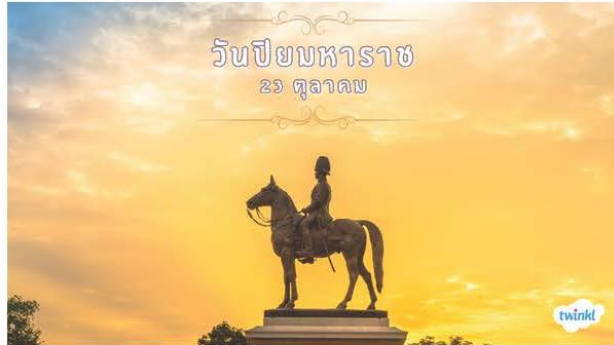


NEWSLETTER

จดหมายข่าวสาร ฉบับที่ 088/ปีที่ 22
[ต.ค. – ธ.ค. 67]



สาระน่ารู้

- 6 แหล่งอาหารสุขภาพบำรุงไต
- 9 พฤติกรรมบ่งบอกคุณกำลังเป็นโรคซึมเศร้า
- อุทยานแห่งชาติ ในประเทศไทย
- คำสอน / คติธรรมที่ดี
- พระอารามหลวงชั้น (เอก,โท,ตรี) ในประเทศไทย
- ตลก / ขำขัน



SCAN QR CODE
FOR DOWNLOAD

หมายเลข
ชิงโชค

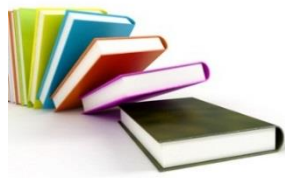
สารจากบริษัทฯ

ปัจจุบันบริษัทฯ ได้ดำเนินธุรกิจมาสู่ปีที่ ๔๕ ได้อย่างมั่นคง ใคร่ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย และขอตอบแทนพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณ โดยขอมอบสิ่งที่ทำให้ท่านมีสุขภาพกาย และสุขภาพใจที่เปี่ยมไปด้วยความสุข พร้อมกับความรู้มากมาย รวมทั้งสาระต่างๆ เพื่อให้ท่านมีความ พึงพอใจสูงสุด และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลใน Newsletter ฉบับที่ ๐๘๘ ประจำปีที่ ๒๒ คงทำให้ “ท่านผู้มีอุปการคุณ ครอบครัว และคนที่ท่านรัก” ได้รับประโยชน์ และมีสุขภาพกาย และใจที่ดียิ่งขึ้น

สำหรับในเดือนตุลาคม – ธันวาคม ๒๕๖๗ เนื้อหาสาระใน Newsletter ฉบับที่ ๐๘๘ ของบริษัทฯ ยังคงเป็นไปตามวัตถุประสงค์เดิม คือเน้นคุณภาพชีวิต มากกว่าผลิตภัณฑ์ที่บริษัทฯ จำหน่าย ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับเกร็ดความรู้ชีวิตประจำวัน คติสอนใจ การปฏิบัติธรรม ศาสนา/ปรัชญา อาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย คลายเครียด สถานที่ท่องเที่ยวการอบรม และพัฒนาจิต อย่างไรก็ตามในฉบับนี้เป็นต้นไป ได้นำเนื้อหา และสาระมาจากปฏิทินของบริษัทฯ ดังมีรายละเอียดอยู่ในข่าวสารจากกองบรรณาธิการ

ในส่วนการจัดทำวารสารในปี ๒๕๖๗ 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 ต.ค. – ธ.ค. และคล้ายคลึงต่อเนื่องถึงสิ้นปี ๒๕๖๗

ท้ายสุดนี้บริษัทฯ ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณเป็นอย่างสูงที่ได้ให้การสนับสนุนบริษัทฯ ด้วยดีตลอดมา และจักยินดีเป็นอย่างยิ่งหากท่านจะกรุณาสละเวลาให้ความสนใจและติชม ในการจัดทำวารสาร



สารบัญ



สารสาระ

➤ 6 แหล่งอาหารสุขภาพบำรุงไต	4-5
➤ 9 พฤติกรรมบ่งบอกคุณกำลังเป็นโรคซึมเศร้า	6-8
➤ 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 087	24
➤ ร่วมชิงโชคลุ้นรางวัลเงินสด มูลค่า 999 บาท ในแบบสอบถามฯ แนบท้าย	

ข่าวจากกองบรรณาธิการ

เนื่องจากสถานการณ์ใช้วัดใหญ่ระบาดหนักในประเทศ รวมถึงสถานการณ์ PM2.5 ที่กำลังมา ทางกองบรรณาธิการขอส่งความปรารถนาดีอันอบอุ่นนี้ให้ท่านดูแลสุขภาพห่างไกลจากโรคภัย ขอให้ผู้มีอุปการคุณทุกท่านมีความสุขทั้งกายและใจตลอดปี ๒๕๖๗

สำหรับเนื้อหาสาระใน Newsletter ฉบับที่ ๐๘๘ ปีที่ ๒๒ ประจำเดือน ตุลาคม – ธันวาคม ๒๕๖๗ ทางกองบรรณาธิการ ได้รับข้อเสนอแนะจากท่านผู้มีอุปการคุณ บริษัทฯ ควรนำข้อมูลจากปฏิทินบริษัทฯ ที่ผ่านมา ซึ่งหลายปีที่ผ่านมา มีบางปีเกี่ยวข้องกับ “คุณภาพชีวิต” มาจัดทำ ดังนั้นในฉบับนี้ท่านจะพบกับ

◆ พระอารามหลวงในประเทศไทย

1. วัดพนัญเชิงวรวิหาร (ชั้นโท)
2. วัดศาลาปูนวรวิหาร (ชั้นโท)
3. วัดปรินายการวิหาร (ชั้นตรี)

◆ **สารสาระ / คุณภาพชีวิต** ได้คัดสรรมาจาก Website ต่างๆ
เกร็ดความรู้ หมวดความรู้ทั่วไป “อุทยานแห่งชาติ ในประเทศไทย”

★ **ขอแสดงความยินดีกับท่านผู้มีอุปการคุณที่ถูกรางวัลใน Newsletter ฉบับที่ 087 ด้วยครับ (รายชื่อผู้โชคดีตามรายละเอียด หน้า 24)**

