

NEWSLETTER

จดหมายข่าวสาร ฉบับที่ 092/ปีที่ 23
(ต.ค. - ธ.ค. 68)



สารจากบริษัทฯ



ปัจจุบันบริษัทฯ ได้ดำเนินธุรกิจมาสู่ปีที่ ๔๕ ได้อย่างมั่นคง ใคร่ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย และขอตอบแทนพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณ โดยขอมอบสิ่งที่ทำให้ท่านมีสุขภาพกาย และสุขภาพใจที่เปี่ยมไปด้วยความสุข พร้อมกับความรู้มากมาย รวมทั้งสาระต่างๆ เพื่อให้ท่านมีความพึงพอใจสูงสุด และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลใน Newsletter ฉบับที่ ๐๙๒ ประจำปีที่ ๒๓ คงทำให้ “ท่านผู้มีอุปการคุณครอบครัว และคนที่ท่านรัก” ได้รับประโยชน์ และมีสุขภาพกาย และใจที่ดียิ่งขึ้น



สำหรับในเดือนตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๘ เนื้อหาสาระใน Newsletter ฉบับที่ ๐๙๒ ของบริษัทฯ ยังคงเป็นไปตามวัตถุประสงค์เดิม คือเน้นคุณภาพชีวิต มากกว่าผลิตภัณฑ์ที่บริษัทฯ จำหน่าย ประกอบด้วยความรู้ที่เกี่ยวกับเกร็ดความรู้ชีวิตประจำวัน คติสอนใจ การปฏิบัติธรรม ศาสนา/ปรัชญา อาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย คลายเครียด สถานที่ท่องเที่ยวการอบรม และพัฒนาจิต อย่างไรก็ตามก็เริ่มในฉบับนี้เป็นต้นไปได้นำเสนอ และสาระมาจากปฏิทินของบริษัทฯ ดังมีรายละเอียดอยู่ในข่าวสารจากกองบรรณาธิการ

ในส่วนการจัดทำวารสารในปี ๒๕๖๘ ยังคงใช้วิธีเดิม คือ จัดส่งให้ท่านผู้มีอุปการคุณปีละ 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



SCAN QR CODE
FOR DOWNLOAD

หมายเลข

สาระน่ารู้

- 5 สินค้าสุขภาพดิจิทัลที่มาแรงปี 2025
- 6 โรคที่พบบ่อยในหน้าหนาว
- อุทยานแห่งชาติ ในประเทศไทย
- คำสอน / คติธรรมที่ดี
- พระอารามหลวงชั้น (เอก,โท,ตรี) ในประเทศไทย
- ตลก / ขำขัน

ท้ายสุดนี้บริษัทฯ ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณเป็นอย่างสูงที่ได้ให้การสนับสนุนบริษัทฯ ด้วยดีตลอดมา และจักยินดีเป็นอย่างยิ่งหากท่านจะกรุณาสละเวลาให้ความเห็น และ ทิชม ในการจัดทำวารสาร



สารบัญ



สารสาระ

- 5 สินค้าสุขภาพดิจิทัลที่จะมาแรงในปี 2025 4-6
- 6 โรคที่พบบ่อยในหน้าหนาว 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 091 24
- ร่วมชิงโชคลุ้นรางวัล ในแบบสอบถามฯ แนบท้าย

ข่าวจากกองบรรณาธิการ

เนื่องจากสถานการณ์ใช้หวัดใหญ่ระบาดหนักในประเทศ รวมถึงสถานการณ์ PM2.5 ที่กำลังมา ทางกองบรรณาธิการขอส่งความปรารถนาดีอันอบอุ่นนี้ให้ท่านดูแลสุขภาพห่างไกลจากโรคร้าย ขอให้ผู้มีอุปการคุณทุกท่านมีแต่ความสุขทั้งกายและใจตลอดปี ๒๕๖๘

สำหรับเนื้อหาสาระใน Newsletter ฉบับที่ ๐๙๒ ปีที่ ๒๓ ประจำเดือน ตุลาคม – ธันวาคม ๒๕๖๘ ทางกองบรรณาธิการ ได้รับข้อเสนอแนะจากท่านผู้มีอุปการคุณ บริษัทฯ ให้นำข้อมูลจากปฏิทินบริษัทฯ ที่ผ่านมา ซึ่งหลายปีที่ผ่านมา มีบางปีเกี่ยวข้องกับ “คุณภาพชีวิต” มาจัดทำ ดังนั้นในฉบับนี้ท่านจะพบกับ

