สึกเจ็บ โปรดบอกฉันด้วยค่ะ

- Please stretch your legs.

(พลีส ชะ-เทรท์ ยัวร์ เลกส์)

โปรดเหยียดขาด้วยค่ะ

เราสามารถสอบถามลูกค้าว่าที่เรา นวดอยู่นั้นหนักหรือเบาเกินไปหรือไม่ ได้ว่า

- Am I massaging too hard?

แอม ไอ มัสซาจ-อิง ทู ฮาร์ด

ผมนวดแรงไปหรือเปล่าครับ

- Am I massaging too soft?

แอม ไอ มัสซาจ-อิง ทู ซอฟท์

ดิฉันนวดเบาไปหรือเปล่าค่ะ

ถ้าลูกค้าบอกว่าไม่ค่อยสบาย เราควรพูดขอโทษไปก่อน แล้วต่อด้วยคำพูดที่ว่า เราจะพยายามทำให้เขารู้สึกดีขึ้นหรือสบายขึ้น เช่น

- Sorry, Mister.

ซอ รี มิสเตอร์

ขอโทษค่ะ คุณผู้ชาย

- I will try to make you feel better.

ไอ วิล ไทร์ ทู เมค ยู เฟล เบ็ท-เทอะร์

ดิฉันจะพยายามทำให้คุณรู้สึกสบายขึ้น/ดีขึ้นค่ะ



English
We Can

คำคม

ปีใหม่นี้ -- ขอสิ่งดีๆ -- จงปรากฏ

ขอให้พบ -- เจอะเจอ -- แลť ลีง-- อันประสอศ

ส่วนปีเก่า -- อย่าไปเฝ้า -- หวนคำนึง

เฝ้าคิดถึง -- บ่อยไป -- จะไ้เอา

อันเรื่องอื่น -- หมั่นแสน -- ในโลกล้ำ

ใครจะหา -- บั้นเอา -- เฝ้าสะสม

ก็เป็นเรื่อง -- ไกลตัว -- และบัวเมา

เราองเฝ้า -- เทียรรักษา -- คำของคน

คำกลอนปีใหม่

ถูกแะไ้ -- คำของคน -- อยู่ทีผลของงาน

คำของงาน -- อยู่ที -- การกระทำ

คำของอัน -- อยู่ที -- รักษาป้อจบัน

จงสุสันต์ -- แะรักกัน -- วันปีใหม่ เอยฯ

ภูริญาโณ สิกขาจารย์ ภิกขุ (ธรรมบุตร)



จิราพร ชูรัตน์

ปีใหม่



สวัสดีค่ะเพื่อนๆ ทำศาลาสาร ไกลสิ้นปี 2558 แล้ว และเตรียมต้อนรับปีใหม่ 2559 หลายๆ ท่านคงวางแผนไว้แล้วใช่ไหมคะ ว่าปีใหม่นี้เราจะไปทำบุญหรือไปเยี่ยมญาติที่ไหนกันบ้าง ครั้นถึงวันที่ 31 ธันวาคม เป็นวันสิ้นปีก็จะมีการทำบุญเลี้ยงพระ ไปวัดเพื่อประกอบกิจกรรมต่างๆ เช่น ฟังเทศน์ ถือนิสสัยปฏิบัติธรรม แต่บางท่านก็ทำบุญตักบาตรตอนกลางคืนบางแห่งอาจจัดเทศกาลกินเลี้ยงเป็นที่ครื้นเครงสนุกสนาน เพื่อเป็นการเฉลิมฉลองส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ปีใหม่ในอดีตของไทยตรงกับวันที่ 1 เมษายน ในสมัยนั้นเรียกว่า วันตรุษสงกรานต์ หลังจากนั้นมีการเปลี่ยนวันขึ้นปีใหม่เป็นวันที่ 1 มกราคม เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2484 เป็นต้นมา มีการให้เหตุผลในการเปลี่ยนวันขึ้นปีใหม่ในครั้งนั้นคือ

1. ไม่ขัดกับพุทธศาสนาในด้านการนับวัน เดือน และการร่วมฉลองปีใหม่ด้วยการทำบุญ
2. เป็นการเลิกวิธีนำเอาลัทธิพราหมณ์มาคร่อมพระพุทธศาสนา
3. เป็นสากลที่ใช้อยู่ในประเทศทั่วโลก
4. เป็นการฟื้นฟูวัฒนธรรม คตินิยมและจารีตประเพณีของไทย

เช้าวันที่ 1 มกราคม จะมีการทำบุญตักบาตรไปท่องเที่ยวหรือเยี่ยมเยียนญาติผู้ใหญ่ผู้ที่เคารพนับถือ มีการมอบของขวัญและบัตรอวยพรให้แก่กัน สำหรับในต่างจังหวัดจะมีการทำบุญเลี้ยงพระที่วัด และอุทิศส่วนกุศลไปให้แก่ญาติที่ล่วงลับ กลางคืนมีการละเล่นพื้นบ้าน หรือจัดมหกรรมฉลอง วันขึ้นปีใหม่เป็นโอกาสดีที่จะทำให้เราได้พบพานถึง

อดีต เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องให้ดีขึ้น ทำบุญตักบาตรและอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ล่วงลับไปแล้ว ฟังเทศน์ อวยพรซึ่งกันและกัน ให้ของขวัญผู้ใหญ่เพื่อรับพร ตลอดจนการเตรียมบ้านเรือนให้สะอาดเพื่อต้อนรับปีใหม่