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

สารน่ารู้

6 แหล่งอาหารสุขภาพบำรุงไต



ไตที่ดี ก็ตามมาด้วยสุขภาพที่ดี เพราะไตนั้นเป็นอวัยวะหลักในการทำหน้าที่ขับสารพิษและของเสียออกจากร่างกายของเรา โดยปกติแล้ว ไตของคนเรามี 2 ข้าง หากขาดข้างใดข้างหนึ่งไป ไตอีกข้างก็ยังทำหน้าที่ขับของเสียออกจากร่างกายได้เป็นอย่างดี แต่หากไตได้จากเราไปทั้งสองข้าง ไตที่รักของเราไม่สามารถทำหน้าที่ในการขับของเสียออกจากร่างกายได้แล้วก็เป็นเรื่องใหญ่เลยทีเดียว

เพราะไตมีความสำคัญมาก เช่นนี้แล้ว เราก็ควรดูแลและรักษาไตให้ใช้งานได้ดีอย่างยาวนาน โดยการเริ่มต้นดูแลรักษาไตนั้นไม่ยากเลย เพียงเริ่มจากสิ่งง่าย ๆ ใกล้ตัวอย่างการรับประทานอาหารเพื่อบำรุงไตน้อย ๆ ของเราได้ทำงานอย่างยาวนานนั่นเอง บทความนี้ วิธีะประกันสุขภาพจะพาไปทำความรู้จักกับอาหารบำรุงไตใกล้ตัวเพื่อดูแลไตให้ใช้ได้อย่างยาวนานกัน

ทำความรู้จักกับ 6 อาหารบำรุงไตเพื่อสุขภาพไตที่ดี

น้ำต้มใบมะนาวกับขิงแก่ เริ่มจากน้ำจิบง่าย ๆ สบาย ๆ กับน้ำต้มใบมะนาวกับขิงแก่ น้ำสูตรนี้มีส่วนช่วยในการบำรุงไตของคุณให้แข็งแรงขึ้น ซึ่งวิธีทำน้ำต้มใบมะนาวกับขิงแก่ บำรุงไตก็ง่ายมาก แต่ต้องมีส่วนผสมหลัก ๆ อย่าง น้ำเปล่า 2 ถ้วย ใบมะนาว 4-5 ใบ และขิงแก่หั่นแว่นบาง ๆ 2-3 แว่นก่อน เมื่อเตรียมส่วนผสมพร้อมทั้งหมดก็นำลงหม้อต้มให้เดือด แล้วทิ้งไว้ให้เย็นลงก็พร้อมดื่มเรียบร้อยแล้ว

แครนเบอร์รี่ มาในหมวดผลไม้ที่เป็นอาหารบำรุงไตของเรากันอย่างแครนเบอร์รี่ ตัวแครนเบอร์รี่เองนั้นมีสรรพคุณหลากหลาย แครนเบอร์รี่เองนั้นอุดมไปด้วยสารพฤกษเคมีหลายชนิดและมีวิตามินซีสูง จึงมีฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดการอักเสบและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย รวมไปถึงช่วยป้องกันการเกิดนิ่วในไต และยังช่วยให้ไตทำงานได้ดีขึ้นอีกด้วย

งาดำ งาดำจะเรียกได้ว่าเป็นอาหารบำรุงไตขั้นสุดยอดเลยก็ว่าได้ เพราะตัวงาดำนั้นมีสรรพคุณโดยตรงกับการช่วยบำรุงไตให้แข็งแรง ซึ่งการรับประทานงาดำก็สามารถรับประทานได้หลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานสด ทานคู่กับอาหารคาว ทานเป็นอาหารหวาน ใส่เครื่องดื่ม สามารถเลือกได้ตามความพึงพอใจของคุณเลย

แอปเปิล อีกหนึ่งผลไม้ที่เป็นอาหารบำรุงไตก็คือแอปเปิลนั่นเอง ผลไม้เนื้อสัมผัสกรอบรสสัมผัสหวานลูกนี้มีประโยชน์ต่อไตเราอย่างไม่น่าเชื่อ เพราะแอปเปิลมีคุณสมบัติช่วยย่อยสลายไขมัน รวมไปถึงช่วยล้างพิษในไตอีกด้วย ยังไม่หมดเท่านั้นเพราะแอปเปิลยังช่วยขับโลหะหนักและคอเลสเตอรอลในไตได้ เรียกได้ว่ารับประทานแอปเปิลวันละ 1-2 ลูก หรือดื่มน้ำแบบแยกกากวันละ 1-2 แก้ว ก็มีส่วนช่วยดูแลไตของคุณให้อยู่ได้อย่างยาวนานแล้ว

ไขมันดี เลือกไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง พบในมันและหนังสัตว์ น้ำมันจากสัตว์ เป็นต้น รับประทานไขมันที่ดีต่อหัวใจ ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนลา น้ำมันรำข้าว น้ำมันเมล็ดทานตะวัน เป็นต้น

น้ำเปล่า ที่ดื่มน้ำสะอาดได้ตลอดมีความจำเป็นต้องจำกัดปริมาณน้ำดื่มเพื่อป้องกันภาวะบวมและน้ำท่วมปอด ปริมาณน้ำที่ควรดื่มในแต่ละวันจะนับรวมถึงอาหารทุกชนิดที่เป็นของเหลวและเครื่องดื่ม เช่น น้ำเปล่า ชุป น้ำผลไม้ น้ำผัก เป็นต้น

ที่มา : <https://vinsure.viriyah.co.th/blog/4-food-for-kidney>

9 พฤติกรรมบ่งบอกคุณกำลังเป็นโรคซึมเศร้า



ผู้ที่เริ่มมีอาการจะสามารถสังเกตตนเองได้ แต่หากมีอาการรุนแรง ครอบครัวยุ่ ใกล้เคียง จะต้องช่วยกันสังเกตว่า มีอาการดังต่อไปนี้