◆ พระอารามหลวงในประเทศไทย

1. วัดกลางวรวิหาร (ชั้นโท)
2. วัดสามพระยาวรวิหาร (ชั้นตรี)
3. วัดตรีทศเทพวรวิหาร (ชั้นตรี)

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

★ **ขอแสดงความยินดีกับท่านผู้มีอุปการคุณที่ถูกรางวัลใน Newsletter ฉบับที่ 091 ด้วยครับ (รายชื่อผู้โชคดีตามรายละเอียด หน้า 24)**

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

สารน่ารู้

5 สินค้าสุขภาพดิจิทัลที่จะมาแรงในปี 2025

แนวโน้มด้านการกินอาหารมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง โดยได้รับอิทธิพลจากทุกสิ่งตั้งแต่การวิจัยทางวิทยาศาสตร์ใหม่ๆ ไปจนถึงการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ปี 2025 นักโภชนาการคาดการณ์ว่าเทรนด์อาหารและโภชนาการจะถูกปรับให้เหมาะกับแต่ละบุคคลมากขึ้น เพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด หนึ่งใน การตั้งเป้าหมายปีใหม่ของใครหลายคนคือการรักษาสุขภาพ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคู่ไปกับการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับรูปร่างของแต่ละบุคคล ซึ่งเทรนด์ด้านอาหารและโภชนาการที่อาจมาแรงในปี 2025 คือ อาหารที่อุดมด้วยไฟเบอร์ สารทดแทนน้ำตาลที่มีน้ำตาลต่ำ โปรตีนจากพืช และอาหารที่ช่วยต้านการอักเสบของร่างกาย

1. อาหารต้านการอักเสบ



อาหารกลุ่มนี้ได้รับความนิยมอย่างมากเนื่องจากมีคนดังหลายคนทำตามและได้ผลลัพธ์ที่ดี จึงทำให้อาหารที่ช่วยต้านการอักเสบของร่างกายยังมาแรงอย่างต่อเนื่อง อาหารที่อุดมไปด้วยสารต้านการอักเสบ (antioxidants) ได้แก่ ผลไม้ ผัก ถั่ว ถั่วเปลือกแข็ง ปลาที่มีโอเมก้า-3 สูง และชา ซึ่งนอกจากช่วยในการลดน้ำหนักและควบคุมน้ำหนักแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงของภาวะความเสื่อมทางสมองอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะคนที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน

2. ใช้อินทผลัมทดแทนน้ำตาล

แม้ว่าน้ำตาลจะมีโทษต่อร่างกาย แต่เราก็ไม่สามารถกำจัดความอยากกินของหวานออกจากชีวิตได้ทั้งหมด ทางที่ดีที่สุดคือการใช้ทางเลือกอื่นเพื่อทดแทนความหวานจากน้ำตาลที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น อินทผลัม ผลไม้ที่มีรสหวานจัดและมีรสชาติคล้ายคาราเมล จึงเป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพมากกว่าการใช้น้ำตาลที่แปรรูปจากอุตสาหกรรม

ตามความเห็นของนักโภชนาการ ผลไม้ชนิดนี้ค่อยๆ ลดความอยากน้ำตาลของร่างกายลง นอกจากนี้ อินทผลัมอุดมด้วยใยอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระที่ปกป้องเซลล์ เช่น โพลีฟีนอล แทนนิน และฟลาโวนอยด์ และยังเป็นแหล่งของแคลเซียม เหล็ก แมกนีเซียม และวิตามินเอ รวมทั้งมีไขมันต่ำมาก



3. โปรตีนจากพืช

การได้รับโปรตีนเพียงพอในอาหารมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย แต่คนจำนวนมากยังได้รับโปรตีนไม่ถึงความต้องการในแต่ละวัน นักโภชนาการคาดการณ์ว่าในอนาคต อาหารที่มีโปรตีนจากพืชจะมีบทบาทสำคัญมากขึ้น เช่น ถั่วชนิดต่างๆ และเต้าหู้ สารอาหารจากพืชจะช่วยให้รู้สึกอิ่มท้อง เสริมการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ ทำให้มีการย่อยอาหารที่ดี และการชะลอวัยที่ดี รวมทั้งยังมีรสชาติอร่อยด้วย