เปิดรับความสุข

รู้จักการให้อภัย

มีความจริงใจ

เอาใจใส่ผู้อื่น

ต้อนรับ ปีวอก ปีลิง ที่กำลังจะมาถึง คนเกิดปีนี้เป็นคนสนุกสนาน ร่าเริง คล่องแคล่ว และน่ารัก นอกจากนั้นยังฉลาดเป็นกรดลองยื่นหนังสือมาเพื่อให้สักเล่ม แล้วคุณจะได้เห็นว่า คนปีวอกสามารถทำเรื่องน่าเบื่อให้สนุกได้อย่างน่าประหลาดด้วยความมีทักษะ และความคิดสร้างสรรค์ส่วนตัวอย่าแปลกใจถ้าคุณพบคนเกิดปีวอกเป็นจุดสนใจของผู้คนในงานปาร์ตี้ ความมีเสน่ห์ และอารมณ์ขัน คือ ตัวดึงดูดที่สำคัญที่คนเกิดปีนี้มี นอกจากนั้นยังดูเชี่ยวชาญด้านสังคม พูดจาเสนาะหุ่มีวาทศิลป์ แต่บางทีก็สวมหน้ากากเพื่อพรางความคิดเห็นที่ตนเองมีต่อผู้อื่นได้อย่างแนบเนียน ภายใต้ท่าทางที่แสนเป็นมิตร

ขออวยพรให้ท่านผู้อ่านทุกๆ ท่านมีความสุข สุขภาพแข็งแรงตลอดปีและตลอดไป ปีใหม่หลายๆ คนก็ตั้งใจจะทำให้ชีวิตของตัวเองดีขึ้น ในรูปแบบและวิธีที่แตกต่างกัน แต่เป้าหมายมักตรงกัน คือ ความสุขและความสำเร็จ



สุรathiพย์ จักรแก้ว

ซูเปอร์ฮีโร่

หนูรักพ่อค่ะ



ชายคนหนึ่ง มีชีวิตคู่ที่ไม่ราบรื่นนัก เมื่อเขาต้องหย่าร้างกับภรรยาโดยมีลูกสาววัย 8 ขวบ 1 คน ผู้เป็นพ่อขอทำหน้าที่เลี้ยงดูลูกเอง ด้วยความเป็นห่วงที่ลูกเป็นเด็กผู้หญิง เขาตัดสินใจพาลูกไปอยู่ใกล้ๆ ครอบครัวของเขา ซึ่งก็มีปู่ ย่า และอาๆ เพื่อจะได้มีคนช่วยกันเติมเต็มความรักความอบอุ่นกับลูก เขาออกจากงานเดิมมาหางานทำใกล้ๆ บ้าน เพื่อที่ทุกๆ วันพ่อลูกจะได้อยู่ด้วยกัน อย่างน้อยๆ...ตื่นมาเจอกัน ทุกเช้าและก่อนเข้านอนทุกคืน เมื่อลูกเริ่มโตและต้องแยกห้องนอน พ่อบอกกับเธอว่า “ลูกโตและเข้มแข็งแล้ว นอนคนเดียวได้แล้ว ตอนเช้าเราก็เจอกัน” โดยก่อนนอนพ่อก็ยังคงส่งลูกเข้านอน พูดคุยหยอกล้อกันจนเสียงหัวเราะลั่นห้องบ่อยมาก หากวันไหนพ่อกลับมาบ้านช้า เด็กผู้หญิงก็จะจัดเตรียมอาหารไว้ 1 ชุด วางไว้ที่ประจำ ที่ที่ทุกคนในบ้านจะรู้กันดีว่า อาหารชุดนี้ห้ามทานนอกจากพ่อ จนย่าแอบแซวว่า “แม่เค้าจะดูแลลูกชายเค้าบ้าง แต่ไม่ทันหลานสาวสักที” แล้วก็หัวเราะชอบใจ ซึ่งเด็กหญิงก็จะยิ้มเสมอเมื่อได้ยินย่าพูด เมื่อพ่อกลับมาดึกๆ สิ่งที่พ่อทำเสมอคือเข้าไปดูลูกหลับใหลให้และกอดเบาๆ โดยเธอรูสึกตัวทุกครั้งและส่งยิ้มให้ภายใต้ความมืด เพื่อตอบแทนกับประโยคที่พ่อพูดเสมอว่า “พรุ่งนี้เจอกันนะ พ่อรักลูกนะ” ในตอนเช้าพ่อมักจะไปปลุกลูกสาวกับกิจวัตรแห่งรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ ด้วยการไปจิกจี้ที่เอวและฝ่าเท้าทั้งสองข้างของเธอ และร้องเพลงหยอกเย้าว่า “ไก่เถื่อนเหอ ขนเทือนทั้งบ้าน ลูกสาวซี้คร้านนอนให้พ่อปลุก” และเด็กหญิงก็ตื่นขึ้นมาด้วยความสุข