1. มีอารมณ์ซึมเศร้า (หงุดหงิด ก้าวร้าว)
2. ความสนใจในกิจกรรมต่างๆ แทบทั้งหมดลดลงอย่างมาก
3. น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมาก เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมาก
4. นอนไม่หลับหรือหลับมากเกินไป
5. กระวนกระวายอยู่ไม่สุขหรือเชื่องช้าลง
6. อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง
7. รู้สึกตนเองไร้ค่า
8. สมาธิลดลง ใจลอย หรือลืมนึกไปหมด
9. คิดเรื่องการตายหรือคิดอยากตาย

หากมีอาการเหล่านี้เกิน 5 ข้อหรือครบทุกข้อ และมีอาการต่อเนื่องอย่างน้อย 2 สัปดาห์ อาจบอกได้ว่าคุณกำลังเสี่ยงกับโรคซึมเศร้า หากไม่แน่ใจสามารถเข้ามาปรึกษาแพทย์เพิ่มเติมเพื่อวินิจฉัยและรับการรักษาด้วยวิธีที่ถูกต้อง

โรคซึมเศร้าสามารถรักษาได้ด้วยหลายวิธี ดังนี้

- รักษาโรคซึมเศร้าด้วยยา

การรักษาหลักในปัจจุบันก็คือ การให้ยาแก้อาการซึมเศร้า (antidepressant drugs) ซึ่งมีอยู่หลายชนิด มีทั้งชนิดที่ทำให้ง่วงและที่ไม่ง่วง ยาแก้อาการซึมเศร้าจะไม่ทำให้เกิดการเสพติด และผู้ป่วยสามารถหยุดยาได้เมื่อหมดความจำเป็น ทั้งนี้ ยาแก้อาการซึมเศร้าไม่ได้ออกฤทธิ์เพียงแค่ลดความกังวล แต่จะออกฤทธิ์ทำให้อารมณ์หายซึมเศร้าจริง ๆ อย่างไรก็ตาม ยาชนิดนี้จะออกฤทธิ์ค่อนข้างช้า ต้องรับประทานต่อเนื่องนานอย่างน้อย 2-3 สัปดาห์ จึงเริ่มเห็นว่าอารมณ์แจ่มใสขึ้น และมักต้องใช้เวลา 4-6 สัปดาห์ยาจึงจะออกฤทธิ์เต็มที่ เมื่อหายแล้วผู้ป่วยจะกลับเป็นคนเดิม และแพทย์จะให้ยาต่ออีกอย่างน้อย 6 เดือน แต่ในรายที่เป็นบ่อยแพทย์อาจพิจารณาให้ยานานกว่านั้น ยาแก้อาการซึมเศร้าอาจแบ่งคร่าว ๆ ออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ กลุ่มที่มีโครงสร้างเป็นแบบ Tricyclic และยากกลุ่มใหม่ซึ่งสังเคราะห์ขึ้นมาในช่วงไม่นานมานี้ ข้อดีของยาในกลุ่ม Tricyclic คือ เป็นยาที่ใช้ในการรักษามานานจนทราบกันดีถึงอาการข้างเคียงของยาแต่ละตัว ประสิทธิภาพเป็นที่ยืนยันแน่นอน ทั้งในการรักษาระยะเฉียบพลันและการป้องกันระยะยาวและราคาถูก อย่างไรก็ตาม ประสิทธิภาพในการรักษาของยาแก้อาการซึมเศร้าแต่ละตัวนั้นไม่ต่างกัน ความแตกต่างอยู่ที่ฤทธิ์ข้างเคียง ซึ่งรวมถึงยาในกลุ่มใหม่ด้วยเช่นกัน ในการเลือกใช้ยาเราพิจารณาจากปัจจัยต่อไปนี้ตามลำดับ หากเป็นผู้ป่วยที่เคยป่วยและรักษาหายมาก่อน ประวัติการรักษาเดิมมีความสำคัญ โดยผู้ป่วยมักตอบสนองต่อยาตัวเดิม และขนาดเดิมที่เคยใช้ ดังนั้น จึงควรใช้ยาตัวเดิมเป็นตัวเลือก



- รักษาโรคซึมเศร้าโดยไม่ใช้ยา

* เปลี่ยนความคิดพิชิตความเศร้า

คนที่กำลังเศร้าจะมองโลกในแง่ร้าย และคนที่มองโลกในแง่ร้ายก็จะซึมเศร้าได้ง่าย เป็นวัฏจักรที่ทำให้ภาวะซึมเศร้าเป็นอยู่นาน ดังนั้น เมื่อเกิดอารมณ์ซึมเศร้าขึ้นมา ให้ผู้ป่วยลองหยุดเศร้าสักประเดี๋ยวแล้วมองย้อนกลับไปว่าเมื่อเกิดอะไรขึ้น และเมื่อสิ่งนั้นเกิดขึ้นมันมีความคิดอะไรแวบขึ้นมาในสมอง แล้วลองพิจารณาว่าความคิดอันนั้นมันถูกต้องแค่ไหน ถ้าคิดได้ว่ามันไม่ค่อยสมเหตุผลเท่าไรอารมณ์จะดีขึ้นทันที อย่างน้อยก็จนกว่าจะเผลอไปคิดอะไรในแง่ร้ายอีก แต่ถ้าคิดแล้วรู้สึกว่ามันก็สมเหตุผลดี ค่อยคิดต่อว่าแล้วจะทำอย่างไรกับเรื่องนั้นดี

* เปลี่ยนพฤติกรรม

ผู้ที่อยู่ในภาวะซึมเศร้านักไม่อยากจะทำอะไร หดเหี่ยวแรง นิ่ง ๆ นอน ๆ แต่ในสมองจะคิดไปเรื่อยและมักคิดแต่เรื่องร้าย ๆ ยิ่งคิดก็ยิ่งลุ่มไม่ขึ้น ให้แก้โดยการหาอะไรทำ หาอะไรที่ได้ลงมือลงมือทำ ไม่จำเป็นจะต้องเป็นงานที่สำคัญขอให้ได้ลงมือทำเป็นใช้ได้ เช่น จัดตู้หรือลิ้นชักที่รก ๆ เอาของที่แตกที่หักมาลงซ่อมดู เช็ดรถ รดน้ำต้นไม้ แยกงานคนใช้ทำ ฯลฯ เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ ความคิดฟุ้งซ่านจะลดลงและอารมณ์จะดีขึ้น

