

NEWSLETTER

จดหมายข่าวสาร ฉบับที่ 091/ปีที่ 23
(ก.ค. – ก.ย. 68)



สาระน่ารู้

- 7 อาหารอันตรายที่ทำลายสุขภาพ
- 4 โรคระบาดอันตราย...ที่คุณป้องกันได้
- อุทยานแห่งชาติ ในประเทศไทย
- คำสอน / คติธรรมที่ดี
- พระอารามหลวงชั้น (เอก,โท,ตรี) ในประเทศไทย
- ตลก / ขำขัน



SCAN QR CODE
FOR DOWNLOAD

หมายเลข

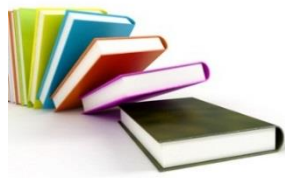
สารจากบริษัทฯ

ปัจจุบันบริษัทฯ ได้ดำเนินธุรกิจมาสู่ปีที่ ๔๕ ได้อย่างมั่นคง ใคร่ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย และขอตอบแทนพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณ โดยขอมอบสิ่งที่ทำให้ท่านมีสุขภาพกาย และสุขภาพใจที่เปี่ยมไปด้วยความสุข พร้อมกับความรู้มากมาย รวมทั้งสาระต่างๆ เพื่อให้ท่านมีความ พึงพอใจสูงสุด และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลใน Newsletter ฉบับที่ ๐๙๑ ประจำปีที่ ๒๓ คงทำให้ “ท่านผู้มีอุปการคุณ ครอบครัว และคนที่ท่านรัก” ได้รับประโยชน์ และมีสุขภาพกาย และใจที่ดียิ่งขึ้น

สำหรับในเดือนกรกฎาคม – กันยายน ๒๕๖๘ เนื้อหาสาระใน Newsletter ฉบับที่ ๐๙๑ ของบริษัทฯ ยังคงเป็นไปตามวัตถุประสงค์เดิม คือเน้นคุณภาพชีวิต มากกว่าผลิตภัณฑ์ที่บริษัทฯ จำหน่าย ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับเกร็ดความรู้ชีวิตประจำวัน คติสอนใจ การปฏิบัติธรรม ศาสนา/ปรัชญา อาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย คลายเครียด สถานที่ท่องเที่ยวการอบรม และพัฒนาจิต อย่างไรก็ตามในฉบับนี้เป็นต้นไป ได้นำเนื้อหา และสาระมาจากปฏิทินของบริษัทฯ ดังมีรายละเอียดอยู่ในข่าวสารจากกองบรรณาธิการ

ในส่วนการจัดทำวารสารในปี ๒๕๖๘ 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 ๒๕๖๘

ท้ายสุดนี้บริษัทฯ ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณเป็นอย่างสูงที่ได้ให้การสนับสนุนบริษัทฯ ด้วยดีตลอดมา และจักยินดีเป็นอย่างยิ่งหากท่านจะกรุณาใช้เวลาให้ความเห็นและติชม ในการจัดทำวารสาร



สารบัญ



สารสาระ

➤ 7 อาหารอันตรายที่ทำลายสุขภาพ	4-6
➤ 4 โรคระบาดที่คุณป้องกันได้	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
✈ ขอแสดงความยินดีสำหรับ ผู้ที่ตอบแบบสอบถาม ฉบับที่ 090	24
✈ ร่วมชิงโชคลุ้นรางวัล ในแบบสอบถามฯ แนบท้าย	

ข่าวจากกองบรรณาธิการ

เนื่องจากสถานการณ์ใช้หวัดใหญ่ระบาดหนักในประเทศ รวมถึงสถานการณ์ PM2.5 ที่กำลังมา ทางกองบรรณาธิการขอส่งความปรารถนาดีอันอบอุ่นนี้ให้ท่านดูแลสุขภาพห่างไกลจากโรคร้าย ขอให้ผู้มีอุปการคุณทุกท่านมีความสุขทั้งกายและใจตลอดปี ๒๕๖๘

สำหรับเนื้อหาสาระใน Newsletter ฉบับที่ ๐๙๑ ปีที่ ๒๓ ประจำเดือนกรกฎาคม – กันยายน ๒๕๖๘ ทางกองบรรณาธิการ ได้รับขอแนะนำจากท่านผู้มีอุปการคุณ บริษัทฯ ควรนำข้อมูลจากปฏิทินบริษัทฯ ที่ผ่านมา ซึ่งหลายปีที่ผ่านมา มีบางปีเกี่ยวข้องกับ “คุณภาพชีวิต” มาจัดทำ ดังนั้นในฉบับนี้ท่านจะพบกับ

◆ พระอารามหลวงในประเทศไทย

1. วัดพระธาตุเชิงชุมวรวิหาร (ชั้นโท)
2. วัดทรงธรรมวรวิหาร (ชั้นโท)
3. วัดสังเวชวิศยารามวรวิหาร (ชั้นตรี)

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

★ **ขอแสดงความยินดีกับท่านผู้มีอุปการคุณที่ถูกรางวัลใน Newsletter ฉบับที่ 090 ด้วยครับ (รายชื่อผู้โชคดีตามรายละเอียด หน้า 24)**

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

สารน่ารู้

7 อาหารอันตราย ที่ทำลายสุขภาพ

ทุกคนจำเป็นต้องทานอาหารทุกวันไม่ว่าจะเป็นอาหารในรูปแบบไหนก็ตาม อาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อร่างกาย หากเลือกทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ก็ย่อมทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง แต่ในกรณีกลับกัน หากเลือกความตามอร่อยเป็นหลัก ทานอาหารตามใจปาก ก็อาจทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและสุขภาพของเราได้ จึงขอเตือน 7 อาหารยอดนิยมที่ส่งผลเสียให้กับร่างกาย มีดังนี้