เมื่อโตขึ้นเธอเป็นเด็กที่ชอบกิจกรรม มักร่วมกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนเสมอ เช่น รำไทย การแสดงเต้น แข่งขันวิชาการ และแน่นอนว่าเมื่อมีกิจกรรมที่ไหน จะได้เห็นเธอควบคู่ไปกับพ่อเสมอ... “ฉันยังจำได้ถึงรอยยิ้ม แววตาแห่งกำลังใจ และความปิติยินดีเมื่อลูกได้ทำกิจกรรม หรือได้รางวัลต่างๆ... ฉันจะหันไปมองใบหน้าเพื่อนยิ้มของพ่อทุกครั้ง และรู้สึกหลงรักรอยยิ้มแบบนี้ของพ่อ สิ่งนั้นเป็นเสมือนเข็มทิศที่ทำให้ฉันเลือกทำ เลือกเดินในเส้นทางที่ถูกที่ควรเสมอ เพราะรู้ว่าพ่อจะมีรอยยิ้มแห่งความสุขแบบนั้นอีก ถ้าฉันมีความสุขและมีชีวิตที่ดี”

และนั่น คือ ช่วงหนึ่งของชีวิตวัยเด็กของฉัน “สุรathiพย์ จักรแก้ว นักจิตวิทยาปฏิบัติการ” และเนื่องในโอกาสวันพ่อปีนี้ ฉันจึงร้อยเรียงความสุขในใจนี้ออกมาเพื่อขอบคุณความรักของพ่อ ขอบคุณความรักทั้งดงามที่พ่อมอบให้หนู พ่อเป็นซูเปอร์ฮีโร่ของหนูมาตั้งแต่เด็กจนถึงทุกวันนี้ค่ะ และก็ขอเป็นกำลังใจให้กับคุณพ่อคุณแม่ที่ต้องเลี้ยงลูกเดี่ยวด้วยสำหรับครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้าง ลูกไม่จำเป็นต้องมีปัญหา หากคุณดูแลลูกด้วยความรัก ความเข้าใจ ลูกก็จะซื่อสัตย์ในความรักนั้น เพื่อตอบแทนคุณกลับมาโดยการเป็นลูกที่ดีให้คุณได้ชื่นใจเช่นกัน...



อนงค์ มีพวกมาก

แทนคุณ



คำคืนแห่งราตรีกลางงานราตรีสีสันเข็ดชูเกียรติผู้บริจาค เพื่อมูลนิธิโรตารีสากล ล้นระทึกใจแทบหายใจไม่ออก เสียงข่อน กระทบงานดังปังปังหยุดทันควันเมื่อปรากฏกายเศรษฐีผู้ใจดี แห่งเมืองนครศรีฯ แยกคนสำคัญร่วมร้องเพลงในการจัดหารายได้

คุณจิมมี ขวลา ชายรูปร่างสูงใหญ่ดูล้ำค่า สุขุมเยือกเย็น “ผมขอพูดนะครับ” น้ำเสียงนุ่มนวลชวนฟัง ผมไม่สั่นหวั่นเรื่อง ร้องเพลง... คุณจิมมีมีเรื่องเล่าอย่าง ให้ฟังและชวนตอบคำถาม สองข้อ หากใครตอบได้ผมจะบริจาคข้อละหนึ่งล้านทันที พวกเรา ไม่คาดคิดว่าเป็นเรื่องจริง ณ นาทีนั้นคิดว่าเป็นกิจกรรมเพื่อ เสริมสร้างบรรยากาศ ทุกคนเกิดภาวะมันนี่ซ็อค หนึ่งในล้านห้า งานนี้ข้อแรก พ.ญ. อรทัย เทียงธรรม นายกจากสโมสรโรตารี ทำศาลา-นครศรีฯ ตอบตรงประเด็นชัด ประกาศบริจาคหนึ่งล้านแรก ข้อสองอาจารย์ดิเรก ศรีณพงษ์ อดีตนายกจากสโมสรโรตารี พรหมศรีศรีมหาชัย ตอบถูกเพียงครึ่งไม่กล้าตอบเป็นคำที่พูดไม่ได้ ในที่สาธารณะ ได้รับห้าแสนบาท ผู้เขียนรู้สึกทึ่งกับคำตอบข้อสอง นี้แหละ!! มองเห็นแนวคิดข่อนเร้นความเป็นพ่อมนุษย์ของคุณจิมมี... “ตลอดชีวิตผมตั้งใจทำงานด้วยความอดสาหะเก็บออม ใช้จ่ายเป็นอยู่อย่างประหยัด ผมไม่เที่ยวต่างประเทศ ผมไม่กินอาหารราคาแพง มีเงินในบัญชีผมมากมาย ลูกชายผมคงคิดว่าผมนี้ไม่มาก มีเงินในบัญชีไว้ใช้จ่ายได้อย่างสุขสบาย บินไปต่างประเทศ เดือนละสองสามครั้ง หากเขาไม่เห็นคุณค่าเม็ดเงินที่ผมหามาได้ เขาใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ชีวิตจะเป็นอย่างไร วันนี้ผมขอเป็นเศรษฐี วันหนึ่งเมื่อผมตายไป ลูกชายคนเดียวเปิดบัญชีเงินฝากของผม ขอลา...ลูกชายของผมเขาจะพูดอย่างไร?? ครับเมื่อเปิดบัญชี ธนาคาร.....คำตอบรู้ไหม...เฮส???? แม่ผมเหลือไว้ให้ลูกแค่นี้ละ!!!! หรือทุกบาททุกสตางค์ผมได้รับจากผู้มีพระคุณ ชีวิตนี้ผมยังมีโอกาส ทดแทนคุณโดยเฉพาะพี่น้องชาวจังหวัดนครศรีธรรมราช เงินจำนวนนี้ไม่ใช่ชื่อผมบริจาค ผมเป็นเพียงผู้ให้เป็นนายไปรษณีย์ ครับ” นี่เป็นคืนหนึ่งที่ได้ฟังวาตะและการบริจาคแบบซึ่งหน้า ในคืนงาน วันที่ 31 ตุลาคม 2558 นั่งฟังอย่างตั้งใจด้วยความซาบซึ้ง อิ่มบุญแทน คำพูดความรู้สึกฟุ้งฟุ้งจากใจแห่งศรัทธาต่อแผ่นดิน พานัก สิ่งที่ยากทำให้สำเร็จหลากหลายภารกิจก่อนชีวิตจะจากไป กลัวว่าจะทำไม่สำเร็จ ศาลาพ่อท่านคล้าย การบูรณะทำนุบำรุง ศาสนา การช่วยเหลือวัด โรงเรียน สถานสงเคราะห์ อีกมากมาย ที่ได้ทำไว้และตั้งใจทำต่อ ผมไม่สามารถทำคนเดียวได้ ช่วยผมด้วย เป็นคำพูดที่เปล่งจากกันบังของจิตใจฟังคุณจิมมีจบผู้เขียน