รักษาโรคซึมเศร้าด้วยไฟฟ้า (ECT, Electroconvulsive Therapy)

ในรายที่เป็นมากหรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมาก ๆ แพทย์จะให้การรักษาด้วยไฟฟ้า เครื่องจะปล่อยกระแสไฟฟ้าผ่านสมองทำให้ผู้ป่วยเกิดการชัก (Convulsion) ภาวะซึมเศร้าจะหายได้อย่างรวดเร็ว (ในเวลาประมาณ 1 สัปดาห์) การรักษาด้วยไฟฟ้าในปัจจุบันมีความปลอดภัยสูงมาก แต่เนื่องจากสังคมได้รับข้อมูลที่ผิดพลาดจากสื่อต่าง ๆ ทำให้การรักษาแบบนี้ไม่ค่อยเป็นที่ยอมรับกัน แพทย์จึงจะใช้การรักษาแบบนี้ในรายที่จำเป็นจริง ๆ เท่านั้น

เครดิต : https://www.bangpakok3.com/care_blog/view/201

อุทยานแห่งชาติในประเทศไทย

อุทยานแห่งชาติดอยผ้าห่มปก (Doi Pha Hom Pok)

สถานที่ติดต่อ : 224 ม.6 ต.โป่งน้ำร้อน อ.ฝาง จ.เชียงใหม่ 50110

โทรศัพท์ : 0 5208 0801, 084 483 4689

อีเมล : doiphahompok.np@hotmail.com

หัวหน้าอุทยานแห่งชาติ : นางสาวนิภาพร ไพศาล

ตำแหน่ง : นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ

Facebook : อุทยานแห่งชาติดอยผ้าห่มปก

ขนาดพื้นที่ : 327,500.00 ไร่

สถานที่ท่องเที่ยวในอุทยาน

ดอยผ้าห่มปก ถ้ำห้วยบอ, น้ำตกตาดหมอก น้ำตกตาดเหมย น้ำตกนามะฮั่น น้ำตกปูหมื่น น้ำตกโป่งน้ำดัง น้ำตกห้วยเหียน ห้วยแม่ใจ ชมพิธีกินวอ ชมพิธีมอเลเว เส้นทางศึกษาธรรมชาติธรรมชาติดอยผ้าห่มปก เส้นทางศึกษาธรรมชาติน้ำตกโป่งน้ำดัง เส้นทางศึกษาธรรมชาติโป่งน้ำร้อน ห่องอาบน้ำแร่ – ที่ทำการอุทยานแห่งชาติ



กิจกรรมภายในอุทยาน

ทางเดินศึกษาธรรมชาติ ⇔ เทียนน้ำตก ⇔ เทียนถ้ำ/ศึกษาสภาพธรณี ⇔ ชมพรรณไม้ ⇔ ดูนก/ดูผีเสื้อ ⇔ ดูดาว ⇔ อาบน้ำแร่/อบไอน้ำ ⇔ ตั้งแคมป์พักแรม

ร้านค้าสวัสดิการ

ร้านค้าสวัสดิการ (ขายของที่ระลึก) เปิดให้บริการทุกวันเวลา 08.00 - 16.30 น.

สัญญาณโทรศัพท์

บริเวณที่ทำการอุทยานแห่งชาติ AIS, TRUE-DTAC

ลักษณะภูมิประเทศ

สภาพภูมิประเทศส่วนใหญ่ของอุทยานแห่งชาติดอยผ้าห่มปกเป็นภูเขาสูงสลับซับซ้อนทอดยาวในแนวเหนือ - ใต้

โดยเป็นส่วนหนึ่งของเทือกเขาแดนลาว มีระดับความสูงตั้งแต่ 400 - 2,285 เมตรจากระดับทะเลปานกลาง มีภูเขาที่สำคัญ

คือ ดอยปู่หมื่น ดอยแหลม และดอยผ้าห่มปก ซึ่งมีความสูงเป็นอันดับ 2 ของประเทศไทย เป็นต้นกำเนิดของลำห้วยที่สำคัญหลายสาย เช่น ห้วยแม่ใจ ห้วยแม่สาว น้ำแม่กิมหลวง น้ำแม่ฮ้าง น้ำแม่แหลง ทิศเหนือและทิศตะวันตกมีอาณาเขตติดต่อกับประเทศเมียนมาร์ ทิศใต้มีอาณาเขตติดต่อกับตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ ทิศตะวันออกติดต่อกับพื้นที่ 5 ตำบลของอำเภอฝาง คือ ตำบลเวียง ตำบลโป่งน้ำร้อน ตำบลม่อนปิน ตำบลแม่สุ่น ตำบลแม่ฮอน พื้นที่ 4 ตำบลของอำเภอแม่ฮอน คือ ตำบลมะลิกา ตำบลแม่ฮอน ตำบลแม่สาว ตำบลท่าตอน และพื้นที่ 2 ตำบลของอำเภอไชยปราการ คือ ตำบลหนองบัว และตำบลปางดำ

ลักษณะภูมิอากาศ

สภาพภูมิอากาศโดยทั่วไป มีอุณหภูมิเฉลี่ยตลอดทั้งปีประมาณ 25.4 องศาเซลเซียส อุณหภูมิสูงสุดในเดือนเมษายนประมาณ 39.1 องศาเซลเซียส และฝนตกชุกระหว่างเดือนพฤษภาคม-กันยายน ปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยตลอดทั้งปีประมาณ 1,183.5 มิลลิเมตร มีอากาศหนาวเย็นในช่วงเดือนพฤศจิกายน-กุมภาพันธ์ อุณหภูมิเฉลี่ย 14-19 องศาเซลเซียส ยอดดอยมีอุณหภูมิต่ำสุดในช่วงฤดูหนาวเฉลี่ยประมาณ 2 องศาเซลเซียส

