

NEWSLETTER

จดหมายข่าวสาร ฉบับที่ 084/ปีที่ 21
[ต.ค. - ธ.ค. 66]



วันทันตสาธารณสุขแห่งชาติ
21 ต.ค. 66



วันส้วมโลก
19 พ.ย. 66



วันคริสต์มาส
25 ธ.ค. 66



สาระน่ารู้

- 7 อาหารต้านไข้หวัดใหญ่
- ไข้หวัดใหญ่ระบาดเพิ่ม 3 เท่า
- อุทยานแห่งชาติ ในประเทศไทย
- คำสอน / คติธรรมที่ดี
- พระอารามหลวงชั้น (เอก,โท,ตรี) ในประเทศไทย
- ตลก / ขำขัน

สารจากบริษัทฯ

ปัจจุบันบริษัทฯ ได้ดำเนินธุรกิจมาสู่ปีที่ ๔๔ ได้อย่างมั่นคง ใคร่ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย และขอตอบแทนพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณ โดยขอมอบสิ่งที่ทำให้ท่านมีสุขภาพกาย และสุขภาพใจที่เปี่ยมไปด้วยความสุข พร้อมกับความรู้มากมาย รวมทั้งสาระต่างๆ เพื่อให้ท่านมีความ พึงพอใจสูงสุด และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลใน Newsletter ฉบับที่ ๐๘๔ ประจำปีที่ ๒๑ คงทำให้ “ท่านผู้มีอุปการคุณ ครอบครัว และคนที่ท่านรัก” ได้รับประโยชน์ และมีสุขภาพกาย และใจที่ดียิ่งขึ้น

สำหรับในเดือนตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๖ เนื้อหาสาระใน Newsletter ฉบับที่ ๐๘๔ ของบริษัทฯ ยังคงเป็นไปตามวัตถุประสงค์เดิม คือเน้นคุณภาพชีวิต มากกว่าผลิตภัณฑ์ที่บริษัทฯ จำหน่าย ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับเกร็ดความรู้ชีวิตประจำวัน คติสอนใจ การปฏิบัติธรรม ศาสนา/ปรัชญา อาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย คลายเครียด สถานที่ท่องเที่ยวการอบรม และพัฒนาจิต อย่างไรก็ตามในฉบับนี้เป็นต้นไป ได้นำเนื้อหา และสาระมาจากปฏิทินของบริษัทฯ ดังมีรายละเอียดอยู่ในข่าวสารจากกองบรรณาธิการ

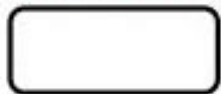
ในส่วนการจัดทำวารสารในปี ๒๕๖๖ ยังคงใช้วิธีเดิม คือ จัดส่งให้ท่านผู้มีอุปการคุณ ปีละ ๔ ครั้ง โดยช่วงที่ ๑ ของปี หรือ ม.ค. - มี.ค. จะใช้ฐานข้อมูลตามใบกำกับภาษีของช่วง ๔ เดือนที่ผ่านมา คือ ต.ค. - ธ.ค. ของปีที่ผ่านมา ช่วงที่ ๒ ของปี หรือ เม.ย. - มิ.ย. จะใช้ฐานข้อมูลของท่านผู้มีอุปการคุณ เดือน ก.ค. - ก.ย. และคล้ายคลึงต่อเนื่องถึงสิ้นปี ๒๕๖๖

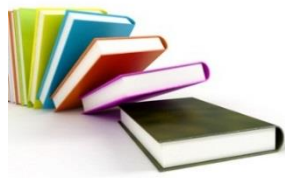
ท้ายสุดนี้บริษัทฯ ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณเป็นอย่างสูงที่ได้ให้การสนับสนุนบริษัทฯ ด้วยดีตลอดมา และจักยินดีเป็นอย่างยิ่งหากท่านจะกรุณาสละเวลาให้ความสนใจและติชม ในการจัดทำวารสาร



SCAN QR CODE
FOR DOWNLOAD

หมายเลข
ชิงโชค





สารบัญ



สารสาระ

➤ 7 อาหารต้านไข้หวัดใหญ่ กินอะไรหายพ่นไข้ไว	4-6
➤ ไข้หวัดใหญ่ระบาดเพิ่ม 3 เท่า	7-8
➤ อุทยานแห่งชาติ ในประเทศไทย	9-14
➤ คำสอน / คติธรรมที่ดี	15
➤ พระอารามหลวงชั้น (เอก,โท,ตรี) ในประเทศไทย	16-18
➤ ตลก / ขำขัน	19-21



ข่าวสาร

✦ ข่าวสารจากแผนกบุคคล	22
✦ บริการพิเศษ...จากแผนกช่างบริการ	23
✦ รายชื่อผู้โชคดีที่ได้รับรางวัล ตอบแบบสอบถาม ฉบับที่ 083	24
✦ ร่วมชิงโชคลุ้นรางวัลเงินสด มูลค่า 1,000 บาท ในแบบสอบถามฯ แนบท้าย	

ข่าวจากกองบรรณาธิการ

เนื่องจากสถานการณ์ไข้หวัดใหญ่ ระบาดหนักในประเทศ รวมถึงสถานการณ์ PM2.5 ที่กำลังมา ทางกองบรรณาธิการขอส่งความปรารถนาดีอันอบอุ่นนี้ให้ท่านดูแลสุขภาพห่างไกลจากโรคร้าย ขอให้ผู้มีอุปการคุณทุกท่านมีความสุขทั้งกายและใจตลอดปี ๒๕๖๖

สำหรับเนื้อหาสาระใน Newsletter ฉบับที่ ๐๘๓ ปีที่ ๒๑ ประจำเดือน ตุลาคม – ธันวาคม ๒๕๖๖ ทางกองบรรณาธิการ ได้รับข้อเสนอแนะจากท่านผู้มีอุปการคุณ บริษัทฯ ควรนำข้อมูลจากปฏิทินบริษัทฯ ที่ผ่านมา ซึ่งหลายปีที่ผ่านมา มีบางปีเกี่ยวข้องกับ “คุณภาพชีวิต” มาจัดทำ ดังนั้นในฉบับนี้ท่านจะพบกับ

◆ พระอารามหลวงในประเทศไทย

1. วัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร (ชั้นเอก)
2. วัดพระบรมธาตุวรวิหาร (ชั้นโท)
3. วัดภคินีนาถวรวิหาร (ชั้นตรี)

◆ **สารสาระ / คุณภาพชีวิต** ได้คัดสรรมาจาก Website ต่างๆ
กระตุกความรู้ หมวดยุคความรู้ทั่วไป “อุทยานแห่งชาติ ในประเทศไทย”

★ **ขอแสดงความยินดีกับท่านผู้มีอุปการคุณที่ถูกรางวัลใน Newsletter ฉบับที่ 083 ด้วยครับ (รายชื่อผู้โชคดีตามรายละเอียด หน้า 24)**