4. ผลไม้เขตร้อน

นักโภชนาการแนะนำว่าควรมีผลไม้เขตร้อนหลากหลายชนิดไว้ในตู้เย็น เช่น ฝรั่ง เสาวรส สับปะรด และกล้วย นอกจากนี้ยังง่ายแล้วยังมีรสชาติอร่อยและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะเต็มไปด้วยใยอาหาร (ไฟเบอร์) และสารต้านอนุมูลอิสระ พร้อมทั้งช่วยดูแลสุขภาพลำไส้ และยังดีต่อการควบคุมน้ำหนักด้วย

5. ชา

การดื่มชายังไม่เคยตกเทรนด์ นอกจากทำให้ร่างกายอบอุ่นแล้ว ตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ชายังเป็นเครื่องดื่มที่สุขภาพดี เพราะช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงของมะเร็ง และยังช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น และยังมีประโยชน์อื่นๆ อีกมากมาย



ที่มา : <https://www.thairath.co.th/lifestyle/food/2833186>

6 โรคที่พบบ่อยในหน้าหนาว



6 โรคที่พบบ่อยในหน้าหนาว เพราะ ฤดูหนาว เป็นช่วงที่อากาศเย็นลงอย่างมาก ๆ ทำให้อุณหภูมิในร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และทำให้ป่วยง่าย นอกจากนี้สภาพอากาศที่เย็นยังเอื้อต่อการแพร่กระจายของไวรัสมากที่สุด ดังนั้นเป็นอีกหนึ่งฤดูที่เราต้องเตรียมตัวรับมือ และดูแลตัวเองให้ห่างไกลโรคเหล่านี้มากที่สุด

1. ปอดบวม

เป็นภาวะปอดอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย ทำให้มีหนองและสารปนเปื้อนภายในถุงลม มักจะมีอาการ ไอ จาม มีเสมหะ แขนงหน้าอกจนหายใจไม่ออก คัดจมูก หนาวสั่น มักพบหลังจากการเป็นไข้หวัดเรื้อรัง และในผู้ป่วยโรคหอบหืด วิธีป้องกันปอดบวม หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ หรือควันไฟ หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด ดูแลความอบอุ่นให้ร่างกายอยู่เสมอ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

2. ไข้หวัด

เรียกได้ว่าเป็นโรคพื้นฐานที่เป็นได้แทบทุกฤดูกาล แต่เมื่อฤดูหนาวมาถึงจะเป็นง่ายกว่าปกติถึง 2 เท่า เพราะไข้หวัดเกิดจากเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคในระบบทางเดินหายใจ โดยจะมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ไอจาม คัดจมูก หลังจากนั้นจะเริ่มมีไข้ หนาวสั่น ปวดศีรษะ และปวดเมื่อยตามตัว วิธีป้องกันไข้หวัด รับประทานอาหารให้มีประโยชน์ เช่น ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่มีมลพิษ

3. ใช้หวัดใหญ่

จะมีอาการคล้ายไข้หวัดธรรมดาแต่รุนแรงกว่า และหากปล่อยไว้จนมีอาการแทรกซ้อนอาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยใช้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ‘อินฟลูอินซา’ ทางระบบทางเดินหายใจอย่างเฉียบพลัน ทำให้มีอาการ หนาวสั่น ไข้ขึ้นสูง เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและศรีษะอย่างรุนแรง อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย วิธีป้องกันไข้หวัดใหญ่ ฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ ซึ่งจะมีบริการตามโรงพยาบาลทั่วไป หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ซ้อนส้อม ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์