หน่วยงานในพื้นที่

- 1.ที่ทำการอุทยานแห่งชาติดอยผ้าห่มปก
- 2.หน่วยพิทักษ์ที่ ดบ.1 (ดอยกลาง)
- 3.หน่วยพิทักษ์ที่ ดบ.2 (หนองเต่า)
- 4.หน่วยพิทักษ์ที่ ดบ.3 (น้ำตกโป่งน้ำดัง)
- 5.หน่วยพิทักษ์ที่ ดบ.4 (โครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่)
- 6.หน่วยพิทักษ์ที่ ดบ.5 (ซุยถ้ง)

พืชพรรณและสัตว์ป่า

สภาพป่าและพืชพรรณ พื้นที่ของอุทยานแห่งชาติดอยผ้าห่มปก ส่วนใหญ่เป็นภูเขาสูงสลับซับซ้อน มีความสูงเฉลี่ยตั้งแต่ 400 - 2,285 เมตร จากระดับน้ำทะเลปานกลาง ประกอบกับมีอาณาเขตด้านทิศตะวันตกติดกับประเทศไทย จึงเป็นผลให้มีความหลากหลายของทรัพยากรธรรมชาติสูง โดยเฉพาะทรัพยากรป่าไม้ที่มีความหลากหลายของประเภทป่า ซึ่งสามารถจำแนกประเภทป่า โดยอาศัยปัจจัยทางสภาพภูมิประเทศ สภาพภูมิอากาศ ลักษณะดิน และพืชพรรณเด่น ได้ 5 ประเภท ดังนี้

1. ป่าเต็งรัง (Dry dipterocarp forest) สามารถพบป่าประเภทนี้ได้ตั้งแต่ระดับความสูง 400-600 เมตร พรรณไม้เด่นที่พบส่วนใหญ่ ได้แก่ เต็ง รัง เหียง ตั้ว ส่วนพืชชั้นล่างที่พบ ได้แก่ ประป่า และเป้ง
2. ป่าเบญจพรรณ (Mixed deciduous forest) เป็นประเภทป่าที่มีการกระจายตัวอยู่ทั่วไปในพื้นที่อุทยานฯ ตั้งแต่ระดับความสูง 400 - 800 เมตร พรรณไม้ที่พบส่วนใหญ่เป็นไม้ที่มีความสำคัญทางเศรษฐกิจ ได้แก่ สัก ชิงชัน ประดู่ มะค่าโมง แดง ตะแบก เป็นต้น ในบางพื้นที่จะพบไผ่ขึ้นปะปนอยู่เป็นบริเวณกว้าง พืชชั้นล่างที่พบ ได้แก่ พืชวงศ์ขิงข่า คล้า และเฟินชนิดต่างๆ
3. ป่าดิบแล้ง (Dry evergreen forest) ป่าประเภทนี้พบกระจายเพียงเล็กน้อยในพื้นที่อุทยานฯ มักพบขึ้นปะปนกับป่าเต็งรัง พรรณไม้ส่วนใหญ่เป็นไม้วงศ์ยาง และปอ
4. ป่าสนเขา (Pine Forest) เป็นสภาพป่าที่สามารถพบได้ตั้งแต่ระดับความสูง 800-1,700 เมตร บริเวณแนวเขตชายแดนไทย - เมียนมาร์ ตามแนวสันเขาถนนเส้นทางความมั่นคง ซึ่งเป็นบริเวณที่มีความลาดชันสูง พื้นที่ค่อนข้างเปิดโล่ง พรรณไม้ที่พบส่วนใหญ่ คือ สนสามใบ สนสองใบ และมักพบไม้พุ่มชนิดอื่นๆ ขึ้นปะปน อยู่ด้วย

5. ป่าดิบเขา (Hill evergreen forest) สภาพป่าส่วนใหญ่ถูกปกคลุมไปด้วยเมฆหมอกตลอดทั้งปี จัดเป็นป่าต้นน้ำที่สำคัญ เนื่องจากเป็นแหล่งกำเนิดลำห้วยหลายสาย ป่าประเภทนี้พบในระดับความสูงตั้งแต่ 1,500 เมตร จนถึงบริเวณยอดดอยผ้าห่มปก พรรณไม้ส่วนใหญ่ ได้แก่ ก่อชนิดต่างๆ กำลังเสือโคร่ง นางพญาเสือโคร่ง อบเชย ทะโล้ เป็นต้น ตามผิวลำต้นของไม้จะถูกปกคลุมไปด้วย มอส เฟิน ไส้คน กัลยไม้ และพืชเกาะอาศัยชนิดอื่นๆ นอกจากนั้นยังพบพืชชั้นล่าง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นไม้ดอกสีสวยงามตามฤดูกาล ได้แก่ บัวทอง หนาดขาว หนาดคำ ผักไผ่ดอย เทียนคำ เทียนดอย และ ผักเปี้ยดินเป็นต้น

การเดินทาง

รถยนต์ การเดินทางเข้าสู่พื้นที่อุทยานแห่งชาติขุนขาน เริ่มต้นจากตัวเมืองเชียงใหม่ สามารถเดินทางไปได้ 2 เส้นทาง ดังนี้

- ไปตามทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 107 สายเชียงใหม่ - ฝาง ระยะทาง 16 กม. ถึงอำเภอแมริม แยกซ้ายมือไปตามทางหลวงจังหวัดหมายเลข 1096 สายแมริม - สะเมิง ระยะทาง 35 กม. ถึงที่ว่าการอำเภอสะเมิง เดินทางต่อไปตามถนน รพช. สายสะเมิง - บ้านวัดจันทร์ ระยะทาง 18 กม. ถึงที่ทำการอุทยานแห่งชาติขุนขาน