ท้ายสุดนี้ขอให้ท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ที่กรุณาให้ข้อคิดเห็นและคำแนะนำต่างๆ แต่ศูนย์ CRC (<http://www.crcst.sciencetech.co.th/>) และ Newsletter ทั้งนี้ทางกองบรรณาธิการจะได้นำข้อคิดเห็น / ข้อเสนอแนะของท่านไปพัฒนา / ปรับปรุง เพื่อให้ตรงกับความต้องการของท่านมากที่สุด

สารน่ารู้

7 อาหารต้านไข้หวัดใหญ่ กินอะไรหายป่วย



1. สมุนไพร

สมุนไพรหลายชนิดนั้นสามารถช่วยต้านเชื้อไวรัสไข้หวัด และช่วยบรรเทาอาการต่างๆจากไข้หวัดใหญ่ได้ เช่น ขิง ที่มีสรรพคุณ ลดน้ำมูก แก้กลิ้นไส้ แก้ไอ แก้ไข้ หรือกระเทียม ก็สามารถลดความรุนแรงของอาการหวัด นอกจากนี้ยังมีหอมแดง กระชาย ข่า ตะไคร้ และกานพลู

2. ผัก

ผักนั้นขึ้นชื่อว่ามีประโยชน์ต่อร่างกาย สำหรับผักที่ช่วยต้านไข้หวัดใหญ่นั้นก็จะมีเห็ด แครอท กระเทียม พริกหวาน ผักโขม ผักคะน้า ซึ่งผักเหล่านี้ล้วนมีวิตามินซี วิตามินอี วิตามินเอ แคลเซียม ที่ช่วยต้านทานไข้หวัดใหญ่อีกทั้งยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายของเราอีกด้วย



3. ผลไม้

ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง ถือเป็นตัวช่วยที่ดีในการต้านเชื้อไข้หวัดใหญ่ อีกทั้งยังมีส่วนช่วยในการเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ไม่ว่าจะเป็น ส้ม มะขามป้อม มะขามเทศ ฝรั่ง กีวี่ ลิ้นจี่ ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ต่างๆ เป็นต้น ซึ่งก่อนนำมารับประทานควรทำการล้างให้สะอาดอย่างถูกวิธีด้วยนะครับ

4. เนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์ที่ควรเลือกทานในช่วงที่ป่วยเป็นไข้หวัด ควรทานอาหารที่มีปริมาณแร่ธาตุสังกะสี เพื่อช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ลดความรุนแรงของไข้หวัด โดยเนื้อสัตว์ที่มีธาตุสังกะสีสูง ก็จะมี หอยนางรม หอยแมลงภู่ แซลมอน ปลา กุ้ง ไข่แดง ตับ เนื้อหมู เนื้อไก่ เป็นต้น

5. คีเฟอร์

คีเฟอร์ เป็นนมหมักกับหัวเชื้อจุลินทรีย์รสชาติดกคล้ายโยเกิร์ตแต่จะเข้มข้นกว่า ซึ่งในคีเฟอร์จะมี Probiotics ที่เป็นแบคทีเรียที่ดีต่อลำไส้ สามารถลดระยะเวลาในการพักผ่อนเมื่อป่วยเป็นไข้หวัดได้ นอกจากคีเฟอร์แล้ว โยเกิร์ตแบบไม่มีน้ำตาล ก็ยังสามารถช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ และเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายได้



6. ธัญพืช

ธัญพืชต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นจมูกข้าวสาลี ข้าวโอ๊ตบด อัลมอนต์ และเมล็ดฟักทอง ธัญพืชเหล่านี้ต่างช่วยต้านทานโรคไข้หวัดใหญ่ได้ เนื่องจากอุดมไปด้วยสารอาหารวิตามินอี สารต้านอนุมูลอิสระ แร่ธาตุต่างๆ ช่วยทำให้ร่างกายของเราฟื้นจากไข้หวัดใหญ่ได้ไวขึ้นและช่วยสร้างภูมิคุ้มกันได้อีกด้วย

7. น้ำซุป

ในช่วงที่เราป่วยหรือเป็นไข้หวัดมักต้องทานอาหารที่ทานง่ายๆ อย่างน้ำซุปที่สามารถทานได้อย่างคล่องคอ ช่วยป้องกันการขาดน้ำ บรรเทาอาการเจ็บคอ อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย นอกจากนั้นแล้วซุปไก่เองก็สามารถทานได้ จะช่วยแก้อาการคัดจมูก บรรเทาอาการอื่นๆ ในทางเดินหายใจ

ข้อมูลจาก : โรงพยาบาลเปาโล โชคชัย 4 , sanook



เครดิต : โรงพยาบาลเปาโล โชคชัย 4 , sanook

ไข้หวัดใหญ่ระบาดเพิ่ม 3 เท่า



รองอธิบดีกรมควบคุมโรค ชี้ไทยอยู่ในช่วงระบาดไข้หวัดใหญ่ พบป่วยเพิ่มขึ้น 3 เท่าเทียบกับปีที่แล้ว แต่โรคไม่ได้รุนแรงต่างจากอดีต เผยยอดล่าสุดป่วยสะสม 9.7 หมื่นราย เสียชีวิต 1 ราย เหตุชุดแอลกอฮอล์ มีโรคประจำตัว ยืนยันติดโควิดไม่ได้ทำอาการป่วยไข้หวัด หรือโรคอื่นรุนแรงขึ้น นานาชาติดังนี้ไม่มีใครพบข้อมูล แนะนำ ปชช. สวมหน้ากาก-ล้างมือ ป้องกันแพร่เชื้อไข้หวัดใหญ่

เมื่อวันที่ 19 ส.ค. นพ.โสภณ เอี่ยมศิริถาวร รองอธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวถึงสถานการณ์โรคติดเชื้อทางเดินหายใจในประเทศไทย หลังสถานการณ์โควิด-19 คลี่คลายแล้วว่า ช่วงนี้น่าจะเป็นช่วงการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ เนื่องจากเป็นหน้าฝน และมีหลายกลุ่มที่มีความเสี่ยง เช่น โรงเรียน ค่ายทหาร เป็นต้น ทั้งนี้ตัวเลขผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ 2566 มากกว่าปี 2565 ถึง 3 เท่า โดยข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 ม.ค. 2566 จนถึงวันที่ 17 ส.ค. ที่ผ่านมา อยู่ 97,052 ราย ซึ่งดูแล้วอัตราการป่วยในแต่ละสัปดาห์ เมื่อเทียบกับช่วงเดียวกันของปีที่แล้ว ก็เพิ่มขึ้น 3 เท่าเช่นเดียวกัน ส่วนที่มีอาการรุนแรงนั้น มีอยู่จำนวนหนึ่ง ในกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง ส่วนที่เสียชีวิตที่รายงานมาอย่างเป็นทางการนั้นตั้งแต่เดือน ก.พ. จำนวน 1 ราย อายุ 39 ปี มีประวัติดื่มแอลกอฮอล์ และมีปัญหาโรคเกี่ยวกับตับไต “ขณะนี้ เราต้องเร่งรัดการป้องกันโรค มีการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันตัว คือหมั่นล้างมือบ่อยๆ สวมหน้ากากอนามัยเมื่อมีความเสี่ยง หรือมีอาการ แต่ทางที่ดีคือ หากเริ่มมีอาการป่วย ควรหยุดพักผ่อนอยู่บ้าน เพื่อไม่ให้ไปแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น และขอให้กลุ่มเสี่ยง ทั้งผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป กลุ่มที่มีโรคประจำตัวไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ประจำปี สถานพยาบาลใกล้บ้าน” รองอธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าว