ชื่นชอบมากขอเป็นเพื่อนทางเฟส ไม่ใช้คนไทยแท้ๆ แต่หัวใจ ยิ่งใหญ่กว่าไทยแท้ๆ รักแผ่นดินไทย...ทดแทนคุณแผ่นดิน พ่อ.....มีโอกาสดีโอกาสเมื่อไหร่เศรษฐีใจบุญท่านนี้ จะใช้ บริการทันที มีสักกี่คนเล่าที่ยอมรับว่า ผมเป็นเศรษฐีครับ ขอนัด เพื่อขอสัมภาษณ์แนวคิด ท่านตอบอย่างอบอุ่นยินดีครับ มีอะไร แลกเปลี่ยนกันได้ นะครับ เจอที่ไหนทักได้ กอดได้ นะครับ.... ฟังน้ำคำอบอุ่นมีความสุข ได้รับรังสิบุญแห่งความดี....เพียงไม่กี่วันคะ... 5 ธันวาคม 2558 ภายหลังจากที่ คุณจิมมี ขวลา ได้เข้าร่วมพิธี เจริญพระพุทธมนต์ จัดโดยกองบัญชาการกองทัพบกไทย โดยมี พล.อ.ประสูตร รัตมีแพทย์ รองผู้บัญชาการทหารสูงสุด เป็น ประธานในพิธี ข้าวตัง!! ข้าวเด่น!! ข้าวดี!! ทุกสำนักข่าวทุกหน้าเฟส ต่างชื่นชม ยกย่องคุณจิมมี ขวลา เศรษฐีเจ้าของห้างผ้าชื่อดัง เมืองนครศรีฯ บริจาคเงิน 28 ล้านบาท เพื่อบูรณะซ่อมแซมบสถูปอด พระธาตุทองคำวัดพระมหาธาตุนครศรีธรรมราช ถวายเป็นพระราช กุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในวโรกาสวันเฉลิม พระชนมพรรษา 5 ธันวาคม มหาราช ภาพสะท้อนก้มลงกราบผืนดิน เพื่อกราบองค์พระบรมธาตุเจดีย์ด้วยแรงแห่งศรัทธา ด้วยดวงใจใน สำนึกคุณแห่งแผ่นดิน ด้วยความอ้อมเอมใจที่ได้ทำความดี ในวันดี สองสถานการณ์ที่สูงส่ง วันพ่อแห่งแผ่นดินไทย วันทำพิธีบูชา สิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านเมือง ความรู้สึก ณ นาทีนั้นหากมองจากการ กระทำมิได้มีการเตรียมการก่อนแต่อย่างใด ฟังก่อเกิดพลังมหากุศล แห่งบุญ มหาลาก มหานิยม มหาอภิเหิรคาบบรรยาย....ที่เกิดจาก สำนึกคุณแทนคุณแผ่นดินพ่อ สำนึกคุณแทนคุณพระพุทธศาสนา ทำให้ทุกคนตกตะลึงถึงความใจบุญของมหาเศรษฐีผู้นี้

คนมีจิตใจเป็นบุญกุศลทำบุญโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ผাগให้ ผู้อื่นทำขอเป็นผู้อยู่เบื้องหลัง เป็นคนไม่ธรรมดาเลยคะ บ้านเรา คิดว่าเมืองนครศรีฯ มีคนรวยอีกมาก เพียงไม่เป็นเศรษฐีก็เท่านั้น คุณจิมมี ขวลา อายุ 58 ปี เป็น นักธุรกิจค้าฝารายใหญ่ที่สุดของ จังหวัดนครศรีธรรมราช ของภาคใต้ก็ว่าได้ เป็นรุ่นที่ 2 ที่สืบทอด กิจการมาจากบรรพบุรุษชาวอินเดีย ได้อพยพมาตั้งรกรากใน ประเทศไทย จนกิจการรุ่งเรืองเป็นที่รู้จักกันทั่วไป มีชื่อเสียง ขานนามถึงอุปนิสัยที่อ่อนโยน เคารพ และให้เกียรติผู้อื่น เป็นครอบครัวตระกูลที่ระลึกถึงบุญคุณของผู้ที่มีพระคุณ ของ แผ่นดิน วันแต่งงานลูกชายบริจาคทุลเกล้าหนึ่งล้านบาทเพื่อ ทดแทนคุณ ครานั้นก็ฮือฮาทั่วเช่นกัน คุณจิมมี เปิดเผยถึงความ ตั้งใจในการบริจาคเงิน จำนวน 28 ล้านบาท ว่า หลังจากร่วม