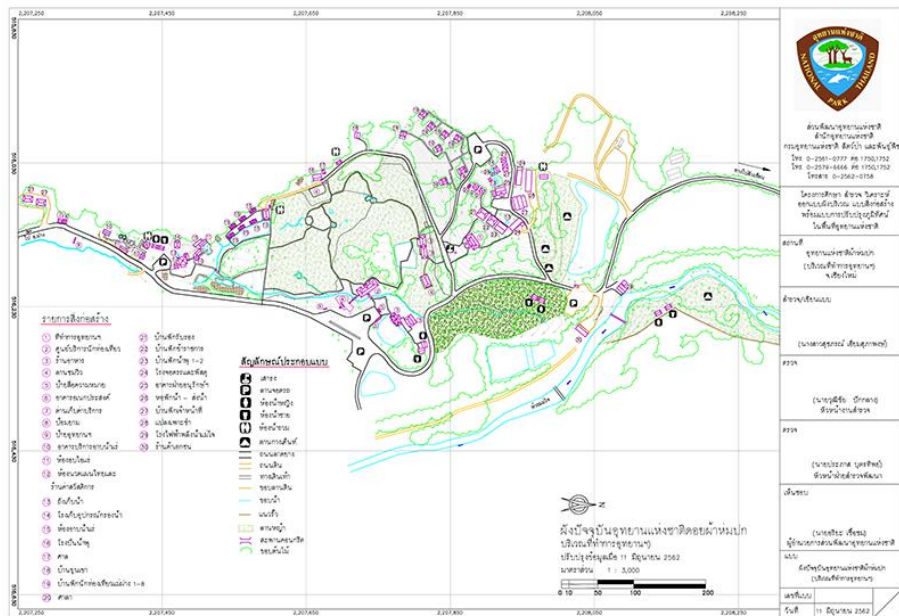
- ไปตามทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 108 สายเชียงใหม่-แม่สะเรียง ระยะทาง 10 กม. ก่อนถึงอำเภอหางดง แยกขวามือไปตามทางหลวงจังหวัดหมายเลข 1296 ระยะทาง 48 กม. ถึงที่ว่าการอำเภอสะเมิง เดินทางต่อไปตามถนน รพช. สายสะเมิง - บ้านวัดจันทร์ ระยะทาง 18 กม. ถึงที่ทำการอุทยานแห่งชาติขุนขาน

จองที่พัก / สถานที่กางเต็นท์

ผ้าห่มปก 101, 104-108

**** หมายเหตุ :** เมื่อนักท่องเที่ยวจองบ้านพักมาเรียบร้อยแล้ว ให้ติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อขอรับกุญแจบ้านพักที่ศูนย์บริการนักท่องเที่ยว





คำสอน / คติธรรมที่ดี



ผังบริเวณที่ทำการอุทยานแห่งชาติดอยผ้าห่มปก

แต่เดิมชื่อ "อุทยานแห่งชาติดอยผ้าห่มปก" และเปลี่ยนชื่อเป็น "อุทยานแห่งชาติดอยผ้าห่มปก" ในปัจจุบัน มีพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 524 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 327,500 ไร่ ครอบคลุมอำเภอไชยปราการ อำเภอฝาง และอำเภอแม่อาย จังหวัดเชียงใหม่ ทิศเหนือและทิศตะวันตกมีอาณาเขตติดต่อกับประเทศเมียนมาร์ ทิศใต้มีอาณาเขตติดต่อกับอุทยานแห่งชาติเชียงดาว ในเขตท้องที่ตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ ทิศตะวันออกติดต่อกับพื้นที่ 5 ตำบลของอำเภอฝาง คือ ตำบลเวียง ตำบลโป่งน้ำร้อน ตำบลม่อนปิ่น ตำบลแม่สุ่น ตำบลแม่งอน พื้นที่ 4 ตำบลของอำเภอแม่อาย คือ ตำบลมะลิกา ตำบลแม่อาย ตำบลแม่สาว ตำบลท่าตอน และพื้นที่ 2 ตำบลของอำเภอไชยปราการ คือ ตำบลหนองบัว และตำบลปลงดำ

คนโกรธง่าย โกรธแรง เป็นคนมีกรรม
โกรธยาก โกรธเบา เป็นคนมีบุญ

พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร
(สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก)

พระอารามหลวงในประเทศไทย



1. วัดพนัญเชิงวรวิหาร (ชั้นโท)

วัดพนัญเชิงวรวิหาร ตั้งอยู่ที่หมู่ 2 ตำบลกะมัง อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นพระอารามหลวงชั้นโท ชนิดวรวิหาร แบบมหานิกาย มีจุดเด่นสำคัญ คือ พระพุทธไตรรัตนนายก หรือหลวงพ่อแช่ปอทอง ซึ่งเป็นพระพุทธรูปที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในพระนครศรีอยุธยา ประวัติ วัดพนัญเชิง เป็นวัดที่มีประวัติอันยาวนาน ก่อสร้างก่อนการสถาปนากรุงศรีอยุธยา และไม่ปรากฏหลักฐานที่แน่ชัดว่าใครเป็นผู้สร้าง ตามหนังสือพงศาวดารเหนือกล่าวว่า พระเจ้าสายน้ำผึ้งเป็นผู้สถาปนา และพระราชทานนามว่า วัดเจ้าพระนางเชิง เมื่อปีจุลศักราช ๔๐๖ ปีมะโรงฉศก (พ.ศ. 1587) และพระราชพงศาวดารกรุงเก่า ฉบับหลวงประเสริฐอักษรนิติ์กล่าวไว้ว่า ได้สถาปนาพระพุทธรูปพุทธเจ้าปางแฉ่ง เมื่อปี พ.ศ. 1867 ซึ่งก่อนพระเจ้าอู่ทองจะสถาปนากรุงศรีอยุธยาถึง 26 ปี

พระพุทธไตรรัตนนายก หรือหลวงพ่อแช่ปอทอง เป็นพระพุทธรูปขนาดใหญ่ และใหญ่ที่สุดในพระนครศรีอยุธยา หน้าตักกว้าง 20 เมตรเศษ สูง 19 เมตร เป็นพระพุทธรูปปูนปั้นปางมารวิชัย เคยได้รับความเสียหายในสมัยเสียกรุง แต่ก็ได้รับการบูรณะซ่อมแซมมาโดยตลอด จนกระทั่งในสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวแห่งกรุงรัตนโกสินทร์ เมื่อ พ.ศ. 2394 ได้โปรดเกล้าให้บูรณะใหม่หมดทั้งองค์ และพระราชทานนามใหม่ว่า พระพุทธไตรรัตนนายก หรือที่รู้จักกันในหมู่พุทธศาสนิกชนชาวไทยเชื้อสายจีนว่า หลวงพ่อแช่ปอทอง