เมื่อถามว่า การติดโควิดมาก่อนทำให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกายกายแย่งลง แล้วจะส่งผลให้เมื่อติดเชื้อไข้หวัดใหญ่แล้วอาการรุนแรงขึ้นหรือไม่ หรือเพิ่มโอกาสที่ร่างกายจะเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังอื่นๆ แล้วอาการรุนแรงมากขึ้น นพ.โสภณ กล่าวว่า มันไม่มีข้อมูลที่สะท้อนไปในทางนั้น เพราะความรู้ที่ชัดเจน และรับรู้ในวงกว้าง ก็ยังเป็นเรื่องความจำเพาะ ไม่ได้มีผลอะไร แล้วอย่าลืมนะว่า โควิดเป็นโรคที่มีการระบาดทั่วโลก หากมีปัญหาก็มีปัญหามากทั่วโลก ไม่ใช่จะมีปัญหาแค่ในประเทศไทย ซึ่งก็ยังไม่เห็นนักวิทยาศาสตร์ประเทศอื่นออกมาให้ข้อมูลในแนวนี้อีกทั้งระบบภูมิคุ้มกัน เป็นความรู้สากล หากมีปัญหานี้ ประเทศอื่นก็น่าจะมีการพูดคุย หรือมีความกังวลในเรื่องนี้เหมือนกัน ประเทศไทยไม่ใช่ประเทศที่มีปัญหาการระบาดของโรคโควิดรุนแรงนัก เมื่อเทียบกับประเทศแถบตะวันตก หรืออเมริกา หากมีปัญหาย่างที่ว่า ก็ต้องเกิดก่อนในประเทศที่มีการระบาดมาก

เมื่อถามต่อว่า มีหลายคนที่เคยติดโควิด แล้วเกิดการติดเชื้อหวัด จึงรู้สึกตัวเองมีอาการหนักกว่าเดิม แต่จริงๆ แล้ว การติดเชื้อหวัดต่างๆ แล้วอาการรุนแรงมีอะไรเป็นปัจจัยเสี่ยงบ้าง นพ.โสภณ กล่าวว่า ขึ้นอยู่กับ 2-3 ปัจจัย อันแรกคือตัวผู้รับเชื้อเองเป็นคนที่ร่างกายแข็งแรง โอกาสจะมีอาการรุนแรงก็จะน้อย คนที่เป็นกลุ่มเปราะบาง เช่น ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก กลุ่มที่มีโรคประจำตัวหลายโรค โอกาสที่จะมีอาการมากก็เยอะ ปัจจัยที่ 2 คือเชื้อที่ระบาด ซึ่งตอนนี้ที่ระบาดในไทย ก็ไม่ได้เปลี่ยนไปเยอะ คือเชื้อ H1N1 ซึ่งเป็นเชื้อที่เจอมาตั้งแต่ปี 2009 ปีนี้ก็เป็นปีที่ 14 แล้ว ซึ่งทราบกันดีว่า เป็นเชื้อที่ไม่ได้ก่อความเสียหายรุนแรงอะไร ประกอบกับปัจจัยที่ 3 คือ หากฉีดวัคซีนป้องกัน ก็จะทำให้ติดแล้วมีอาการน้อย หรือไม่มีอาการเลย

“เพราะประเทศไทยปลอดไข้หวัดใหญ่อยู่ 2 ปี เนื่องจากการระบาดของโรคโควิด-19 แล้วคนมีการป้องกันตัวกันอย่างเข้มข้น สวมหน้ากากกันทั่วประเทศ จึงเป็นการป้องกันโรคระบบทางเดินหายใจอื่นๆ ไปด้วย แต่ไข้หวัดใหญ่ก็เริ่มกลับมาเมื่อปีที่แล้ว ที่เราเริ่มลดมาตรการในประเทศตามความเสี่ยงที่ลดลง แล้วปีนี้ก็มีอาการระบาดมากขึ้น หรือเพิ่มขึ้น 3 เท่า แต่ความรุนแรงไม่ได้แตกต่างไปจาก อดีต” นพ.โสภณ กล่าว

เครดิต : <https://www.dailynews.co.th/news/2638732/>

อุทยานแห่งชาติในประเทศไทย

อุทยานแห่งชาติถ้ำหลวง – ขุนน้ำนางนอน ()

สถานที่ติดต่อ : บ้านจ้อง หมู่ 9 ตำบลโป่งผา อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

โทรศัพท์ : 083 753 2431

อีเมล : thamluang.nangnoncave@gmail.com

หัวหน้าอุทยานแห่งชาติ : นางรุ่งศรัณย์ บันลือศักดิ์ชัย

ตำแหน่ง : นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ

Facebook : อุทยานแห่งชาติถ้ำหลวง-ขุนน้ำนางนอน เตรียมการ

ขนาดพื้นที่ : 12,000 ไร่ (19.2 ตร.กม.)

สถานที่ท่องเที่ยวในอุทยาน



ถ้ำพระ



ขุนน้ำนางนอน



ถ้ำเสียงผา



ถ้ำผานาค



เส้นทางศึกษาธรรมชาติป่าพรุ ปุ่อกซอแดง ขุนน้ำนางนอน



ถ้ำหลวง



ทางเดินศึกษาธรรมชาติ ⇔ ทางเดินป่า ⇔ เทียวถ้ำ/ศึกษาธรรม ⇔
ชมธรณีฐาน ⇔ ชมพรรณไม้ ⇔ ดูนก ⇔ ถ่ายภาพ/วิดีโอ

ร้านค้าสวัสดิการ เปิดให้บริการ 08.00 - 17.00 น.

สัญญาณโทรศัพท์

1. บริเวณที่ทำการอุทยานแห่งชาติ AIS, TRUE, DTAC
2. บริเวณขุนน้ำนางนอน AIS, TRUE, DTAC

ลักษณะภูมิประเทศ

ลักษณะภูมิประเทศอุทยานแห่งชาติถ้ำหลวง-ขุนน้ำนางนอน (เตรียมการ) เป็นภูเขาหินปูนขนาดใหญ่หลายลูกติดต่อกันสลับซับซ้อน วางตัวในแนวเหนือ-ใต้ โดยลาดชันมาทางทิศตะวันออก มีลักษณะคล้ายกับผู้หญิงนอน จึงเรียกกันโดยทั่วไปว่า “ดอยนางนอน” หรือดอยย่าเฒ่า มีความลาดชันประมาณ 30-70 องศา มีความสูงจากระดับน้ำทะเลปานกลางตั้งแต่ 300-1,410 เมตร เป็นต้นกำเนิดลำห้วยหลายสาย เช่น ห้วยน้ำตัน ห้วยเหมืองดง ห้วยปากตีนไฟ เป็นต้น