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปที่หลายๆคนชอบทาน มีคุณค่าทางอาหารต่ำ แถมยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพราะมีสารพิษที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งเจือปนอยู่ในนั้น รวมถึงน้ำมันเจียวที่เป็นเครื่องปรุงก็อันตราย เพราะน้ำมันเจียวเป็นน้ำมันจากสัตว์ซึ่งมีกรดไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลสูง เครื่องปรุงรสที่ปรุงรสชาติต่างๆมีผงชูรสที่เป็นส่วนประกอบจำนวนมากอีกด้วย ด้านของสารอาหารที่คุณจะได้รับเพียงอย่างเดียวจากบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปนั่นคือ แป้ง ซึ่งให้พลังงานแก่ร่างกายแต่มีจำนวนไม่มาก

อาหารใส่กล่องโฟม

จากผลการวิจัยพบว่า กล่องโฟม มีสารพิษชนิดหนึ่งที่มีชื่อว่า สารสไตรีน สารพิษชนิดนี้อันตรารถต่อร่างกายเรามาก เพราะทำให้เกิดโรคมะเร็ง โดยสารนี้จะเกิดขึ้นเมื่อกล่องโฟมโดนความร้อนสูงจนละลาย และความร้อนที่พูดถึงนั้นเกิดจากอาหารที่ถูกใส่ลงไปใส่กล่องโฟม ถ้าเป็นอาหารประเภทของทอดยิ่งอันตรายเพิ่มมากขึ้น ถึงแม้ในบางกรณีที่กล่องโฟมไม่ละลายให้เราเห็น แต่พวกมันก็ปล่อยสารพิษ สไตรีน ออกมาได้เช่นกัน โดยจะออกมาจากอาหารที่มีความร้อนสูง ที่ถูกนำใส่กล่องโฟม หรือถูกใส่กล่องโฟมไว้เป็นเวลานาน



อาหารประเภท ทอด/ปิ้ง/ย่าง

อาหารประเภทนี้จำเป็นต้องใช้ความร้อนสูงในการทำให้สุก ซึ่งความร้อนสูงนี้จะทำให้เกิด สารอะคริลาไมด์ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรคมะเร็งต่างๆ เช่น มะเร็งปอด มะเร็งเต้านม มะเร็งกระเพาะอาหาร เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีสารอันตรายที่เกิดจากการทอด ปิ้ง หรือย่างอีกหลายชนิดด้วยกัน คือ สารไนโตรซามีน ที่มักจะแฝงตัวอยู่ในปลาหมึกย่างหรือปลาทะเล ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิด มะเร็งตับ มะเร็งหลอดเลือดอาหาร สารกลุ่มพัยโรลัยเซต เป็นสารที่เกิดจากความร้อนสูง มักอยู่ในส่วนที่เป็นสีดำที่ไหม้เกรียมของอาหาร สารตัวนี้มีอันตรายอย่างมากต่อ DNA ในร่างกาย เพราะจะทำให้เกิดการกลายพันธุ์ของเซลล์จนกลายเป็นเซลล์มะเร็งที่น่ากลัวนั่นเอง สารกลุ่มโพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน สารชนิดนี้จะแฝงตัวอยู่กับเขม่าควันไฟต่างๆ เป็นสารพิษที่มีความเป็นอันตรายกว่าสารพิษชนิดอื่นๆที่กล่าวมา เพราะเป็นสารเริ่มต้นของการก่อมะเร็ง คุณอาจจะเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งปอด หากสูดดมเข้าไปนานๆ ควันนั้นที่สัมผัสผิวหนังอาจมีสิทธิ์เป็นมะเร็งผิวหนังได้เลย

น้ำตาลเทียม

น้ำตาลเทียมแม้ว่าจะใช้แทนความหวานของน้ำตาลจริงได้ก็จริง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจะไม่ทำให้อ้วนหรือปลอดภัยต่อสุขภาพมากกว่าน้ำตาลจริง น้ำตาลเทียมเป็นตัวที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ จากการศึกษาวิจัยพบว่า แม้ น้ำตาลเทียมจะให้พลังงานน้อยกว่า แต่ไม่ได้หมายความว่ามันจะทำให้น้ำหนักของคุณลดลง ตรงกันข้ามมันกลับทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิมอีก เนื่องจากน้ำตาลเทียมจะทำให้ระบบการเผาผลาญในร่างกายทำงานช้าลงและทำให้อ้วนขึ้นโดยไม่รู้ตัวอีกด้วย



อาหารหมักดอง

อาหารประเภทนี้มักจะให้เกลือเป็นวัตถุดิบสำคัญในการดอง จึงทำให้อาหารดองมีโซเดียมสูง และเป็นอันตรายต่อสุขภาพ หากคุณรับประทานเข้าไปเป็นประจำ โซเดียมจะเข้าไปสะสมในร่างกายของคุณ จึงทำให้คุณเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง ระบบปัสสาวะได้รับผลกระทบที่ไม่ดี บางทีคุณจะมีอาการตัวบวม และที่เป็นอันตรายที่สุดคือคุณอาจเป็นโรคไตตาย ซึ่งสาเหตุของโรคนี้เกิดจากการที่ร่างกายขาดเคมี ที่จะทำลาย สารโทรฆาโมิน ที่อยู่ในลำไส้และกระแสเลือด ซึ่งสารนี้มักจะได้รับการอาหารหมักดอง ทำให้เกิดการอุดตันในหลอดเลือดคล้ายกับภาวะโรคหัวใจ ทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายขาดความสมดุล ส่งผลให้หัวใจหยุดเต้นไปเฉยๆ โดยไม่ทันตั้งตัว ยังไม่หมดแค่นั้น เชื้อแบคทีเรียที่เกิดจากการหมักดอง ยังทำให้คุณเป็นโรคกระเพาะอาหารและกลายเป็นโรคมะเร็งกระเพาะอาหารได้ในที่สุด