โดย ดาดาดีดี.คอม

สามสหายสะพายเป้... เที่ยวเมืองลอดช่อง (ตอนจบ)



สวัสดีปีใหม่ค่ะ ปีใหม่นี้้องดาดาดีดีขอให้ทุกท่านมีความสุขและขอให้ได้เที่ยวกันมาก ๆ ด้วยค่ะ เรื่องเที่ยวก็เป็นเรื่องใหญ่ อยากเที่ยวเยอะๆ เหมือนกันค่ะเพื่อจะได้เอามาเล่าสู่กันฟังนะคะ

ความเดิมตอนที่แล้วคือในวันที่ 9 กันยายน พวกเราไปกินขนมปังค้ายาโทสกันก่อนที่จะไปลุยสวนสนุกยูนิเวอร์แซล หลังจากอิ่มกันแล้วก็ออกเดินทางไปเกาะเซ็นโตซาโดยนั่งรถไฟฟ้าจากสถานีไชน่าทาวน์ ไปลงที่สถานี Harbourfront ออกทางห้าง Vivo เพื่อไม่ให้เสียเวลาเราต่อ Monorail (รถไฟฟ้าไปเกาะเซ็นโตซา ใช้บัตร EZ-link แปะได้เลย) ไปลงที่สถานี Water front ที่ฝั่งเซ็นโตซา เดินตามป้ายไปทางยูนิเวอร์แซล เห็นยูนิเวอร์แซลกลางๆ ก็ตื่นเต้นแล้วค่ะ พอได้ย่างก้าวเข้าไปก็สนุกสุดยอดเลยจริงๆ ก็อธิบายไม่ถูกนะค่ะ แม้ว่าพวกเราจะเล่นเครื่องเล่นได้ไม่ครบเนื่องจากเรากลัวบ้าง คิวยาวบ้าง แต่ที่พวกเราได้เล่นก็ถือว่าคุ้มมากแล้วกับค่าตัวไปเที่ยวแบบนี้คิดถึงลูก อยากพาเคามาเที่ยวสวนสนุก ค่าคงจะชอบ นี่ขนาดเรามีเวลาเกือบทั้งวันแต่พวกเราเที่ยวกันไม่ทันเที่ยวกันไม่ทั่วจนได้ ก็ดีเหมือนกันจะได้เป็นแรงกระตุ้นให้อยากกลับมาเก็บตกกันอีกที ที่นี้บริการดีมากค่ะ ถ้าไปสิงคโปร์ต้องไม่พลาดนะค่ะ ตอนแรกที่วางแผนจะไปสิงคโปร์ก็ลังเลนิดนึงเหมือนกันค่ะว่าจะไปดีไหม แต่ก็คิดว่าถ้าไปแล้วจะพลาดได้อย่างไร ก็คิดไม่ผิดจริงๆ ค่ะ (ที่นี้จ่ายค่าของกินไป 11.3 \$ ค่าของที่ระลึก 5.9 \$) ตกบ่าแยกๆ พวกเราตัดสินใจออกมาจากเซ็นโตซาเพื่อไปเที่ยวในย่านยอดนิยมกันต่อ เป็นย่านที่ห้ามพลาดด้วยประการทั้งปวง ประเดิมด้วยการไปถ่ายรูปสวยๆ ที่เมอร์ไลออน แล้วเดินเลียบอ่าวไปเรื่อยๆ อย่างช้าๆ กินไอติมกันไปบ้างไรบ้าง ชมวิวสวยๆ เป็นการผสมผสานระหว่างสิ่งก่อสร้างกับธรรมชาติอย่างลงตัวสวยงาม กลางวันก็สวยแบบนั่งพอดกกลางคืนก็สวยล้ำไปอีกแบบนึง ต้องมาชมเองค่ะ งามเหลือเกิน โอ้เอ้กันจนเย็นถึงจะได้ขึ้นชิงช้ายักษ์ Singapore flyer สิงคโปร์ ฟลายเออร์ เป็นชิงช้าสวรรค์ที่ใหญ่ที่สุดในโลกในขณะนี้ ด้วยความสูง 165 เมตร ซึ่งเทียบได้กับตึก 42 ชั้น สิงคโปร์ ฟลายเออร์ สูงกว่า Star of Nanchang อยู่ 5 เมตร และสูงกว่า London Eye อยู่ 30 เมตร มันมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 150 เมตร สร้างอยู่บนฐานที่เป็นอาคาร 3 ชั้น ที่ประกอบไปด้วย บาร์ ภัตตาคาร ร้านค้าของฝาก ที่สร้างลดหลั่นกันลงไปเป็นชั้น เมื่อขึ้นไปจุดสูงสุดของชิงช้าสามารถเห็นวิวไปได้ไกลกว่า 45 กิโลเมตร จนมองเห็นเกาะในประเทศ