ลักษณะภูมิอากาศ

ลักษณะภูมิอากาศเป็นแบบมรสุมเขตร้อน โดยได้รับอิทธิพลจากมรสุมตะวันออกเฉียงใต้ในช่วงฤดูฝน และลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือในฤดูหนาว โดยอุณหภูมิเฉลี่ยต่ำสุดต่อปี 7.0 องศาเซลเซียส และอุณหภูมิสูงสุดต่อปี 40.2 องศาเซลเซียส ปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยต่อปี ประมาณ 1,985 มิลลิเมตร มี 3 ฤดู คือ

ฤดูร้อน ระหว่างเดือนมีนาคม - เมษายน

ฤดูฝน ระหว่างเดือนพฤษภาคม - ตุลาคม

ฤดูหนาว ระหว่างเดือนพฤศจิกายน - กุมภาพันธ์

หน่วยงานในพื้นที่

ที่ทำการอุทยานแห่งชาติถ้ำหลวง-ขุนน้ำนางนอน

พืชพรรณและสัตว์ป่า

ทรัพยากรป่าไม้ จากการสำรวจเบื้องต้น สามารถจำแนกสังคมพืชเด่นของพื้นที่ ตามลักษณะภูมิอากาศผนวกกับความผันแปรของภูมิประเทศ ดินและปัจจัยอื่นๆ ออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ป่าเบญจพรรณ และป่าดิบเขา โดยมีลักษณะของสังคมพืช ดังนี้

ป่าเบญจพรรณ กระจายตามไหล่เขา พบตั้งแต่ระดับ 300-900 เมตร เป็นสังคมป่าผลัดใบที่มีพันธุ์ไม้หลายชนิดผสมกัน พบพรรณไม้ยืนต้น (ไม้ใหญ่) จำนวน 28 วงศ์ 53 สกุล 82 ชนิด ไม้ไผ่พบ 1 วงศ์ 4 สกุล 6 ชนิดขึ้นหนาแน่นในพื้นที่ที่เป็นร่องเขาส่วนใหญ่ เช่น ไผ่ป่า, ไผ่บง, ไผ่หก ไม้พุ่มพบขึ้นหนาแน่นในบริเวณที่มีไม้ไผ่ขึ้นน้อย พบจำนวน 11 วงศ์ 14 สกุล 28 ชนิด เช่น เสี้ยวป่า, ครามป่า, ไคร้หน้า, เล็บเหยี่ยว, ไม้ล้มลุก ไม้เถา และพืชที่เกาะอาศัยอยู่บนต้นไม้และเฟิร์น ชนิดที่พบได้ทั่วไปในพื้นที่ จากการสำรวจพบไม้ล้มลุก 9 วงศ์ 22 สกุล 28 ชนิดเช่น สาบเสือ, หญ้าใบไผ่, บุก, ไม้เถา 10 วงศ์ 13 สกุล 17 ชนิด เช่น กระโดน, กวาวเครือ, เกตุคนา, และพืชที่เกาะอาศัยอยู่บนต้นไม้ และเฟิร์น จำนวน 9 วงศ์ 17 สกุล 61 ชนิด เช่น ห่อข้าวสีดำ, ชายผ้าสีดา, สามร้อยยอด **ป่าดิบเขา** พบตั้งแต่ระดับ 800 เมตร ขึ้นไป สภาพส่วนใหญ่เป็นที่ราบบนภูเขาสูง จากการพบไม้ยืนต้นจำนวน 35 วงศ์ 48 สกุล 68 ชนิด พรรณไม้เด่น ได้แก่ วงศ์ Fagaceae, Theaceae และ Lauraceae เช่น ก่อเดือย, ก่อหมี, จำปีป่า, ทะโล้, อบเชย, ทองลวด, ช่อข้าวสุก, สะเดาช้าง, มะหาด, หว่าหลวง, ปออีเก้ง, ปอแดง, มะเดื่อปล้อง, กำลังช้างเผือก, ตาเสือ, ไม้พุ่มที่พบมีลักษณะคล้ายกับไม้ที่พบทั่วไป คือพบกระจายอยู่ห่างๆ กัน เนื่องจากเรือนยอดของไม้ชั้นบนค่อนข้างแน่นทึบ พบจำนวน 7 วงศ์ 12 สกุล 20 ชนิด เช่น ครามป่า, หอมช้าง, จุกนารี, สำหรับไม้ล้มลุก ไม้เถา และพืชที่เกาะอาศัยอยู่บนต้นไม้และเฟิร์น เช่น ดอกแล้, เทียนดอย, อัญชันป่า, เอื้องเกี้ยว

ทรัพยากรสัตว์ป่า

จากการสำรวจและสอบถามราษฎรในพื้นที่พบว่าสัตว์ป่าที่มีอยู่ในพื้นที่ป่าสงวนแห่งชาติที่ดำเนินการสำรวจจำแนกออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ดังนี้ สัตว์สะเทินน้ำสะเทินบก พบ 8 ชนิด ใน 4 วงศ์ และ 1 อันดับ ชนิดที่พบมากมี 5 ชนิด ได้แก่

เขียดหนอง, เขียดอ่อง, กบหนอง, อึ่งขาคำ, และอึ่งแม่น้ำนาหว ทั้งนี้สัตว์สะเทินน้ำสะเทินบกเหล่านี้ ไม่มีชนิดใดที่ได้รับการคุ้มครองทางกฎหมาย และไม่ถูกระบุให้มีสถานภาพอันตราย