4. อุจจาระร่วงในเด็กเล็ก

มีสาเหตุมาจากการติดเชื้อไวรัส ‘โรต้า’ ส่วนใหญ่มักพบในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และกลุ่มที่พบบ่อยคือ ‘เด็กอายุ 6 – 12 เดือน’ เพราะวัยนี้ยังมีภูมิคุ้มกันต่ำและมักมีพฤติกรรมหยิบสิ่งของเข้าปาก อาการคือมีไข้ ถ่ายเหลวบ่อยครั้ง และอาเจียนอย่างหนัก หรืออาจเกิดภาวะขาดน้ำรุนแรง จะถึงขั้นช็อกหรือเสียชีวิตได้ ดังนั้นหากมีอาการดังกล่าวควรรีบพบแพทย์ให้เร็วที่สุดวิธีการป้องกันอุจจาระร่วงในเด็กเล็ก ควรให้อาหารเหลวแก่เด็กบ่อยครั้ง เลี่ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะสะอาด ปลอดภัย และทำให้เด็กมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อโรคต่าง ๆ ให้เด็กเล็กรับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ ๆ และดื่มน้ำสะอาดเป็นประจำ ผู้ที่ดูแลเด็กต้องล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้งก่อนเตรียมอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ

5. โรคลูกไส

เกิดจากเชื้อไวรัส โดยมีระยะฟักตัวประมาณ 10 – 20 วัน จะมีไข้ต่ำ ๆ เบื่ออาหาร อ่อนเพลียและปวดเมื่อยตามตัว และจะมีผื่นเกิดขึ้นพร้อม ๆ กับวันที่มีไข้ หรือหลังจากที่มีไข้ 1 วัน ในเริ่มแรกผื่นจะแดงราบ ต่อมาจะกลายเป็นตุ่มนูนมีน้ำตุ่มใส ๆ และมีอาการคัน วิธีการป้องกันโรคลูกไส พักผ่อนให้เพียงพอและให้ร่างกายได้รับความอบอุ่นที่เพียงพอ ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสบู่ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ ผู้ที่มีอาการคันมากอาจใช้ยาทาได้ แต่ต้องปรึกษากับแพทย์ก่อน และในเด็กควรตัดเล็บให้สั้น

6. ผิวน้ำแห้ง

เมื่อความชื้นในอากาศลดลงความชื้นที่ผิวน้ำจะลดลงด้วย ทำให้ผิวน้ำแห้ง ลอก และคัน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีภาวะผิวน้ำแห้งหรือต่อมไขมันทำงานลดลง และกลุ่มผู้ป่วยที่เป็น โรคภูมิแพ้ผิวน้ำแห้ง จะต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะหากปล่อยทิ้งไว้เวลานานอาจทำให้กำเริบจนผิวน้ำแห้งอักเสบได้ วิธีการป้องกันผิวน้ำแห้ง ไม่อาบน้ำนานจนเกินไป หรือแช่น้ำอุ่นนาน ๆ อาบน้ำด้วยสบู่อ่อน ๆ ไม่ขัดผิว หลังจากอาบน้ำเสร็จควรทาโลชั่นบำรุงผิวน้ำในขณะที่ยังหมาด ๆ อยู่ ทาลิปมันเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นที่ริมฝีปากด้วย

เครดิต : <https://shorturl.at/YSbd0>

อุทยานแห่งชาติในประเทศไทย

อุทยานแห่งชาติผาแดง (Pha Daeng)

สถานที่ติดต่อ : หมู่ 3 บ้านนาหวาย ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ 50170

โทรศัพท์ : 0 5304 6370 โทรสาร : 0 5304 6371

อีเมล : np.phadaeng@hotmail.com

หัวหน้าอุทยานแห่งชาติ : นายประกาศิต ระวีวรรณ

ตำแหน่ง : นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ

Facebook : อุทยานแห่งชาติผาแดง - Pha Daeng National Park

ขนาดพื้นที่ : 702,085.00 ไร่

สถานที่ท่องเที่ยวในอุทยาน



น้ำตกศรีสังวาลย์



บ่อน้ำร้อนโป่งอ่าง



ดอยคำฟ้า

กิจกรรมภายในอุทยาน

ทางเดินศึกษาธรรมชาติ ↔ เทียนน้ำตก ↔ ชมพรรณไม้ ↔ ดูนก/ดูผีเสื้อ ↔ ตั้งแคมป์พักแรม
ร้านค้าสวัสดิการ

ไม่มีร้านค้าร้านอาหาร นักท่องเที่ยวควรจัดเตรียมไป

สัญญาณโทรศัพท์

1. ที่ทำการอุทยานแห่งชาติ AIS, TRUE-DTAC
2. น้ำตกศรีสังวาลย์ AIS, TRUE-DTAC
3. บ่อน้ำร้อนโป่งอาง AIS
4. ดอยคำฟ้า AIS