เบคอน/แฮม

เบคอน ความจริงคือหมูสามชั้นติดมันที่ถูกสไลด์ให้เป็นแผ่นบางนั่นเอง แน่นอานว่ามันอุดมไปด้วยไขมัน ที่อาจทำให้คุณอ้วนได้ และทำให้คอเลสเตอรอลในเส้นเลือดก่อดัน จนก่อให้เกิดโรคหัวใจ แลมนเบคอนยังมีส่วนผสมของดินประสิว ซึ่งอาจเปลี่ยนเป็น สารโรโตรฆาโมิน สารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง ลำไส้ใหญ่ ส่วนแฮม มีทั้งไขมัน สารกันบูด และ สารไนโตรฆาโมิน ซึ่งเป็นตัวก่อมะเร็ง เช่นเดียวกับเบคอนและไส้กรอก

เฟรนช์ฟรายส์

เฟรนช์ฟรายส์นอกจากจะทำให้อ้วนแล้ว การทอดมันฝรั่งจะต้องใช้ความร้อนสูง และเมื่ออยู่ในอุณหภูมิที่สูงแล้ว สารเคมีที่มีชื่อว่า อะคริลิไมด์ ก็จะมีปรากฏตัวออกมา ซึ่งเจ้าสารนี้เป็นสารก่อให้เกิดมะเร็ง อีกทั้งน้ำมันที่ต้องทอดซ้ำไปตลอดทั้งวัน จะทำให้เกิด ออกซิไดส์ และทำให้เกิดสารปนเปื้อนในมันฝรั่งทอด และส่งผลเสียต่อสุขภาพของคุณ ทำให้ร่างกายได้รับสารก่อมะเร็งในที่สุด

จากอาหารทั้ง 7 ประเภทที่ยกตัวอย่างไป ที่ส่งผลเสียให้กับร่างกายของคุณไม่เพียงแต่แค่อาหาร 7 ประเภทนี้ ยังมีอาหารอีกมากมายที่คุณเองอาจยังไม่รู้ ที่ทำให้คุณเป็นมะเร็งหรือส่งผลต่อร่างกายได้ง่าย เพียงแค่คุณลองหันมาทานอาหารที่ครบ 5 หมู่ผ่านการปรุงที่ถูกสุขลักษณะให้ร่างกายได้ปรับตัวและสามารถต่อต้านโรคมะเร็งได้



ที่มา : <https://shorturl.at/33YHY>

4 โรคระบาดอันตราย...ที่คุณป้องกันได้



การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศในช่วงต้นปี เดียวก็ร้อน เดียวก็หนาว สภาพอากาศแปรปรวน เช่นนี้ อาจเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่แพร่กระจายได้ง่ายและรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อสุขภาพประชาชน และนักท่องเที่ยว ด้วยเหตุผลนี้ รพ.พญาไท 2 จึงอยากพาคุณไปรู้จักกับ 4 โรคระบาดอันตราย พร้อมวิธีป้องกันโรคร้ายๆ ที่หากมันนิ่งนอนใจ...อาจตกเป็นเหยื่อของโรคระบาดเหล่านี้โดยไม่ทันตั้งตัว

1. โรคไข้หวัดใหญ่

โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจที่ระบาดได้ง่ายและกว้างขวาง พบการป่วยได้ในทุกช่วงอายุ โดยเฉพาะในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง และหญิงตั้งครรภ์ อาจเกิดอาการป่วยรุนแรงและเกิดโรคแทรกซ้อนได้ **การติดต่อ** จากเชื้อไวรัสในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย แพร่ไปยังผู้อื่นโดยการไอ จามรดกันโดยตรง หรือหายใจเอาฝอยละอองเข้าไป บางรายได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือ หรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัส โดยเชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ตา และปาก อาการ ผู้ป่วยจะมีไข้แบบทันทีทันใด ปวดศีรษะ หนาวสั่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลียมาก อาจพบอาการคัดจมูก เจ็บคอ ไอจามจากหลอดลมอักเสบ ผู้ป่วยบางรายมีอาการรุนแรง เช่น หอบเหนื่อย ทานอาหารไม่ได้ อ่อนเพลียมาก ไข้สูงไม่ลด ควรรีบพบแพทย์ เนื่องจากอาจมีภาวะแทรกซ้อน คือปอดอักเสบ ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้ **การป้องกัน** ไม่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ไม่ใช้ของร่วมกับผู้อื่น หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด และสำหรับกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง และผู้ที่เดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ ควรรับการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกปี

2. โรคอุจจาระร่วง

หากพบในกลุ่มเด็กจะเกิดจากเชื้อไวรัส ส่วนในกลุ่มผู้ใหญ่จะเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย อาการมักไม่รุนแรง ผู้ป่วยจะหายเป็นปกติภายใน 7-10 วัน **การติดต่อ** เชื้อไวรัสจะเข้าสู่ร่างกายทางปาก และการสัมผัสของเล่นของใช้ที่ปนเปื้อนอุจจาระ น้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มพอง หรือแผล รวมไปถึงการโอจามรดกัน อาการ มีไข้ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ท้องเสีย บางรายถ่ายเป็นน้ำ และอาจมีอาการปวดท้องร่วมด้วย **การป้องกัน** หมั่นล้างมือทุกครั้งก่อน-หลังรับประทานอาหาร และหลังขับถ่าย ทำความสะอาดของเล่นของใช้อย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงสถานที่แออัดและการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยมีอาการ

3. โรคไข้เลือดออก

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค

การติดต่อ ยุงลายตัวเมียจะกัดและดูดเลือดของผู้ที่เป็นโรคไข้เลือดออกก่อน แล้วจึงแพร่เชื้อสู่คนอื่น โดยการกัดคนที่อยู่ในระยะทางไม่เกิน 400 เมตร ยุงชนิดนี้สามารถกัดคนได้ทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน มักพบได้ในบริเวณที่มีการเพาะพันธุ์ตามแหล่งน้ำนิ่งในบริเวณบ้าน เช่น ตุ่มน้ำ โอ่งน้ำ แจกัน จานรองตู้กับข้าว กระบอง ฝากระลา ยางรถยนต์เก่า ๆ หลุมที่มีน้ำขัง เป็นต้น อาการ หลังจากได้รับเชื้อจากยุงประมาณ 5 – 8 วัน จะมีการไข้สูงลอย (38.0-40 องศาเซลเซียส) ติดต่อกัน 2-7 วัน หน้าแดง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ปวดข้อ ปวดตา ปวดท้อง อาเจียน เบื่ออาหาร เริ่มมีจุดแดงเล็กๆ ตามแขน ขา ลำตัว และรักแร้ อาจมีเลือดกำเดาไหล และเลือดออกตามไรฟัน (อาการทั่วไปคล้ายเป็นหวัด แต่มักไม่ไอ และไม่มึนน้ำมูก) **การป้องกัน** ป้องกันตัวเองและคนรอบข้างไม่ให้โดนยุงกัด นอนในมุ้งหรืออยู่ในห้องที่สามารถป้องกันยุงลายได้ ทั้งเวลากลางวันและกลางคืน รวมถึงการจัดลูกน้ำและทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย

4. โรคอหิวาตกโรค

เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่อยู่ในอุจจาระ อาเจียนของผู้ป่วยหรือผู้ที่เป็นพาหะ จากนั้นแพร่กระจายไปสู่สิ่งแวดล้อม ปนเปื้อนในอาหารและน้ำดื่ม **การติดต่อ** ทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ หรือเมื่อมือของผู้ป่วยไปสัมผัสกับเครื่องใช้สิ่งของต่างๆ แล้วมีแมลงวันเป็นพาหะนำโรคไปสู่คนอื่นๆ อาการ ผู้ป่วยอาจไม่มีอาการ เป็นเพียงพาหะหรือแหล่งสะสม แล้วค่อยแพร่เชื้อโรคไปยังคนอื่น ผู้ที่มีอาการไม่รุนแรง จะปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเหลววันละหลายครั้ง อาจหายเป็นปกติภายใน 1 – 2 วัน ส่วนผู้ที่มีอาการรุนแรง จะถ่ายอุจจาระเป็นน้ำสีขาวขุ่น คล้ายน้ำขาวข้าว กลิ่นเหม็นคาวจัด อาจอาเจียน หากไม่รีบไปพบแพทย์ อาจทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ จนเกิดอาการอ่อนเพลีย ปากแห้ง กระหายน้ำ กระสับกระส่าย ตาลึกโหล ชีพจรเต้นเบา จนถึงขั้นเสียชีวิตได้ **การป้องกัน** รับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ ไม่มีแมลงวันตอม หลีกเลี่ยงอาการสุกๆ ดิบๆ ดื่มน้ำสะอาด ล้างมือก่อนปรุงอาหารและรับประทานอาหารทุกครั้ง เก็บอาหารในฝาชี หรือใส่ตู้กับข้าวให้มิดชิด รวมถึงการถ่ายอุจจาระในห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

เครดิต : <https://shorturl.at/JL3W2>

อุทยานแห่งชาติในประเทศไทย

อุทยานแห่งชาติน้ำตกบัวตอง - น้ำพุเจ็ดสี (เตรียมการ)

สถานที่ติดต่อ : หมู่ที่ 8 ต.แม่หอพระ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ : 093-193-3556

อีเมล : namtokbuatong@gmail.com

หัวหน้าอุทยานแห่งชาติ : นายโฉลม วงศ์กลุ่ม

ตำแหน่ง : นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ

Facebook : อุทยานแห่งชาติน้ำตกบัวตอง-น้ำพุเจ็ดสี

ขนาดพื้นที่ : 53,464.09 ไร่

สถานที่ท่องเที่ยวในอุทยาน



จุดชมวิว



น้ำตกบัวตอง



น้ำตกวังทอง



บ่อน้ำพุเจ็ดสี

กิจกรรมภายในอุทยาน

ทางเดินศึกษาธรรมชาติ ⇔ ทางเดินป่า ⇔ เทียนน้ำตก ⇔ ดูนก/ดูผีเสื้อ

ร้านค้าสวัสดิการ

ไม่มีร้านค้าร้านอาหาร นักท่องเที่ยวควรจัดเตรียมไป

สัญญาณโทรศัพท์

บริเวณที่ทำการอุทยานแห่งชาติ AIS, TRUE-DTAC

ลักษณะภูมิประเทศ

สภาพพื้นที่สำรวจเป็นเทือกเขาสลับกับหุบเขา ทอดตัวยาวจากทิศตะวันออกไปยังทิศตะวันตกเฉียงใต้ จัดเป็นพื้นที่อนุรักษ์โซน C ตามแผนที่แสดงการจำแนกเขตการใช้ประโยชน์ที่ดินป่าไม้เขตป่าสงวนแห่งชาติ สันเขาลาดเทไปสองฝั่ง ด้านทางทิศตะวันออกเป็นป่าแม่แตงและป่าขุนแม่กวง ส่วนอีกด้านทิศตะวันตกเป็นป่าสนทราย พื้นเขาสลับเป็นลูกๆ มีความลาดชันมาก มีที่ราบเฉพาะร่องห้วยร่องเขาน้อยมาก ไม่เหมาะแก่การทำเกษตรกรรม เนื่องจากพื้นดินมีสภาพเป็นกรวด หิน หน้าดินตื้นเป็นส่วนใหญ่ พื้นที่โดยทั่วไปมีความสูงอยู่ระหว่าง 380 – 947 (รทก.) มียอดเขาที่สูงที่สุด คือ ดอยผิตากผ้า สูงประมาณ 947 เมตร (รทก.) จากระดับทะเลปานกลาง และพื้นที่ที่มีระดับต่ำสุด คือ บริเวณอ่างเก็บน้ำห้วยแม่ป้อน และบริเวณอ่างเก็บน้ำห้วยส้ม ต่ำสุดอยู่ระหว่าง 380 เมตร (รทก.) จากร่องลึกของดอยต่างๆ เกิดเป็นลำห้วยและอ่างเก็บน้ำเป็นแหล่งต้นน้ำลำธารที่สำคัญของแม่น้ำปิง