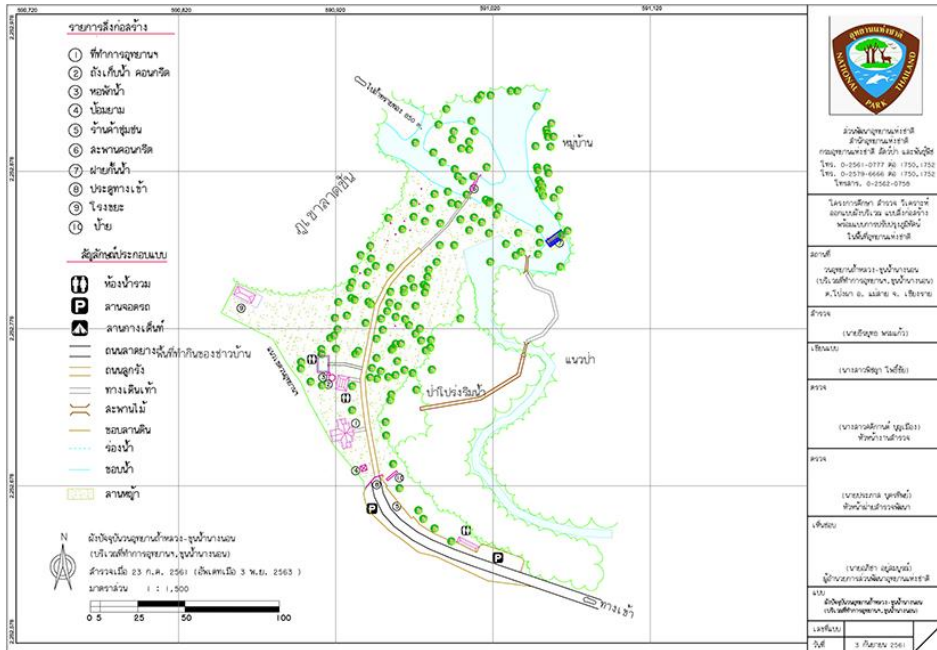
สัตว์เลื้อยคลาน พบทั้งหมด 13 ชนิด ใน 8 วงศ์ และ 2 อันดับ มีระดับความชุกชุมมาก 4 ชนิด คือ จิ้งจกหางหนาม, กิ้งก่าบินจุดดำปีกส้ม, กิ้งก่าหัวแดง, และจิ้งเหลนภูเขาเกล็ดเรียบ สำหรับสถานภาพตามกฎหมายมีเพียงตะกวด ที่ถูกระบุให้มีสถานภาพอันตรายในขั้นกำลังถูกคุกคาม แต่มี 10 ชนิด ที่ระบุเป็นสัตว์ป่าคุ้มครอง ได้แก่ เต่าเหลือง, กิ้งก่าบินจุดดำปีกส้ม, กิ้งก่าหัวแดง, กิ้งก่าแก้ว, เขียด, งูเหลือม, งูสิงธรรมดา, งูสิงหางลาย, และงูจงอาง นกสำรวจพบ 71 ชนิด ใน 35 วงศ์ 12 อันดับ เป็นนกประจำถิ่น 61 ชนิด โดยมี 24 ชนิดมีความชุกชุมมาก เช่น นกคุ่มอกลาย, นกเขาใหญ่, นกกระปูดใหญ่, นกตบยุงหางยาว, และนกกระเต็นออกขาว เป็นต้น อีก 10 ชนิดเป็นนกอพยพย้ายถิ่น ซึ่งจะพบในฤดูหนาว ได้แก่ เขียดกิ้งก่าสีดำ, นกนางแอ่นบ้าน, นกนางแอ่นตะโพกแดง, นกกระจัดสีคล้ำ, นกกระจัดธรรมดา, นกยอดหญ้าสีเทา, นกจับแมลงคอแดง, นกอีเสือสีน้ำตาล, นกเด้าดินสวน, และนกเด้าลมหลังเทา ทั้งนี้ มี 6 ชนิดของนกอพยพย้ายถิ่นที่มีความชุกชุมมาก ได้แก่ นกนางแอ่นบ้าน, นกนางแอ่นตะโพกแดง, นกกระจัดสีคล้ำ, นกกระจัดธรรมดา, นกจับแมลงคอแดง และนกอีเสือสีน้ำตาล สำหรับสถานภาพ ไม่มีพบชนิดใดที่มีสถานภาพอันตราย และจัดเป็นสัตว์ป่าคุ้มครองจำนวน 59 ชนิด และเป็นสัตว์ป่าคุ้มครองที่มีความชุกชุมน้อย 14 ชนิด ได้แก่ เขียดกิ้งก่าสีดำ, ไก่ป่า, นกกระรางหัวขวาน, นกปรอดโองเมืองเหนือ, นกกะลิงเขียด, นกจาบดินอกลาย, นกกินแมลงปากอสีน้ำตาล, นกกระจอยคอขาว, นกกางเขนบ้าน, นกเด้าดินสวน, นกเด้าลมหลังเทา, นกกินปลีแก้มสีทับทิม, นกกาฝากกันเหลือง, และนกแว่นตาขาวสีทอง สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม พบ 17 ชนิด ใน 10 วงศ์ และ 5 อันดับ มีความชุกชุมมาก 9 ชนิด คือ กระแตธรรมดา, กระต่ายป่า, กระรอกหลากสี, กระรอกทองแดง, กระจอน, หนูพุกใหญ่, หนูท้องขาว, อ้นเล็ก และพังพอนธรรมดา ได้รับการคุ้มครองตามกฎหมายเป็นสัตว์ป่าคุ้มครอง 7 ชนิด และมี 2 ชนิด ที่มีสถานภาพถูกคุกคาม ได้แก่ ลิ่นใหญ่ และแมวป่า

จองที่พัก / สถานที่กางเต็นท์

- ไม่มีห้องพัก



คำสอน / คติธรรมที่ดี



“คนไม่สนใจธรรม ธรรมก็ไม่สนใจคน จึงกลายเป็นคนก็กลัวว่าคน

ธรรมก็กลัวว่าธรรม ไม่อาจยังประโยชน์ให้สำเร็จได้

แม้คนจะมีจำนวนมาก และแสดงธรรมให้ฟังทั้งพระไตรปิฎก

จึงเป็นเหมือนเทน้ำใส่หลังหมา มันสลัดออกเกลี้ยงไม่มีเหลือ

ธรรมจึงไม่มีความหมายในใจของคน

เหมือนน้ำไม่มีความหมายบนหลังหมา ฉะนั้น

- **รถยนต์** ขับจากถนนสายหลัก เชียงราย-แม่สาย ตามถนนพหลโยธินหมายเลข 1 ไปประมาณ 3 กิโลเมตร ถนนลาดยางตลอดสายจนถึงวนอุทยานฯ
- **นั่งรถบัส** (สายแม่สาย-เชียงราย) จากสถานีขนส่งผู้โดยสารอำเภอแม่สาย โดยรถจะวิ่งบนถนนหมายเลข 1 (แม่สาย-เชียงราย) และจะจอดให้ลงตรงร้านอริยะชาวด์ จากนั้นให้นั่งมอเตอร์ไซด์รับจ้างที่ปากซอยบ้านจ้อง ซอย 7 เลาะตามถนนเข้าหมู่บ้านจ้องจนถึงอุทยานแห่งชาติถ้ำหลวง-ขุนน้ำนางนอน (เตรียมการ)

พระอารามหลวงในประเทศไทย



1. วัดพระบรมธาตุวรมหาวิหาร (ชั้นเอก)

วัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร ตั้งอยู่ ถนนราชดำเนิน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง นครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นพระอารามหลวงชั้นเอก ชนิดวรมหาวิหาร กรมศิลปากร ได้ประกาศในราชกิจจานุเบกษา วัดพระมหาธาตุวรมหาวิหารเป็นโบราณสถาน และ เมื่อวันที่ 21 มิถุนายน พ.ศ. 2556 รับรองวัดพระมหาธาตุวรมหาวิหารเข้าสู่บัญชีเบื้องต้น ก่อนเสนอขึ้นทะเบียนแหล่งมรดกโลก