2. วัดศาลาปูนวรวิหาร (ชั้นโท)

วัดศาลาปูนวรวิหาร เป็นพระอารามหลวงชั้นโทชนิดวรวิหาร ตั้งอยู่เลขที่ 38 หมู่ 4 ตำบลท่าवासกรี อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วัดศาลาปูนมีโบราณวัตถุที่สำคัญคือพระพุทธรูปโบราณชื่อว่า "หลวงพ่อแขนลาย" เป็นพระพุทธรูปหน้าตักกว้าง 29 นิ้ว ศิลปะสมัยก่อนอยุธยา นอกจากนี้วัดศาลาปูนยังเคยเป็นที่สถิตของสมเด็จพระราชาคณะที่ได้รับพระราชทานตั้งขึ้นในเขตหัวเมืองชั้นนอกเพียงรูปเดียวคือสมเด็จพระพุฒาจารย์ (พุก) เหตุที่กำหนดปางนี้ประจำวันเสาร์ก็เพราะวันเสาร์เป็นวันแข่ง และดาวเสาร์ก็เป็นดาวบาปเคราะห์ใหญ่ ผู้ที่เกิดวันนี้จึงมักอากัฏฐ์ มักมีเรื่องทุกข์ใจ ผิดหวัง และพบเจออุปสรรคอยู่เสมอ ดังนั้น โบราณจึงให้พระนาคปรก ประจำวันนี้ เปรียบเสมือนให้พญานาคราชได้แผ่พังพานปกป้องคุ้มครอง ให้เจ้าชะตาพ้นทุกข์และภัยพิบัติต่าง ๆ อีกทั้ง ดาวเสาร์ยังใช้เลข 7 เป็นสัญลักษณ์ ซึ่งตรงกับเศียรพญานาคและการทรงรอบเป็น 7 รอบ นอกจากนี้ ยังมีความเชื่อว่าพระปางนี้ศักดิ์สิทธิ์ทางเมตตา ซึ่งสอนทางอ้อมให้ระลึกถึงอันสงสัสของความเมตตาที่จะเกิดผลดีต่อ ผู้ปฏิบัติ ดังที่พญานาคยังขึ้นจากน้ำมาถวายอารักขาพระพุทธเจ้า ก็ด้วยพละนภาพแห่งพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ที่สัมผัสได้ ดังนั้น คนวันเสาร์ที่มักเป็นคนเจ้าทุกข์ จึงให้ฝึกมีเมตตาอยู่เสมอ



3. วัดปรินายกวรวิหาร (ชั้นตรี)

วัดปรินายกวรวิหาร เป็นพระอารามหลวงชั้นตรี ชนิดวรวิหาร สังกัดคณะสงฆ์ฝ่ายมหานิกาย ตั้งอยู่ในแขวงบ้านพานถม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ประวัติ เดิมวัดนี้ชื่อ **วัดพรหมสุรินทร์** สร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2353 (สมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย) โดยเจ้าพระยาบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ขณะมีบรรดาศักดิ์เป็นพระพรหมสุรินทร์ จึงตั้งชื่อวัดตามราชทินนามในขณะนั้น วัดได้รับการบูรณปฏิสังขรณ์โดยผู้สร้างวัดในสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว หลังจากกลับจากราชการสงครามกับญวนที่เขมร แต่ไม่ทันสำเร็จก็ถึงแก่อสัญกรรมเสียก่อน พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวจึงโปรดเกล้าฯ ให้รับไว้เป็นพระอารามหลวงและสร้างต่อจนแล้วเสร็จและพระราชทานนามใหม่ว่า **วัดปรินายก** เพื่อเป็นอนุสรณ์แด่เจ้าพระยาบดินทรเดชาซึ่งดำรงตำแหน่งสมุหนายก ณ ขณะนั้น คำว่า *ปรินายก* มาจากคำว่า *ปรินายกรัตน* แปลว่า "ขุนพลแก้วคู่บารมีมหาจักรพรรดิราช"

เมื่อมีการตัดถนนราชดำเนินเมื่อ พ.ศ. 2442 (สมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว) เส้นทางของถนนได้ตัดเข้ามาในพื้นที่ของวัดปรินายก ทำให้วัดต้องสูญเสียพื้นที่บริเวณวัดไปมาก พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวจึงโปรดเกล้าฯ ให้สถาปนาวัดปรินายกใหม่ทั้งหมด โดยสร้างพระอุโบสถใหม่และนำใบเสมาจากพระอุโบสถเดิมมาประดิษฐานรอบพระอุโบสถใหม่ แม้จะเหลือพื้นที่เป็นวัดเล็ก ๆ แต่พระองค์ก็ได้พระราชทานใบเสมาคู่ จึงทำให้วัดปรินายกยังคงมีสถานะเป็นวัดหลวงอยู่ วัดได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมาใน พ.ศ. 2443

ซ้ำซ้ำ เรื่อง : เงินเดือนเยอะที่สุด



ซ้ำชั้น

แคปชั่นตลกๆ คลายเครียด

- จะมี 5g ไปทำไม เพราะที่หักไปส่งเร็วแค่นี้ก็ตอบซ้ำอยู่ดี
- อยู่บ้านไม่ใช่อยู่คอก ไม่ต้องมาหลอกเพราะไม่ใช่ควาย
- แรตตามกระแส ตอแหลก็ตามเพื่อน
- ไก่งามเพราะชน คนจนเพราะห่วย
- เป็นคนผิวสีแทนคับ แทนที่จะขาวเลือกดำ
- มีรักก็เจ็บปวด จะหนีไปบวช ก็จำบทสวดไม่ได้
- คงมีแต่พระที่ต้องการฉัน
- เปื้อแล้วน้ำพริกลงเรือ อยากตีม้น้ำเกลือโรงพยาบาล
- ถึงจะไม่มีใครแคร์คุณ แต่รังแค
- คนเก่งมีมาก แต่คนที่หายากนั้นคือคนหาย
- ถ้าเขาจะรัก ยืนเฉย ๆ เขาก็รัก สรุปลั้วยืนจนเป็นเส้นเลือดขอด
- หมยุดชวन्दู Netflix เพราะยุคนี้ต้องชวन्दูมาดูผมร่วงที่ห้อง
- พยายามจะคิดบวกนะ แต่สุดท้าย.. ก็คิดถึงคุณ
- ไปดูสไปเดอร์แมนกับเรามั้ยจะได้มีเยื่อใยต่อกัน
- ความสวยไม่คงที่แอฟไหนดีก็โหลตมาใช้
- ขาดรักเรายังพอชิน แต่ขาดของกินเราคงดิ้นตาย
- เศร้าเป็นช่วงๆ แต่ง่วงเป็นประจำ
- ถึงหน้าตาจะดำ แต่การกระทำสีชมพู
- เป็นควายก็ตื่นะชีวิตนี้จะได้ไม่เหงา...เพราะมีเขาตลอดเวลา
- ข้างหลังอะเป็นร้านกาแฟ แต่ข้างๆแก ขอเป็นเราได้ปะ