ลักษณะภูมิอากาศ

พื้นที่สำรวจเป็นอุทยานแห่งชาติน้ำตกบัวตองน้ำพุเจ็ดสี ตั้งอยู่ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเหนือของประเทศไทยและอยู่ตอนกลางของภาคพื้นเอเชียอาคเนย์หรือคาบสมุทรอินโดจีน ดังนั้นลักษณะภูมิอากาศจึงเป็นมรสุมเขตร้อนได้รับอิทธิพลจากมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ (ลมฝน) และมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือในช่วงฤดูหนาว สำหรับฤดูกาลสามารถแบ่งได้ ๓ ฤดู

พืชพรรณและสัตว์ป่า

ทรัพยากรป่าไม้ สามารถแบ่งได้เป็น 2 ชนิดป่า

1. ป่าไม่ผลัดใบหรือป่าดิบชื้นระดับต่ำ lower evergreen forest พบขึ้นตามไหล่เขาและพื้นที่ลาดชัน ที่ระดับความสูงประมาณ ๓๕๐ เมตรจากระดับน้ำทะเลปานกลาง พื้นที่ที่มีความชุ่มชื้น มีไม้ผลัดใบขึ้นผสมอยู่ด้วยพบบริเวณเหนือลำห้วยขึ้นมา ไม้ที่พบ ได้แก่ ยมหิน ทองหลางป่ามะไฟ ดงคำ มะดึก ยางแดง ยางปาย ยมหอม ประดู่ส้ม ตะเคียนทอง ก่อ พระเจ้าห้าพระองค์ ลำพู ป่า ตุ่มเต้น กะพง ไทร กฤษณา อบเชย ดีหมี และมะม่วงป่า เป็นต้น

2. ป่าไม่ผลัดใบที่พบได้แก่ ป่าเบญจพรรณและป่าเต็งรัง

2.1 ป่าเบญจพรรณ Moist upper mixed deciduous forest (Mixed deciduous forest) พบที่ระดับ ๓๕๐ -๖๐๐ เมตรจากระดับน้ำทะเลปานกลาง สภาพป่าโปร่ง พื้นที่ดินมีความอุดมสมบูรณ์สูง จากการศึกษาในพื้นที่ป่าเบญจพรรณ พบชนิดพันธุ์ไม้ทั้งสิ้น 16 ชนิด 15 สกุล 12 วงศ์ โดยพบพืชในวงศ์ DIPTEROCARPACEAE ANACARDIACEAE FABACEAE และ COMBRETACEAE ไม้ที่สำคัญได้แก่ สัก แดง ประดู่ ตุ่ม จั้วป่า เกิดดำและเกิดแดง ไม้ที่มีค่าน้อยได้แก่ ตะคร้อ ชัยพฤกษ์ รกฟ้า และมะกอกป่า เป็นต้น และบ้างพื้นที่สภาพป่าจะค่อยเริ่มเปลี่ยนลักษณะกลมกลืนกันไปกับป่าเต็งรัง

2.2 ป่าเต็งรัง Dry Dipterocarp Forest ป่าเต็งรังพบทั้งในที่ราบและที่เขาเกือบทุกระดับชั้นความสูง ตั้งแต่ระดับความสูง 600-900 เมตร ขึ้นได้ในที่ดินต้นเป็นลูกรังมีความอุดมสมบูรณ์ต่ำ เป็นดินทรายหรือลูกรัง จากการสำรวจในพื้นที่ป่าเต็งรังเบื้องต้น พบชนิดพันธุ์ไม้ทั้งสิ้น 17 ชนิด 11 สกุล 11 วงศ์ โดยพบพืชในวงศ์ DIPTEROCARPACEAE มากที่สุดรองลงมาได้แก่ ANACARDIACEAE FABACEAE และ COMBRETACEAE ตามลำดับ พันธุ์ไม้ที่พบได้แก่ เต็ง รัง เหียง พลวง รักใหญ่ คำมอกหลวง ไม้ก่อชนิดต่างๆ แสลงใจ และมะขามป้อม พืชพื้นล่างอื่นๆ เช่น พรังป่า เป็นต้นนอกจากนี้ ในระดับความสูงตั้งแต่ 700 เมตร (รทก.) ขึ้นไปพบไม้สนสองใบกระจายอยู่โดยทั่วไป

ทรัพยากรสัตว์ป่า

สัตว์ป่าที่พบในพื้นที่ที่สามารถแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม คือ

1. นก เป็นสัตว์ที่พบเห็นได้ง่ายและมีจำนวนมากที่สุด ได้แก่ นกเขา นกเป็ดน้ำ เหยี่ยว นกตบยุง นกเค้า นกปรอดทอกลาย นกปรอดหัวโขน นกปรอดหัวเขม่า นกกระปูด นกนางแอ่น นกแซงแซวหางบ่วงใหญ่ นกขมิ้น นกกระทาด นกขุนทอง นกกินปลี นกหัวขวาน นกพญาไฟ นกยูง นกแก้ว นกบั้งรอก และไก่ป่า เป็นต้น

2. สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ได้แก่ เก้ง หมูป่า ลิง อีเห็น หมาใน หมูหริ่ง แมวป่า เม่น พังพอน กระต่ายป่า กระรอก กระรอกบิน กระแต และค้างคาว เป็นต้น

3. สัตว์สะเทินน้ำสะเทินบก ได้แก่ เต่าใบไม้ ตะพาบน้ำ กบ กบจุก เขียดแล้ว อึ่งอ่าง คางคก ปูจ้าว และปูเหล็ก เป็นต้น