ตามตำนานประเพณี แห่ผ้าขึ้นธาตุมีว่า ในสมัยที่พระเจ้าสามพี่น้อง คือ พระเจ้าศรีธรรมไตรราช พระเจ้าจันทระมุนี และพระเจ้าพังสาสุระ กำลังดำเนินการสมโภชพระบรมธาตุอยู่นั้น คลื่นได้พัดผ้าแถบยาวชิ้นหนึ่ง ซึ่งมีลายเขียนเรื่องราวพุทธประวัติ (เรียกว่า พระบุญหรือ พระบต) ขึ้นที่ชายหาดปากพนัง จึงนำผ้าผืนนั้นไปถวายพระเจ้าศรีธรรมไตรราช พระองค์จึงรับสั่งให้ชักจนสะอาด แต่ลายเขียนพุทธประวัติก็ไม่ลบเลือนยังคงสมบูรณ์ดีทุกประการ จึงรับสั่งให้ประกาศหาเจ้าของ ได้ความว่าชาวพุทธกลุ่มหนึ่ง จะเดินทางไปลังกา เพื่อนำพระบุญไปถวายเป็นพุทธบูชาพระทันตธาตุ คือ พระเขี้ยวแก้ว แต่เรือถูกมรสุมพัดแตกที่ชายฝั่งเมืองนครมีรอดชีวิต 10 คน ส่วนพระบุญถูกคลื่นพัดขึ้นฝั่งปากพนัง พระเจ้าศรีธรรมไตรราชทรงพิจารณาเห็นว่าควรจะนำขึ้นไปทูลพระบรมธาตุเจดีย์เนื่องในโอกาสสมโภชพระบรมธาตุ เจ้าของพระบุญที่รอดชีวิตก็ยินดียิ่งด้วย จึงโปรดให้ชาวเมืองนครจัดเครื่องประโคมแห่แห่นำผ้าห่มโอบฐานพระบรมธาตุเจดีย์ จึงเป็นประเพณีประจำเมืองนครสืบมาจนทุกวันนี้



2. วัดพระบรมธาตุวรวิหาร (ชั้นโท)

วัดพระบรมธาตุวรวิหาร ตั้งอยู่บนฝั่งขวาของแม่น้ำเจ้าพระยา หมู่ 6 ตำบลชัยนาท อำเภอเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท เป็น พระอารามหลวง ชั้นโท เป็นวัดเก่าสร้างตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาตอนต้น ตั้งอยู่ที่บ้านท้ายเมือง ตำบลชัยนาท อำเภอเมืองชัยนาท อยู่ห่างจากตัวเมืองชัยนาท 4 กม. ภายในวัดนี้มีเจดีย์พระบรมธาตุรูปแบบสถาปัตยกรรมอุทองบรรจุพระบรมสารีริกธาตุของพระพุทธเจ้า มีงานเทศกาลสมโภชพระบรมธาตุในวันเพ็ญ เดือน 6

พระปรารักษ์ วัดพระบรมธาตุเป็นวัดโบราณ มีพระปรารักษ์สร้างด้วยศิลาแลงสูง ๗ วา รูปทรงสี่เหลี่ยม ฐานแต่ละด้านกว้างประมาณ ๓ วาเศษ (6 เมตร)

ประวัติ สร้างในสมัยพระศรีธรรมไตรราช โดยพระอรหันต์ได้อัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุมา และได้สร้างพระปรารักษ์ด้วยศิลาแลง บรรจุพระบรมสารีริกธาตุไว้ในพระปรารักษ์ แผ่นศิลาจารึก ไม่ได้กล่าวถึงผู้สร้างวัดนี้กล่าวแต่เพียงว่าเดิมพระปรารักษ์องค์นี้หุ้มด้วยโลหะสีขาว ต่อมาบูรณะใช้หินและปูนหุ้มไว้ ประเพณี งานนมัสการและปิดทองพระปรารักษ์ในวันขึ้น ๑๔ - ๑๕ ค่ำ และ วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๖ และในวันแรม ๔ ค่ำ เดือน ๑๑

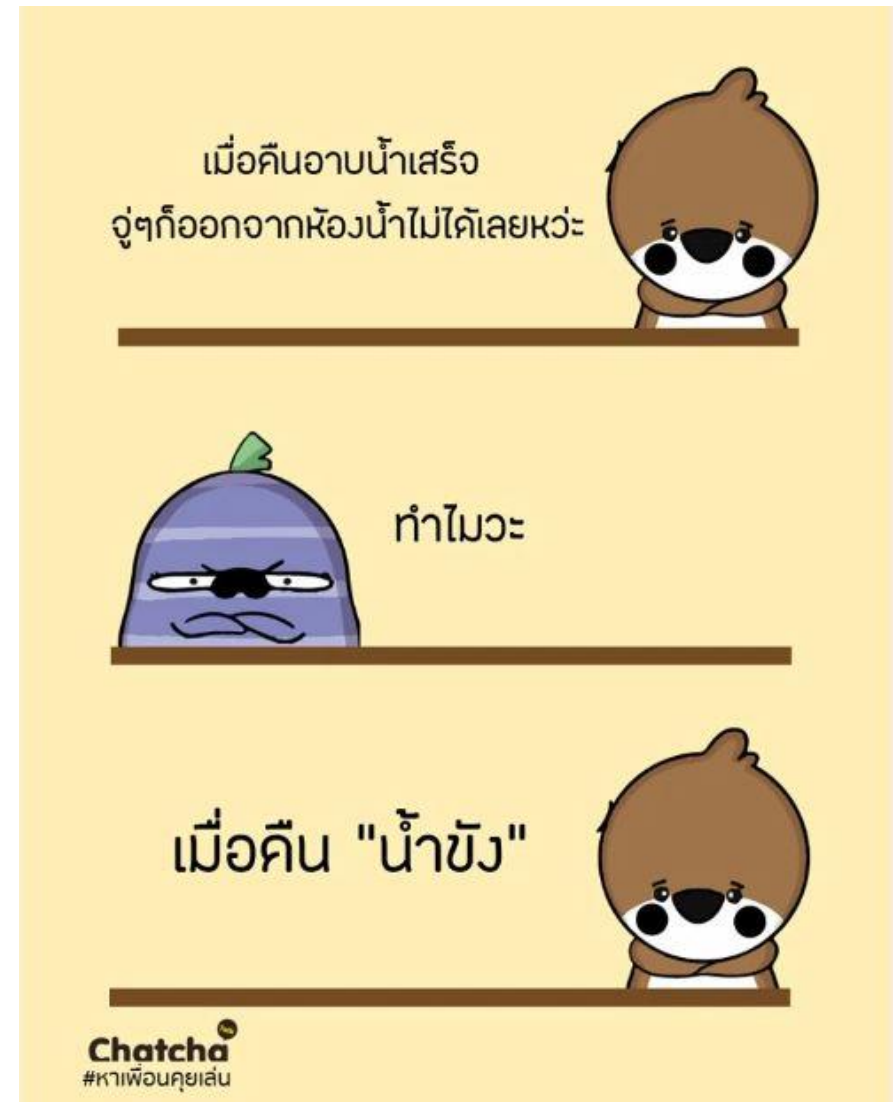


3. วัดภคินีนาถวรวิหาร (ชั้นตรี)