อินโดนีเซีย เช่นเกาะบาตัน และเกาะโบตัน และ ยะโฮบาร์ของมาเลเซีย กระเช้าแต่ละอันติดตั้งเครื่องปรับอากาศ และสามารถบรรทุกนักท่องเที่ยวได้ 28 คน ซึ่งช้าสวรรค์หมุน 1 รอบ ใช้เวลาประมาณ 30 นาที ลงมาจากชิงช้าก็ค่ำและหิวพอดี ได้ตักเป็นร้านอาหารเราได้อาศัยหม่ำมือเย็นกันทีนี้ (ค่าข้าวเย็น 5 \$) ลุงพ่อค้าขายอาหารน่ารักอีกเช่นเคย ประทับใจคนสิงคโปร์มากค่ะ เป้าหมายต่อไปคือจะไปดูน้ำพุแห่งความมั่งคั่ง Fountain of wealth ที่ตึก Suntec city อืม...สมกับที่หัดออกเสียงมาอย่างดี ได้ใช้เต็มที่เลยค่ะเพราะเราหลงทาง!! นี่คือเป้าหมายเดียวที่ทริปที่พวกเราพลาด แม้แต่คนสิงคโปร์บางคนก็ยังไม่รู้จัก Fountain of wealth กว่าที่รู้ว่าหลงก็เอิ่ม...สายไปแล้วจ้า เพราะถ้าเรามัวแต่จะเดินวนกลับไปทางนั้นเราก็จะพลาดทุกอย่างข้างหน้า เพราะฉะนั้นเราจำเป็นต้องตัดอกตัดใจเพื่อที่จะไม่พลาดเป้าหมายต่อไปที่สำคัญกว่าเพราะเป็นเป้าหมายที่จ่ายเงินไปแล้วนั่นคือการขึ้นไปบนยอดตึกมาริน่า เบย์ แซนด์ส แต่กว่าเราจะหาทางขึ้นยอดตึกได้นั้นมันก็ไม่ง่าย ด้วยเหตุที่ว่าอาคารที่เราอยู่นั้นมันใหญ่โตเสียเหลือเกินเราก็มัวมากไม่ได้รู้เลยว่าตัวเองอยู่ตรงจุดไหนของอาคาร เดินๆ หลง เดินๆ หลง อยู่แบบนี้ตลอดเวลา ทำให้เวลาที่ตึกจะปิดก็กระชั้นเข้ามาเรื่อยๆ ช่างระทึกใจเสียกระไร แต่พวกเราทำได้ มันก็คุ้มค่าที่วิ่งกันจนเหงื่อตก สวยงามเหลือเกินค่ะ Marina Bay Sands Singapore อาคารที่เต็มไปด้วยความบันเทิงที่สุดในโลก เริ่มต้นด้วยค่าก่อสร้างรวมที่ดิน ที่แพงที่สุดในโลก ด้วยมูลค่า 2 แสนกว่าล้านบาท มีห้องคาสิโนที่ใหญ่ที่สุดในโลก มีโต๊ะเล่นพนันมากถึง 500 โต๊ะ และ ตู้ slot machine มากถึง 1,600 ตู้ มีสระว่ายน้ำที่บนอาคารสูงระดับ 55 ชั้น กลางแจ้งที่ใหญ่ที่สุดในโลก ภายในอาคาร Marina Bay Sands มีห้องพักมากถึง 2,561 ห้อง รวมถึงห้องนันทนาการ ห้างสรรพสินค้า พิพิธภัณฑ์ และ โรงภาพยนตร์ขนาดใหญ่ถึง 2 โรง ในยามค่ำคืนของทุกคืน ที่ Marina Bay Sands จะมีการแสดงแสง สี เสียง เลเซอร์ ชื่อว่า Wonder Full ซึ่งจะเป็นการแสดงน้ำพุ และ ยิ่งแสงเลเซอร์ เป็นเรื่องราวต่างๆ ผ่านม่านน้ำพุ ที่บริเวณอ่าว Marina Bay พวกเราก็ได้ชมด้วยแต่ไม่นานเพราะรีบขึ้นยอดตึก บริเวณชั้นสูงสุดของอาคาร Marina Bay Sands คือส่วนของ Sands Sky Park มีขนาดพื้นที่รวม 12,400 ตารางเมตร และสามารถรองรับคนได้ถึง 3,900 คน โดยมีการแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ร้านอาหาร สระว่ายน้ำ กลางแจ้งที่ใหญ่ที่สุดในโลก และ จุดชมวิวที่สามารถมองเห็น

พื้นที่โดยรอบได้เกือบทั้งหมด ทิปเล็กๆ น้อยๆ ในการขึ้นมาชมวิวนบน Sands Sky Park ควรจะมาในช่วงเย็นเพราะจะได้ อยู่ต่อเนื่องไปจนถึงช่วงพระอาทิตย์ตก เป็นช่วงเวลาที่สวยงามมากๆ ทำให้เราได้ชมวิวของเกาะสิงคโปร์ได้ทั้งสองบรรยากาศ การขึ้นมาบน Sands Sky Park จะต้องเสียค่าขึ้นชมราคา 18SGD (คิดเป็นเงินไทย 460.12 บาท) โดยพื้นที่ส่วนนี้จะเปิดให้ขึ้นชมได้ทุกวันตั้งแต่ 10:00 - 22:00 น. อ้อยอิงอยู่กับบนนี้ จนถึงกำหนดครบเวลา ไม่อยากลงไปเลยแต่ต้องกลับขึ้นหา ทาวน์แล้วละ ไชน่าทาวน์...แถบนี้ยังคึกคักเช่นเคย พวกเราถือโอกาสหาซื้อของฝากกันในเพลานี้ ถึงห้องกล้วยมามาเลือกก็ขึ้นไปตัมมามา কিনบนดาดฟ้าอีกคืน แล้วก็นอนซะ พรุ่งนี้ต้องกลับบ้านแล้ว