ลักษณะภูมิประเทศ

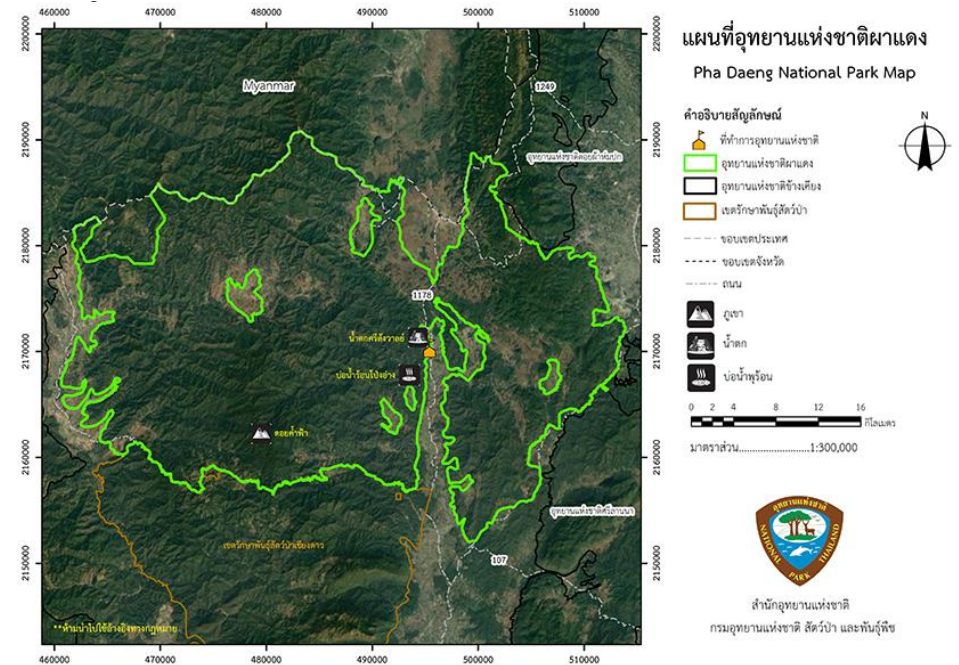
สภาพโดยทั่วไปเป็นเทือกเขาสลับซับซ้อน ภูเขาทางด้านตะวันออกส่วนใหญ่เป็นภูเขาหินชั้น มีดอยที่สำคัญได้แก่ ดอยถ้ำกลบ ดอยหัวโท ดอยขุนห้วยไซ ดอยผาแดง ดอยถ้ำจ๊อบ ดอยด่านพาก เป็นต้น ภูเขาทางด้านตะวันตกส่วนใหญ่ เป็นที่มีผืนป่าใหญ่ปกคลุมอยู่มีดอยที่สำคัญได้แก่ ดอยกำพร้าว ดอยบุกผักกาด ดอยเหล็กจี ดอยสันแก้วควมพร้าว ดอยกิวสุลม ดอยถ้ำย ดอยบางกูด เทือกเขาตอนกลางระหว่างห้วยแม่จกถึงบ้านหนองเขียวแนวเหนือ - ใต้ เป็นที่ราบลุ่มที่มีความสูงไม่มาก มีดอยถ้ำยุง ดอยขุนเป่า เป็นต้น มียอดเขาทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ ที่มีความสูงที่สุดของพื้นที่ได้แก่ ดอยคำฟ้ามีความสูง 1,834 เมตรจากระดับทะเลปานกลางระหว่าง 400 - 1,800 เมตร ลักษณะภูมิประเทศเป็นบริเวณที่มีฝนตกชุก เพราะอยู่ในแนวทางที่มีร่องอากาศพัดผ่านโดยได้รับอิทธิพลของลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ อุทยานแห่งชาติผาแดง มีลักษณะภูมิประเทศเป็นภูเขาสูงสลับซับซ้อนซึ่งส่วนใหญ่เป็นภูเขาหินปูน จึงแหล่งกำเนิดต้นน้ำลำธารที่สำคัญ คือแม่น้ำปิง แม่น้ำสายหลักของจังหวัดเชียงใหม่ ยอดเขาที่สูงที่สุดคือ ดอยคำฟ้า ซึ่งมีความสูง 1,834 เมตรจากระดับน้ำทะเล