วัดภคินีนาถวรวิหาร เป็นพระอารามหลวงชั้นตรี ชนิดวรวิหาร ประเภท มหานิกาย ตั้งอยู่ในแขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กทม. เดิมเขียนว่า วัดภคินีนาถ เปลี่ยนมาเป็น ภคินีนาถ และเปลี่ยนมาเป็น ภคินีนาถ วัดยังมีการจัดตั้งโรงเรียนพระปริยัติธรรม ตาม ประวัติ สันนิษฐานว่าสร้างวัดนี้เมื่อสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย เดิมชื่อว่า วัดบางจาก เนื่องจาก ตั้งอยู่ปากคลองบางจาก แต่ชาวบ้านเรียกว่า วัดนอก (คู่กับวัดใน คือวัดเปาโรหิตย์ วัดทอง และ วัดสิงห์) ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 2 สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากรมหลวงเทพยวดี ทรงเห็นว่า พระอุโบสถเดิมนั้นคับแคบ จึงโปรดให้เปลี่ยนเป็นพระวิหาร และทรงสร้างพระอุโบสถขึ้นใหม่ รวมถึงสร้างพระประธานในพระอุโบสถ พระระเบียง พระพุทธรูปปูนปั้น 80 องค์ พระเจดีย์ 4 องค์ที่มุมพระอุโบสถ กุฏิสงฆ์ และศาลาเก๋งหน้าพระอุโบสถ รัชกาลที่ 2 ได้พระราชทานนามใหม่ ว่า วัดภคินีนาถ ซึ่งแปลว่า วัดพระนอภาง ในสมัยรัชกาลที่ 3 ได้เสด็จพระราชดำเนินมาทรง ทอดกฐินที่วัดนี้ และมีรับสั่งให้เรือพระตำหนักของสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าหญิงประไพ วดี กรมหลวงเทพยวดี ซึ่งได้สิ้นพระชนม์แล้ว มาปลูกเป็นกุฏิเจ้าอาวาส ในรัชสมัยรัชกาลที่ 4 มีการปฏิสังขรณ์กุฏิสงฆ์ มุขพระระเบียงอุโบสถ ปูพื้นหน้าพระวิหาร ขุดสระ พระวิหาร ในรัช สมัยรัชกาลที่ 5 ได้มีการปฏิสังขรณ์ศาลาการเปรียญ ศาลาเก๋งหน้าพระอุโบสถ ในสมัยรัชกาลที่ 6 มีการก่อสร้างและปฏิสังขรณ์ครั้งใหญ่ ได้แก่ พระอุโบสถ บานหน้าต่าง เขียนลายรดน้ำ ชุ่มลง รักปิดทองประดับกระจก ซ่อมหลังคา เปลี่ยนคันทวย ซ่อฟ้า ไบระกา และปรับปรุงพระอุโบสถ รวมทั้งบูรณะพระระเบียง กุฏิเสนาสนะต่าง ๆ และหอระฆัง เป็นต้น

ชำฉัฉ

เรื่ง : น้ำฉัฉ



ที่มา : <https://board.postjung.com/1186045>

ขำขัน

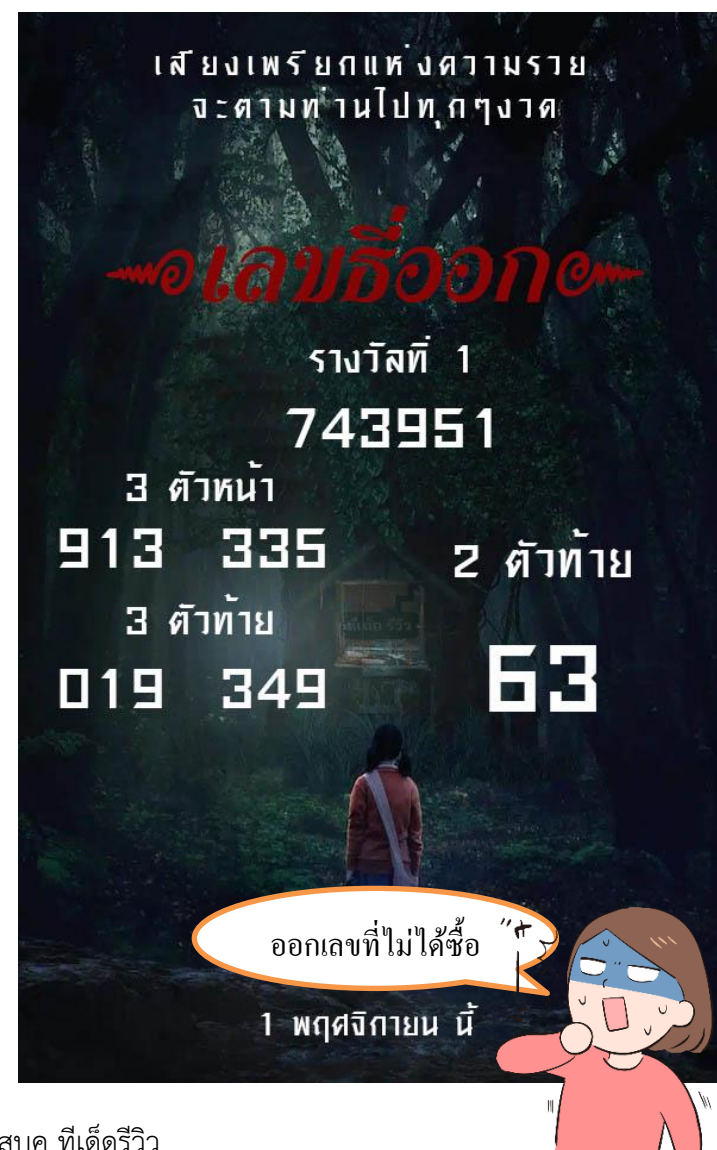
เรื่อง : เมื่อไหร่จะรวย



ที่มา : www.lp-yaem.com

ขำขัน

เรื่อง : เลขรื้อออก



ที่มา : เฟสบุค ที่ได้ดรีวิว

ข่าวสารจากแผนกบุคคล

การส่งเสริมเพิ่มอัตรากำลังบุคลากรเพื่อมาร่วมงานกับบริษัทฯ

เนื่องด้วยปัจจุบันบริษัทฯ มีนโยบายเพิ่มประสิทธิภาพในงานบริการในหลายด้าน เพื่อให้งานบริการมีความสมบูรณ์มากที่สุด ซึ่ง 1 ในด้านงานบริการ คือการเพิ่มบุคลากรหลายอัตรา เพื่อบริการแต่ท่านผู้มีอุปการคุณ ให้ได้รับความรวดเร็ว สะดวกมากยิ่งขึ้น ซึ่งกำลังบุคลากรที่ต้องการเพิ่มเติมในขณะนี้ ดังนี้

รับสมัครงาน

1. ผู้บริหารงานขาย แผนกวิทยาศาสตร์ / อุตสาหกรรม / โรงพยาบาล

วุฒิปริญญาโท และ ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาเคมี, จุลชีววิทยา, ไบโเทค, ฟู้ดไซน์, เทคนิคการแพทย์, วิทยาศาสตร์สุขภาพ, พยาบาล, หรือ สาขาใกล้เคียง