ที่มา : <https://www.sanook.com/campus/1417355/>

ซ้ำชั้น

เรื่อง : ชาวดีชาวร้าย

ณ โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง คณะศัลยแพทย์ได้ทำการผ่าตัดเอาขาคนไข่ออกข้างหนึ่ง เพราะขาข้างนั้นเป็นโรคร้าย หากปล่อยทิ้งไว้จะลามไปส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย และเป็นอันตรายต่อชีวิต

หลังจากพักฟื้นอยู่ 2 วัน คนไข้มีอาการดีขึ้นมากหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส แพทย์ผ่าตัดคนไข้เข้ามาเยี่ยมคนไข้

"วันนี้ผมมีชาวดีมาบอกคุณ เอ้อ มีทั้งชาวดีและชาวร้ายนะ คุณจะให้ผมบอกชาวดี หรือชาวร้ายก่อนล่ะ"

"คุณหมอบอกชาวร้ายก่อนเถอะครับ แล้วค่อยบอกชาวดี"

"ชาวร้ายก็คือว่า ทางคณะแพทย์ของเราต้องขอโทษคุณเป็นอย่างมาก ที่เราตัดขาของคุณออกผิดข้าง คือที่จริง เราพบว่าขาข้างซ้ายเป็นโรค แต่เราตัดขาข้างขวาออก"

คนไข้หน้าซีดเขียวแต่มีความหวัง "แล้วชาวดีหะครับหมอ"

"ชาวดีนะครับ ขอแสดงความยินดีกับคุณจริง ๆ คือเราได้อ่านฟิล์มเอ็กซเรย์ขาของคุณ แล้วพบว่าโรคร้ายนั้น ไม่ใช่เป็นของคุณแต่เป็นของคนไข้ห้องข้าง ๆ ของคุณนี่แหละ

ขาข้างซ้ายของคุณที่เจ็บ ๆ ปวด ๆ หนะ ไม่เป็นไรหรอก ผมให้ยาไปทานที่บ้าน วัน สองวันก็หาย



ที่มา : <https://www.dek-d.com/board/view/2751946/>

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, ไบโอเทค, ฟู้ดไซน์, เทคนิคการแพทย์, วิทยาศาสตร์สุขภาพ, พยาบาล, หรือ สาขาใกล้เคียง

★ มีประสบการณ์งานขายและดูแลทีมงานขาย

2. ผู้แทนขาย แผนกวิทยาศาสตร์ / อุตสาหกรรม / โรงพยาบาล

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

★ กรณีมีประสบการณ์งานขายจะพิจารณาเป็นกรณีพิเศษ

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

ท่านผู้มีอุปการคุณ สามารถแจ้งรายชื่อผู้สนใจสมัครงาน พร้อมเบอร์โทรศัพท์ที่ท่านแนะนำ

ส่งผ่านมายัง คุณณภัทร สมะโน กองบรรณาธิการ

โดย โทร.0-2285-4101 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 ตรวจวัด ปรับแต่ง และที่สำคัญ คือ บุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญ ซึ่งได้รับการอบรม ถ่ายทอดจากบริษัทผู้ผลิต หรือบริษัทต่างประเทศที่มีความเชี่ยวชาญ

สนใจการบริการ ติดต่อได้ที่แผนกช่างบริการ หรือเยี่ยมชมจาก www.sciencetech.th.com

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



รายชื่อผู้โชคดีได้รับรางวัลในฉบับที่ 087

สวัสดีค่ะ ทางกองบรรณาธิการใคร่ขอเรียนแสดงความยินดีกับท่านผู้มีอุปการคุณ
ที่ถูกรางวัล Newsletter ใน ฉบับที่ 087 นะคะ

🍒 รายชื่อลูกค้าถูกรางวัล งวดที่ 1 กันยายน 2567 หมายเลข 94
- ศูนย์วิจัยและพัฒนาการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำชายฝั่งจันทบุรี คุณวัชรลี สีสด 94

🍒 รายชื่อลูกค้าถูกรางวัล งวดที่ 16 กันยายน 2567 หมายเลข 37
- ไม่มีผู้ถูกรางวัล

🍒 รายชื่อลูกค้าถูกรางวัล งวดที่ 1 ตุลาคม 2567 หมายเลข 59
- โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย คุณจุฑาลักษณ์ ใจเพียร 59



กองบรรณาธิการใคร่ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณ เป็นอย่างสูง ที่ได้เสียสละเวลา
อันมีค่าของท่าน ตอบคำถามร่วมสนุกกันมาด้วยดีตลอด ทางกองบรรณาธิการขออวยพรแต่
ท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่านให้โชคดีกับการส่งแบบสอบถามกลับมาลุ้นรางวัลใน ฉบับที่ 088
เพื่อลุ้นโชค 999 บาท ต่อไปนะคะ



คุณภาพ คู่ คุณธรรม
ชาวน้เทศมนั้ย้า ลินค้้าพริ้อมบริกาาร

321/43 ถนนนางลิ้นจี่ ซ่งนนทรี ยานนาวา กรุงเทพฯ 10120

TEL. 0-2285-4101(อ้ตโน้มดี) 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 อากิฉัันทนาการโทรฟรี : 1800 285 285