ลักษณะภูมิอากาศ

ลักษณะภูมิอากาศโดยทั่วไปแล้วอุณหภูมิเฉลี่ยอยู่ที่ 20-25 องศา บนยอดดอยจะมีอากาศหนาว เย็นตลอดทั้งปี โดยเฉพาะบนยอดดอยคำฟ้า มีอุณหภูมิเฉลี่ยอยู่ที่ 8-15 องศา ฤดูฝนจะเริ่มตั้งแต่เดือนพฤษภาคมไปจนถึงเดือนกันยายน ต่อจากนั้นจะเริ่มเข้าสู่ฤดูหนาวคือตั้งแต่เดือนตุลาคมไปจนถึงเดือนกุมภาพันธ์ และเข้าสู่ฤดูร้อนตั้งแต่เดือนมีนาคมไปจนถึงเดือนเมษายน

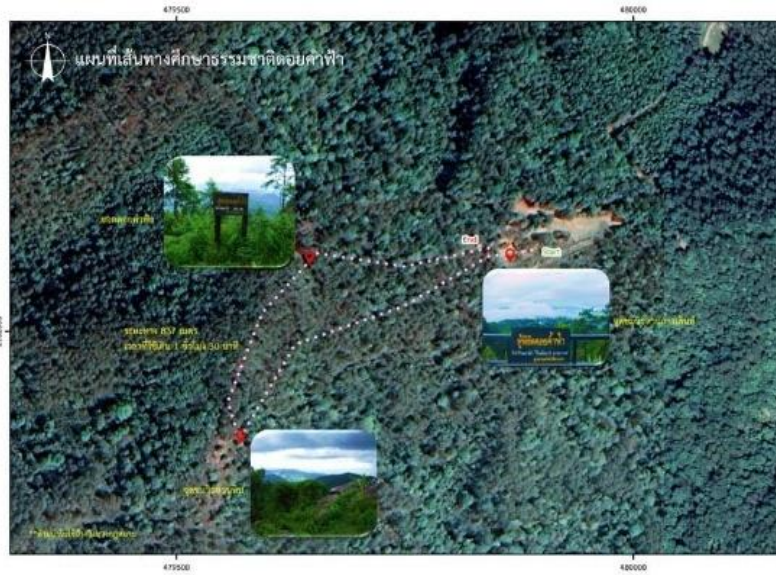
พืชพรรณและสัตว์ป่า

ด้วยสภาพภูมิประเทศของอุทยานแห่งชาติผาแดง เป็นภูเขาที่สลับซับซ้อน ครอบคลุมพื้นที่ที่มีความสูงตั้งแต่ 500- 1,834 เมตรจากระดับน้ำทะเล จึงทำให้มีความหลากหลายทางชีวภาพและมีสภาพป่าที่แตกต่างกัน 4 ประเภท ได้แก่ ป่าเบญจพรรณ ป่าเต็งรัง ป่าดิบเขา และป่าสนเขา มีพันธุ์ไม้ที่สำคัญที่พบในป่าเบญจพรรณและป่าเต็งรัง คือ สัก ประดู่ เหียง เต็ง รัง เสลา ยมหิน ไม้กล้วยไม้และเฟิน นานาชนิด ส่วนพันธุ์ไม้สำคัญที่พบในป่าดิบเขา และป่าสนเขา ได้แก่ จำปีป่า ยาง ตะเคียน ก่อชนิดต่างๆ มะขามป้อมดง สนสองใบ และสนสามใบ นอกจากนี้มีความหลากหลายของพืชพรรณแล้ว ผืนป่าแห่งนี้ยังเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่าหลายชนิด ประกอบไปด้วย กวางผา เลียงผา เก้ง หมูป่า เม่น หมี ค่าง อีเห็น นางอาย (ลิงลม) กระรอก เต่าปูลู เขียดแหลว และนก



การเดินทาง

รถยนต์ ออกจากตัวเมืองเชียงใหม่ ใช้เส้นทางหลวงหมายเลข 107 สาย เชียงใหม่ – ผาผ่าน อำเภอแม่แตง และอำเภอเชียงดาว มาจนถึงหลักกิโลเมตรที่ 79 เจอสสามแยกไฟแดง (สามแยกเมืองาย) ให้เลี้ยวซ้ายเข้าสู่เส้นทางหลวงหมายเลข 1178 สาย แม่ฮ่องสอน-นาหวาย ใช้ระยะทางการเดินทางอีก 24 กิโลเมตร ก็จะถึงหมู่บ้านนาหวาย ก่อนถึงหมู่บ้านจะมีป้ายเขียนว่า น้ำตกศรีสังวาล ให้เลี้ยวซ้ายเข้าไป 150 เมตร ก็จะถึงที่ทำการอุทยานแห่งชาติผาแดง (หากต้องการรายละเอียดเพิ่มเติมสอบถามข้อมูลได้ที่ อุทยานแห่งชาติผาแดง โทร 053-261-466)