4. สัตว์เลื้อยคลาน ได้แก่ งูเห่ งูหลาม งูจงอาง งูเห่า งูกระจับ(งูเปา) งูสามเหลี่ยม งูเขียวหางไหม้ ลิ่น ตุ๊กแก กิ้งก่า จิ้งเหลน และตะกวด เป็นต้น

5. ปลาที่พบเห็น ได้แก่ ปลาช่อน ปลาดุก ปลากั้ง ปลาชิว ปลากพงขาว ปลาหลดหรือปลา มัน ปลาบู่ ปลาซีก ปลากระโทง ปลาหลด ปลาน้ำหมึก ปลาเข็ม ปลาไหล และปลาหมอ เป็นต้น

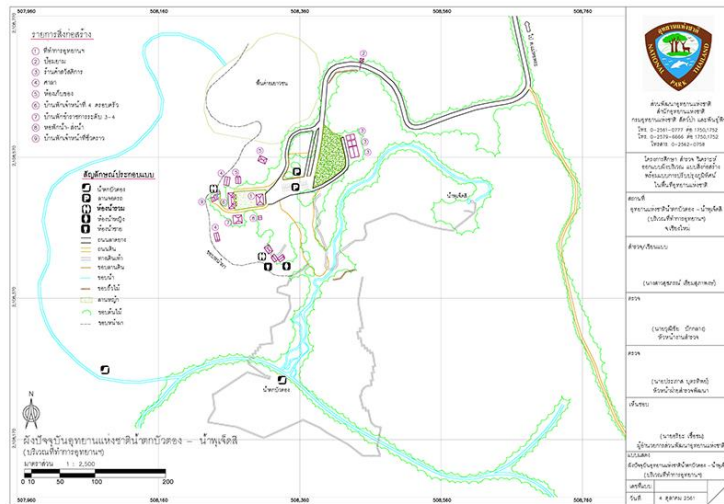
การเดินทาง

1. เส้นทางถนนสายเชียงใหม่-แม่โจ้-พร้าว (ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 1001 จากตัวอำเภอเมือง เชียงใหม่ ถึงหลักกม.ที่ 49 บริเวณหมู่บ้านป่าไม้แล้วเลี้ยวขวาเข้าถนนลาดยางประมาณ 3 กม. ถึงที่ทำการฯ รวมระยะทางทั้งสิ้นประมาณ 53 กม.

2. เส้นทางถนนสายเชียงใหม่-ฝาง (ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 107 จากตัวเมืองเชียงใหม่ ถึงปากทางเข้าเขื่อนแม่งัดสมบูรณ์ชล แล้วเลี้ยวขวาเข้าไปประมาณ 10 กม. ถึงสำนักงานประปาแม่แตง เลี้ยวขวาเข้าถนนสายบ้านภูดิน-ป่าเลา บรรจบทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 1001 แล้วเลี้ยวซ้าย ขึ้นไปประมาณ 1.5 กม. แล้วเลี้ยวขวาทางแยกเข้าน้ำตกไปอีกประมาณ 3 กม. ถึงที่ทำการฯ รวมระยะทางทั้งสิ้นประมาณ 65 กม.



คำสอน / คติธรรมที่ดี



ผังที่ทำการอุทยานแห่งชาติน้ำตกบัวตอง-น้ำพุเจ็ดสี (เตรียมการ)



เครดิต : www.poimpuksa.com

พระอารามหลวงในประเทศไทย



1. วัดพระธาตุเชิงชุมวรวิหาร (ชั้นโท)

วัดพระธาตุเชิงชุมวรวิหาร ตั้งอยู่ที่ริมหนองหาร ถนนเจริญเมือง อำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร จะมีงานนมัสการพระธาตุประจำปี เริ่มตั้งแต่วันขึ้น 11 ค่ำ ถึง 15 ค่ำ เดือนยี่ ตำนานกล่าวว่า พระพุทธเจ้าพร้อมด้วยพระอานนท์ ได้เสด็จจากพระวิหารเชตวัน เสด็จตามลำแม่น้ำโขง มีพระพุทธรูปปางนาคปรก พระพุทธรูปปางไสยาสน์ พระพุทธรูปปางสมาธิ ภูเก็จฟ้า เป็นที่ตั้งของพระธาตุพนม พระพุทธรูปที่ภูน้ำลอดเชิงชุม พระพุทธรูปของพระพุทธเจ้าพระนามกกุสันธะ พระพุทธรูปของพระพุทธเจ้าพระนามโกนาคมนะ และพระพุทธรูปของพระพุทธเจ้าพระนามกัสสปะ เมื่อพระเจ้าสุวรมณีกษัตริย์ทวารวดี ได้เสด็จออกต้อนรับ พร้อมทั้งพระนางนารายณ์เจงเวง ราชเทวี พระพุทธเจ้ามีพุทธประสงค์ให้พระเจ้าสุวรมณีกษัตริย์ ทรงแสดงในพระพุทธรูปศาสนาอย่างขึ้น จึงทรงแสดงปาฏิหาริย์บันดาลให้มีดวงมณีรัตนมณีศรี มีพวยพุ่งออกจากพระโอษฐ์พร้อมกันสามดวง พระเจ้าสุวรมณีกษัตริย์ทรงเห็นเป็นอัศจรรย์ก็บังเกิดศรัทธา เปล่งวาจาสาธุการด้วยความปิติ พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า ณ ที่นี้เป็นสถานที่อันอุดมประเสริฐ ที่พระพุทธเจ้าทั้งสี่พระองค์ จะได้มาประชุมรอยพระพุทธรูปไว้ เพื่อเป็นที่สักการะแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย พระเจ้าสุวรมณีกษัตริย์บังเกิดความปิติโสมนัส จึงได้ถอดพระมงกุฎทองคำของพระองค์ สวมบุชารอยพระพุทธรูป แล้วทรงสร้างเจดีย์ครอบไว้ จึงได้ชื่อว่า พระธาตุเชิงชุม ตามพงศาวดารลาว ในสมัยพระเจ้าไชยเชษฐาธิราช แห่งกรุงศรีสัตนาคนหุต ล้านช้าง เรียกพระธาตุเชิงชุมว่า พระธาตุหนองหาน