10 กันยายน ก่อนจะกลับบ้านกลับช่องนั้นต้องหา ข้าวมันไก่สิงคโปร์กินกันก่อนเป็นธรรมเนียม มาสิงคโปร์ถ้าไม่ได้กินข้าวมันไก่เดียวเค้าจะหาว่ามาไม่ถึง เดินไปที่ศูนย์อาหาร แม็กซ์เวล ที่มีข้าวมันไก่เพียบเพียบให้เรากิน มันเยี่ยมเชียวละ (5.7\$) อาหารอย่างอื่นคงจะต้องไว้โอกาสหน้าเพราะไม่ทันละ ออกจากศูนย์อาหารแล้วไปชมวัดจีนวัดแขกส่งท้ายกันอีกรอบ แล้วก็ต้องกล่าวอำลาไชน่าทาวน์ที่รักกันแล้วละ ถ้ามีโอกาสมาเยือนใหม่จะมาพักย่านนี้อีกเพราะสะดวกดี นี่ขนาดเผื่อเวลาขึ้นเครื่องไว้พอสมควรแล้วนะกะพอถึงเวลาจริง ๆ พวกเราก็ยังต้องวิ่งกันอยู่ดี เพราะกว่าจะเช็คอิน กว่าจะซื้อพิเศษเงินให้หมด เพราะไม่รับแลกเศษเหรียญคืนเป็นเงินไทย (ขนม 5.2\$ น้ำหอม 94.7 \$) กว่าจะแลกเงินคืน กว่าจะวิ่งไปหาทางขึ้นเครื่อง ค่ะ... วิ่งตาดังกันส่งท้ายอีกเช่นเคย สนุกดี ออ...ในบัตรรถไฟฟ้า E-Z

link เงินเหลือ 3.2 \$ ก็อย่าลืมไปแลกเอาเงินคืนเสียด้วย เสียตายเงิน แต่บัตรเค้าจะให้เราไว้เป็นที่ระลึกไม่ต้องคืน ขอเตือนเรื่องของเหลวนิดนึงนะคะ อย่าเสี่ยงเอาของแพงๆ ไปคะ พวกเราบางคนโดนขว้างยูเซอรินลงถึงไปต่อหน้าต่อตา อย่าง เสียตายเลยคะ ต่อรองไม่ได้เลย

ประทับใจเพื่อนร่วมทางมาก ทุกคนไว้วางใจให้เราจัดการทริปนี้ โดยที่เพื่อนๆ บอกว่าให้จัดการไปเลย อะไรก็ได้ และพวกเค้าก็จะรักก็ได้จริงๆ ไม่ใช่จะมารวากันทีหลัง แม้จะพาเดินหลงทางแต่ที่เก๋ก็บอกว่า “ไม่เป็นไรสนุกไม่เป็นไร สนุกอย่าเครียด” แล้วที่เก๋แกก็ยิ้มหัวเราะแบบไม่ซีเรียส ทำให้ลดความกดดันต่างๆ ลงไปได้เยอะ สามวันที่เรากินด้วยกันนอนด้วยกัน เดินด้วยกันวิ่งด้วยกันเหนื่อยด้วยกันมันดีอะ ชักจะชอบการเดินทางแบบนี้แล้วสิ แต่ขอเพื่อนร่วมทางแบบนี้ละ 555 สรุปรายจ่ายในทริปนี้ไปกันสามคนจ่ายไม่เท่ากัน แต่คนที่จ่ายน้อยที่สุดรวมทุกอย่างแล้วจ่ายไปแค่แปดพันบาทเศษเท่านั้นจริงๆ แล้วทริปนี้ตั้งใจให้เป็นทริปแบบประหยัดอยู่แล้วคะสรุปว่าได้ตามเป้า

เป็นยังไงกันบ้างคะสนุกดีไหม ถ้าอยากได้รายละเอียดแบบละเอียดจริงๆ ก็หลังไมค์ได้นะคะ ขอสงวนพื้นที่ลงรูปหน่อยเพราะตอนนี้ได้หน้ากระดาดเป็นสีแล้ว ดีใจมากคะ ชอบคุณทางโรงพิมพ์มา ณ โอกาสนี้ด้วยคะ ฉบับต่อไปนั้นบอกกันไว้เลยว่าใครมีสัตว์เลี้ยงแสนรักแล้วอยากพาไปเที่ยวไกลๆ ต้องอ่านคะ เพราะหามาบังคับในวัย 9 ขวบจะออนทัวร์ไปไกลถึงแม่ฮ่องสอน พิชิต 1,864 โค้ง 9 วัน 9 คืนกันเลยทีเดียว รับรองว่าสนุกสุดๆ ค่ะ