ข้อควรปฏิบัติในอุทยานแห่งชาติ National Park Rules

ช่วยกันดูแลรักษาอุทยานแห่งชาติเพื่อส่งผ่านความอุดมสมบูรณ์นี้ไปยังคนรุ่นต่อไปอย่างครบถ้วน
Let's work together to protect and preserve our national parks, so that their natural richness can be fully passed on to future generations.

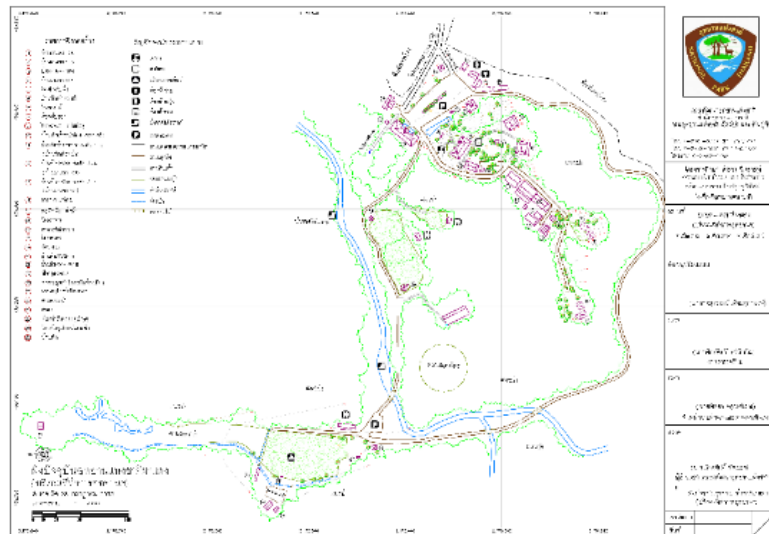
 ช่วยกันเก็บขยะ Take your trash with you	 ไม่ส่งเสียงดัง Keep noise to a minimum	 ไม่ขีดเขียนในที่ต่างๆ No graffiti or markings
 ห้ามนำเข้าและดื่มแอลกอฮอล์ No possession or consumption of alcohol	 ห้ามก่อกองไฟ No campfires	 ห้ามให้อาหาร/จับสัตว์ป่า Do not feed or touch wildlife
 ห้ามเก็บพืชหรือสัตว์ Do not collect plants or animals	 ห้ามใช้โดรนโดยไม่ได้รับอนุญาต No drones without permission	 ห้ามตัดไม้ทำฟืน No cutting trees for firewood
 สูบบุหรี่เฉพาะพื้นที่ที่กำหนด โดยไม่กระทบผู้อื่น Smoke only in designated areas without disturbing others	 งดใช้โฟมและพลาสติกชนิดใช้ครั้งเดียว No foam or single-use plastics	 ไม่นำสัตว์เลี้ยงเข้า No pets allowed

ต้องการความช่วยเหลือหรือแจ้งปัญหา โปรดติดต่อเจ้าหน้าที่
 For assistance or to report an issue, please contact park staff.


คำสอน / คติธรรมที่ดี


ภูมิพุกษา
 POOMPUKSA

60 ธรรมะสอนใจ
พระเกจิอาจารย์ชื่อดัง
ธรรมะเตือนสติ ข้อคิดดี ๆ



คิดดี พูดดี ทำดี
เป็นศรีเป็นพรสูงสุด
ไม่มีพรเทพ พรมนุษย์
เปรียบประดุง
“ความดีที่ตัวเอง”
สมเด็จพระญาณสังวรฯ


ภูมิพุกษา
 POOMPUKSA

170/1000
www.poompuksa.com

พระอารามหลวงในประเทศไทย



1. วัดกลางวรวิหาร (ชั้นโท)