2. วัดทรงธรรมวรวิหาร (ชั้นโท)

วัดทรงธรรมวรวิหาร, แผล้วหมึกแถม หรือ แผล้วพระครู เป็นพระอารามหลวงชั้นโท ชนิดวรวิหาร ตั้งอยู่ในตำบลตลาด อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ เป็นวัดในพุทธศาสนารามัญนิกาย สร้างขึ้นในสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย โดยสมเด็จพระอนุชาธิราช กรมพระราชวังบวรสถานมงคล (สมเด็จพระบวรราชเจ้ามหาสุรสิงหนาท) โปรดให้สร้างขึ้นพร้อมการสร้างเมืองนครเขื่อนขันธ์ พระอุโบสถเป็นเครื่องไม้ฝ่ายกระดาน มีพระรามัญเจดีย์องค์ใหญ่ ศิลปะรามัญ พระวิหารก่ออิฐถือปูน มีช่อฟ้าใบระกาทำด้วยไม้สัก ภายในประดิษฐานพระพุทธรูปจำลอง ต่อมาในปี พ.ศ. 2360 พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยโปรดเกล้าฯ ให้พระเจ้าน้องยาเธอ กรมหมื่นศักดิ์พลเสพ ซึ่งเป็นแม่กองสร้างเมืองนครเขื่อนขันธ์เพิ่มเติม สร้างป้อมเพชรหึงษ์ในบริเวณวัดทรงธรรม จากนั้นโปรดเกล้าฯ ให้ย้ายวัดทรงธรรมมาอยู่ในกำแพงป้อม มีภูมิเป็น 3 คณะ ต่อมาในสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว พระองค์โปรดเกล้าฯ ให้พระยาดำรงราชพลขันธ์ (จ้อย คชเสนี) รื้อกุฏิทั้ง 3 คณะ แล้วสร้างรวมเป็นหมู่เดียว ครั้นในสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระองค์ทรงเปลี่ยนชื่อวัดทรงธรรมเป็น "วัดดำรงราชธรรม" แต่ต่อมาเปลี่ยนชื่อกลับเป็น "วัดทรงธรรม" โดยไม่ปรากฏว่าเมื่อใด

ลักษณะสถาปัตยกรรม พระอุโบสถเป็นก่ออิฐ ฉาบปูน เสาพระอุโบสถเป็นเสากลมคู่ รับส่วนปีกของชานพระอุโบสถ มีเสา 56 ต้น พระเจดีย์องค์ใหญ่เป็นแบบรามัญอยู่ตรงกลาง และมีเจดีย์องค์เล็กอยู่ฐาน 4 องค์ เจดีย์องค์ใหญ่กว้าง 10 วา 2 ศอก สูงถึงยอดฉัตร 11 วา 3 ศอก เจดีย์องค์เล็ก กว้าง 5 ศอกสูง 3 วา 1 ศอก บรรจุพระเครื่อง 25 พุทธศตวรรษไว้



3. วัดสังเวชวิศยารามวรวิหาร (ชั้นตรี)

วัดสังเวชวิศยารามวรวิหาร [สัง-เวด-วิด-สะ-ยา-ราม] เป็นพระอารามหลวงชั้นตรี ชนิดวรวิหาร สังกัดคณะสงฆ์ฝ่ายมหานิกาย ตั้งอยู่ที่แขวงวัดสามพระยา เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร วัดยังเปิดการเรียนการสอนพระอภิธรรม และมีโรงเรียนมัธยมที่ตั้งอยู่ในบริเวณวัด ประวัติ วัดตั้งวัดเมื่อ พ.ศ. 2315 ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา พ.ศ. 2315 เดิมเรียกว่า วัดสามจีน ตามตำนานเล่าว่า ชาวจีน 3 คน ร่วมกันสร้างวัด ต่อมาเรียกชื่อวัดว่า วัดบางลำพู ตามชื่อตำบล ในสมัยรัชกาลที่ 1 สมเด็จพระบวรราชเจ้ามหาสุรสิงหนาทโปรดให้บูรณปฏิสังขรณ์วัดบางลำพูพระราชทานแก่นักชีพระอัยยิกาของพระเจ้าราชวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้ากำพุฉัตร พระธิดา นักชีเป็นพระมารดาของเจ้าจอมมารคานก้องศรี พระธิดาในสมเด็จพระนารายณ์รามาธิบดีศรีสุริโยพรรณ พระเจ้ากรุงกัมพูชา ต่อมารัชกาลที่ 3 โปรดให้บูรณะวัดใหม่ ได้ย้ายพระอุโบสถไปสร้างในสถานที่ตั้งปัจจุบัน ในสมัยรัชกาลที่ 4 โปรดให้นายสุตปลัดกรมช่างหล่อ บูรณะพระประธานในพระอุโบสถแล้ว พระราชทานนามวัดว่า "วัดสังเวชวิศยาราม"

ปี พ.ศ. 2412 วัดสังเวชวิศยารามประสบอัคคีภัย เหลือเพียงพระอุโบสถ ศาลาการเปรียญ หอระฆัง ล่าง หอไตรคณะล่าง ศาลาหน้าพระวิหารที่เป็นโรงเรียนปัจจุบัน พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเสด็จพระราชดำเนินมาทรงบัญชาการดับเพลิงที่สะพานข้ามคลองบางลำพู (สะพานสองอุทิศ) และโปรดให้รื้อพระเมรุที่ถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ไปสร้างเป็นกุฏิและเสนาสนะต่าง ๆ แล้วโปรดให้พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมขุนกุณยานฤเบนทรธิบาล ดำเนินการบูรณปฏิสังขรณ์อาคารเสนาสนะให้สมบูรณ์ ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 6 มีการปฏิสังขรณ์พระอารามใหม่ทั้งหมด มีปรับปรุงและก่อสร้างอาคารและสิ่งปลูกสร้างภายในวัดเพิ่มเติม พร้อมกับการสร้างสะพานข้ามคลองบางลำพู จากประตูช่องกุดเดิมเชื่อมต่อถนนทางเข้าวัด กล่าวได้ว่า ภายในวัดที่ปรากฏให้เห็นในปัจจุบัน ส่วนใหญ่เป็นงานช่างฝีมือสมัยรัชกาลที่ 6 ลงมา

ข้ามชั้น เรื่อง : ต่างชาติ



ที่มา : Facebook แมวใจดี

ซ้ำชั้น

เรื่อง : คนบ้า ?