Singapore flyer



อยู่ที่นี่...รู้ซัด



บขชขั้วที่สูงที่สุดในโลก



ต้องถ่ายกะดารา



เด็กน้อยที่ตีสอง



วัดพระเช็งหว่อ



สนุกสมวัย 555



วิวจาก sand sky park



สามสหายกับเจ้าหมาขยับขยับไทยใหญ่

ลายรารแห่งครีธา

ชื่อผู้บริจาค คุณเทียนชัย เชาวลิท
ที่อยู่ 364 ม.1 ต.ท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เงินเพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์

ชื่อผู้บริจาค คุณพิมพ์วิมล พูลสวัสดิ์
ที่อยู่ 227/7 ม.12 ต.ท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เติงผู้ป่วย/ ไม่เท่าสืซา/ แก้อันน่งถ่าย
อุทิศให้ คุณแจ้ง พรหมมา

ชื่อผู้บริจาค คุณเนย เทียวแสวง
ที่อยู่ 116 ม.3 ต.กะหรอ อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เติงผู้ป่วย
อุทิศให้ คุณแทน เทียวแสวง

ชื่อผู้บริจาค ชมรมลูกเสื่อชาวบ้าน อ.ท่าศาลา ร่น 908/3
ที่อยู่ 212 ม.1 ต.ท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เงินเพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์

ชื่อผู้บริจาค คุณปรานี บุญญวงค์
ที่อยู่ 212 ม.1 ต.ท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค ตู้เย็น 3 เครื่อง

ชื่อผู้บริจาค คุณทองใบ พงษ์สุวรรณ
ที่อยู่ 115 ม.11 ต.ท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เงินเพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์
อุทิศให้ คุณฉุ่น-คุณสง่า เจริญศิริ, คุณบุญเลี้ยง พงษ์สุวรรณ

ชื่อผู้บริจาค คุณแดง สว่างวรชาติ
ที่อยู่ 4/1 ม.1 ต.ช้างซ้าย อ.พระพรหม จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เติงผู้ป่วย 1 เติง

ชื่อผู้บริจาค คุณจันทรเพ็ญ สันโดด
ที่อยู่ 128/1 ม.2 ต.โพธิ์ทอง อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค อุปกรณ์ให้ออกซิเจน 1 ชุด
อุทิศให้ คุณเสรี สันโดด

ชื่อผู้บริจาค ครอบครัวเอี่ยมสกุลเวช
ที่อยู่ 100/2 ม.5 ต.ท่าจีน อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เติงผู้ป่วย/ โต๊ะคร่อมเตียง/ รถเข็นนั่ง/
เครื่องพ่นยา/ ไม่เท่าสืซา/ เครื่องผลิตออกซิเจน
อุทิศให้ คุณพ่อล้วน-คุณแม่เพิ่ม เอี่ยมสกุลเวช

ชื่อผู้บริจาค คุณยุพิน รักดี
ที่อยู่ 72 ม.1 ต.ไทยบุรี อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค แก้อันน่งถ่าย 1 ตัว

โรงพยาบาลท่าศาลา
158 หมู่ 3 ต.ท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช 80160
โทร. 0-7552-1333 Fax. 0-7533-0746

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 29/43
ปณ. ท่าศาลา 80160

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นสื่อกลางในการสร้างสัมพันธ์ภาพและความสามัคคีกับทุกหน่วยงาน
2. เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร กิจกรรมและบทบาทของโรงพยาบาล
3. เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดเห็น
4. เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีแก่องค์กร

เจ้าของ โรงพยาบาลท่าศาลา

บรรณาธิการอำนวยการ นพ.กิตติ รัตนสมบัติ
บรรณาธิการบริหาร ภญ.นุชนาฏ ตัสโต

กองบรรณาธิการ

พญ.วิไลลักษณ์ ศรีวัด
ทพญ.อรอุมา ลีลาสุวรรณศิริ
ดร.สมพร รัตนพันธ์
คุณลัดดาวัลย์ ดวงมุสิก
คุณสารภี ยงยืน ศรีสุวรรณ
คุณนาฏจุฑา รัตนสมบัติ
คุณนิติภรณ์ ทองฤทธิ์
คุณราตรี ฤทธิรัตน์
คุณสายเขียว ชังเรือง
คุณจิราพร ชาญนรงค์
คุณนิชดา คงสงค์

คุณนันธิดา
คุณสุนทร
คุณอนงค์
คุณศิรินตรา
คุณทวีพล
คุณสุวณิ
คุณสุจิตรา
คุณเกสร
คุณสุภาวดี
คุณศิริพร
คุณทอง
สุดชะอ้อน
มีพวกมาก
นิลสอาด
แสนภักดี
ชูละเอียด
เส่งส่ง
บุญเกิด
หยาทองคำ
รับโทรทอง

ขอขอบคุณ

พญ.อรทัย เทียงธรรม
ทพ.ณัฐพล ผ่องแผ้ว,ทบ.
คุณสุธาทิพย์ จักรแก้ว
ภญ.มนสิลาญจน์ แก้วมณี
คุณกิตติศักดิ์ ทองยอด
คุณศิริพร พรหมแก้ว
คุณญานันทร สังข์แก้ว
คุณจารุวรรณ สุวรรณรัตน์
คุณจิราพร ชูรัตน์
คุณอมารินทร์ นวลนรินทร์