★ มีประสบการณ์งานขายและดูแลทีมงานขาย

2. ผู้แทนขาย แผนกวิทยาศาสตร์ / อุตสาหกรรม / โรงพยาบาล

วุฒิปริญญาโท และ ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาเคมี, จุลชีววิทยา, ไบโเทค, ฟู้ดไซน์, เทคนิคการแพทย์, วิทยาศาสตร์สุขภาพ, พยาบาล, หรือ สาขาใกล้เคียง

★ กรณีมีประสบการณ์งานขายจะพิจารณาเป็นกรณีพิเศษ

ดังนั้น หากท่านผู้มีอุปการคุณ จะกรุณาสละเวลาในการแนะนำผู้ที่ท่านพึงพอใจ หรือ บุคลากรจากหน่วยงานใดที่ท่านพึงพอใจ มาสมัครงานกับบริษัทฯ ใ้ใคร่ขอตอบแทนพระองค์ด้วย ส่วนลดสินค้า 3-5% ต่อจำนวนพนักงาน 1 ท่าน (โดยส่วนลด 3-5% ต่อมูลค่ายอดขายในใบกำกับภาษี 1 ใบ สูงสุดไม่เกิน 25,000 บาท) หรือให้สิทธิพักฟรีที่เรือนพักรับรองของบริษัทฯ โครงการแถมกระเจาน คันทรี่คลับ แอนด์ รีสอร์ทจังหวัดเพชรบุรี 2 คืน (ต้องสำรองที่พักล่วงหน้าก่อนเข้าพักอย่างน้อย 7 วันทำการ โดยส่งสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อกลับ)

ท่านผู้มีอุปการคุณ สามารถแจ้งรายชื่อผู้สนใจสมัครงาน พร้อมเบอร์โทรศัพท์ที่ท่านแนะนำ

ส่งผ่านมายัง คุณณภัทร สมะโน กองบรรณาธิการ

โดย โทร.0-2285-4101 หรือ 0-2285-4915-6 ต่อ 112 Fax. 0-2285-4856 หรือ

E-mail : news.sciencetech@gmail.com หรือ Line : @science-tech

บริการพิเศษ...จากแผนกช่างบริการ

♦ Validation for Biosafety Cabinet as EN 12469

คือ การตรวจสอบประสิทธิภาพของตู้ Biosafety Cabinet ที่ใช้ ยังสามารถใช้งานป้องกัน “สารตัวอย่าง” และป้องกัน “ผู้ปฏิบัติ” รวมทั้งป้องกันการปนเปื้อนหรือการกระจายของเชื้อออกมานอกตู้ได้ในเกณฑ์ข้อกำหนดมาตรฐาน หรือเกณฑ์ความถูกต้องและปลอดภัย เนื่องจากจุลชีพมีขนาดเล็กมาก เราไม่สามารถจะรู้ได้โดยการมองเห็น เมื่อมีการรั่ว หรือฉีกขาดที่พื้นผิวของ HEPA Filter หรือบริเวณ Seal รวมทั้งความเร็วลมที่สูงหรือต่ำจากระดับมาตรฐาน ปัจจุบันแผนกช่างบริการ ได้ดำเนินการตรวจสอบประสิทธิภาพเครื่องทั้งที่บริษัทฯ จัดจำหน่าย และไม่ได้จัดจำหน่ายมากกว่า 400 เครื่อง โดยทางแผนกช่างมีความพร้อมทั้งด้านบุคลากรที่ได้รับการถ่ายทอดเทคโนโลยีโดยตรงจากต่างประเทศตามมาตรฐาน EN 12469 และเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ สามารถให้บริการให้หน่วยงานต่างๆ ได้ทั่วประเทศ

♦ บริการตรวจสอบประสิทธิภาพตู้ (Validate)

1. ตู้ชีวนิรภัย ; BSC Class I / II / III
2. ตู้ Laminar Flow (HLF + VLF)
3. ตู้ Isolator
4. ตู้กำจัดไอสารเคมี (Fume Hood)

*** ข้อ 1-3 Validate with EN 12469 ***

♦ บริการ Preventive Maintenance & IQ/OQ/PQ

1. ตู้ชีวนิรภัย (BSC) / Laminar Flow / Isolator
2. ตู้กำจัดไอสารเคมี (Fume Hood)
3. Autoclave
4. เครื่องกลั่นน้ำ
5. Oven, Incubator, Refrigerator, Freezer

แผนกช่างบริการตระหนักดีถึงความสำคัญ ความจำเป็น และประโยชน์ที่ท่านผู้มีอุปการคุณจักได้รับ จึงได้ลงทุนทั้งเครื่องมือและอุปกรณ์สอบเทียบ ตรวจสอบ ปรับแต่ง และที่สำคัญ คือ บุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญ ซึ่งได้รับการอบรม ถ่ายทอดจากบริษัทผู้ผลิต หรือบริษัทต่างประเทศที่มีความเชี่ยวชาญ

สนใจการบริการ ติดต่อได้ที่แผนกช่างบริการ หรือเยี่ยมชมจาก www.sciencetech.th.com

หรือ กรณีเร่งด่วนสามารถติดต่อได้ที่ E-mail : service@sciencetech.th.com



รายชื่อผู้โชคดีได้รับรางวัลในฉบับที่ 083

สวัสดีค่ะ ทางกองบรรณาธิการใคร่ขอเรียนแสดงความยินดีกับท่านผู้มีอุปการคุณ
ที่ถูกรางวัล Newsletter ใน ฉบับที่ 083 นะคะ

- 🍒 รายชื่อลูกค้าถูกรางวัล งวดที่ 1 กันยายน 2566 หมายเลข 91
- ไม่มีผู้ถูกรางวัล
- 🍒 รายชื่อลูกค้าถูกรางวัล งวดที่ 16 กันยายน 2566 หมายเลข 46
- ไม่มีผู้ถูกรางวัล
- 🍒 รายชื่อลูกค้าถูกรางวัล งวดที่ 1 ตุลาคม 2566 หมายเลข 66
1. โรงพยาบาลนนทเวช ห้อง Lab คุณสุชาติ เวียนเสี้ยว 066



กองบรรณาธิการใคร่ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณ เป็นอย่างสูง ที่ได้เสียสละเวลา
อันมีค่าของท่าน ตอบคำถามร่วมสนุกกันมาด้วยดีตลอด ทางกองบรรณาธิการขออวยพรแต่
ท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่านให้โชคดีกับการส่งแบบสอบถามกลับมาลุ้นรางวัลใน ฉบับที่ 084
เพื่อลุ้นโชค 1,000 บาท ต่อไปนะคะ



คุณภาพ คู่ คุณธรรม
ชาयน์เทคมันย่า สินค้าพร้อมบริการ

321/43 ถนนนางลิ้นจี่ ซ่งงนทรี ยานนาวา กรุงเทพฯ 10120
TEL. 0-2285-4101(อัตโนมัติ) FAX. 0-2285-4856, 0-2285-4178
321/43 NANGLINCHEE ROAD CHONGNONDSEE YANNAWA BANGKOK 10120
TEL. 0-2285-4101(Auto) FAX. 0-2285-4856, 0-2285-4178 อภินันทนาการโทรฟรี : 1800 285 285