ชายหัวเราะ

ที่มา : ชายหัวเราะ

ซ้ำชั้น

เรื่อง : ไม่ต้องทำงานทำการ

หนุ่มข้าราชการคนหนึ่งกำลังเอนหลังพักผ่อนอย่างมีความสุขในช่วงบ่ายหลังอาหารเที่ยงเมื่อพิเศษที่มีคนใจดีประทานมาให้ พลันมีนางฟ้าตัวจิ๋วโผล่มาแบบไม่รู้เนื้อรู้ตัว

หนุ่มผู้โชคดี เจ้าเป็นผู้ได้สิทธิ์พิเศษรับพรสามข้อ อะไรก็ได้ สามข้อ ฟรีๆ นางฟ้าบอกแบบฝันที่เป็นจริงโดยไม่ต้องฟังไตรภพ

เอ่อ... ขอเปียร์เย็นๆซักแก้วเป็นไง หนุ่มลองเชิง

แวบ... เปียร์เย็นเป็นวันขวดหนึ่งมาปรากฏตรงหน้า

คราวนี้หนุ่มไม่มีข้อกังขาอีกแล้ว เขาขอข้อสองต่อแบบได้ใจ

ขอผมไปติดเกาะกับสาวๆสวยๆซักสิบคนเถอะครับ&

แวบ... หนุ่มไปโผล่เก้าอี้ผ้าใบบนชายหาดขาวสะอาด น้ำทะเลสีฟ้าสดใส ลม

โชยเย็นสบาย และที่สำคัญรอบกายมีสาวสวยระดับนางงามจักรวาลสิบคน

นั่งคลอเคลีย อยู่รอบตัวเขา

อะฮ่า หนุ่มครางอย่างพอใจในโชคของตัวเอง แหมนี่ถ้าไม่ต้องทำงานทำการ

อะไรเลยก็แจ่วสิ

แวบ... หนุ่มกลับมา นั่งอยู่ที่กระถางเหมือนเดิม!!!

ที่มา : <https://www.dek-d.com/board/views/2198833/>

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 ใดขอตอบแทนพระองค์ด้วย ส่วนลดสินค้า 3-5% ต่อจำนวนพนักงาน 1 ท่าน (โดยส่วนลด 3-5% ต่อมูลค่ายอดขายในใบกำกับภาษี 1 ใบ สูงสุดไม่เกิน 25,000 บาท)

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 ยังสามารถใช้งาน ป้องกัน “สารตัวอย่าง” และป้องกัน “ผู้ปฏิบัติ” รวมทั้งป้องกันการปนเปื้อนหรือการกระจายของเชื้อออกมานอกตู้ได้ในเกณฑ์ข้อกำหนดมาตรฐาน หรือเกณฑ์ความถูกต้องและปลอดภัย เนื่องจากจุลชีพมีขนาดเล็กมาก เราไม่สามารถจะรู้ได้โดยการมองเห็น เมื่อมีการรั่ว หรือฉีกขาดที่พื้นผิวของ HEPA Filter หรือบริเวณ Seal รวมทั้งความเร็วลมที่สูงหรือต่ำจากระดับมาตรฐาน ปัจจุบันแผนกช่างบริการ ได้ดำเนินการตรวจสอบประสิทธิภาพเครื่องทั้งที่บริษัทฯ จัดจำหน่าย และไม่ได้จัดจำหน่ายมากกว่า 400 เครื่อง โดยทางแผนกช่างมีความพร้อมทั้งด้านบุคลากรที่ได้รับการถ่ายทอดเทคโนโลยีโดยตรงจากต่างประเทศตามมาตรฐาน EN 12469 และเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ สามารถบริการให้หน่วยงานต่างๆ 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 และประโยชน์ที่ท่านผู้มีอุปการคุณ จักได้รับ จึงได้ลงทุนทั้งเครื่องมือและอุปกรณ์สอบเทียบ ตรวจวัด ปรับแต่ง และที่สำคัญ คือ บุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญ ซึ่งได้รับการอบรม ถ่ายทอดจากบริษัทผู้ผลิต หรือบริษัท ต่างประเทศที่มีความเชี่ยวชาญ

สนใจการบริการ ติดต่อได้ที่แผนกช่างบริการ หรือเยี่ยมชมจาก www.sciencetech.th.com

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



รายชื่อผู้โชคดีได้รับรางวัลในฉบับที่ 090

สวัสดีค่ะ ทางกองบรรณาธิการใคร่ขอเรียนแสดงความยินดีกับท่านผู้มีอุปการคุณ
ที่ได้รับรางวัล Newsletter ใน ฉบับที่ 090 ทุกท่านด้วยนะคะ



กองบรรณาธิการใคร่ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณ เป็นอย่างสูง ที่ได้เสียสละเวลา
อันมีค่าของท่าน ตอบคำถามร่วมสนุกกันมาด้วยดีตลอด ทางกองบรรณาธิการขออวยพรแต่
ท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่านให้โชคดีกับการส่งแบบสอบถามกลับมาลุ้นรางวัล ใน ฉบับที่ 091
เพื่อลุ้นโชครับรางวัล ต่อไปนะคะ



คุณภาพ
ชาเย็นเทศมันย่า

คู่

คุณธรรม
สินค้าพร้อมบริการ

321/43 ถนนนางลิ้นจี่ ซ่องนนทรี 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