วัดกลางวรวิหาร พระอารามหลวงชั้นโท ชนิดวรวิหาร ตั้งอยู่ในตำบลปากน้ำ อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ เป็นวัดสมัยอยุธยา เดิมชื่อ วัดตะโกทอง ในปี พ.ศ. 2459 พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวได้ยกฐานะเป็นพระอารามหลวงชั้นโท ชนิดวรวิหาร อาณาเขตของวัดมีพื้นที่ 25 ไร่ (ไม่นับรวมที่ธรณีสงฆ์ 49 ไร่) **ประวัติ** วัดกลางวรวิหารตั้งเป็นวัดราว พ.ศ. 2299[1] ตามตำนานกล่าวว่า แต่เดิมเป็นเพียงกุฏิเล็กมุงใบจากของภิกษุรูปหนึ่ง ชื่อ พระอาจารย์ชู ภายหลังชาวบ้านเลื่อมใสศรัทธาท่าน จึงได้สร้างวัดถวายตั้งอยู่ระหว่างกลางระหว่างวัดนอกกับวัดใน โดยในการสร้างวัดครั้งแรกมีอุบาสิกาหมายสามคนเป็นธุระหาที่ดินสร้างวัด โดยการสละที่ดินของตนที่เป็นใบจองสวนซึ่งมากกว่าที่ดินสองฝั่งคลองบางห้องที่เห็นพ้องว่าควรเป็นที่ตั้งของวัด โดยได้นำไปขอแลกกับเจ้าของที่ดินดังกล่าว ชาวบ้านยังร่วมกันบริจาคทรัพย์อีกเป็นจำนวนมาก ระหว่างการปรับที่ดินได้พบกับแหวนทองโบราณใต้ต้นตะโก จึงได้เป็นที่มาของชื่อวัด การสร้างวัดได้ใช้เวลา 4-5 ปี ในรัชสมัยสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ ชาวบ้านได้อาราธนาพระอาจารย์ชูเป็นเจ้าอาวาสองค์แรก สิ่งก่อสร้างในสมัยพระอาจารย์ชู ได้แก่ พระอุโบสถ โรงธรรม สระน้ำ กุฏิหมู่เล็ก ๆ ไกล่สระน้ำ ต่อมาพระอาจารย์ชีจากนครเขื่อนขันธได้เข้ามาปกครองวัดหลังพระอาจารย์ชูถึงแก่กรรมภาพเครดิต :

www.poompuksa.com



2. วัดสามพระยาวรวิหาร (วัดบางขุนพรหม) (ชั้นตรี)

วัดสามพระยาวรวิหาร เป็นพระอารามหลวงชั้นตรี ชนิดสามัญ เดิมเป็นวัดราษฎร์ สถานที่ตั้งอยู่ที่แขวงวัดสามพระยา เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ชาวบ้านในละแวกนั้นบ้างก็เรียกชื่อวัดว่า วัดสัก หรือ วัดบางขุนพรหม สันนิษฐานว่า สร้างมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี ได้มีการก่อสร้างและบูรณปฏิสังขรณ์เสนาสนะ มาโดยลำดับ ครั้นต่อมาในรัชกาลที่ 3 ได้มีพี่น้องร่วมบิดามารดา ประกอบด้วยพระยาราษฎร์สุภาวดี(ขุนทอง)พระยาเทพวรชุน (ทองหล่อ) และพระยาราชวานานุกูล(ทองคำ) รวม3คนพี่น้อง ตามประวัติ บิดาท่านชื่อ มะทอเป็น อพยพมาจากรามัญประเทศ แต่มารดาท่านไม่ปรากฏนาม พี่น้องทั้งสามได้จัดสร้างวัดนี้ขึ้นใหม่ แล้วเสร็จจึงได้ทูลเกล้าฯ ถวายเป็นวัดหลวง พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวพระราชทานนามวัดว่า “วัดสามพระยา” และต่อมาได้นำไปตั้งเป็นชื่อแขวงในพื้นที่เขตพระนคร ประวัติความเป็นมา วัดสามพระยา สร้างสมัยรัชกาลที่ 1 โดยหลวงวิสุทธิโยธามาตย์ (ตรุษ) ขุนนางเชื้อสายมอญและญาติ ได้อุทิศที่ดินพร้อมบ้านเรือนของขุนพรหม (สารท) ผู้เป็นน้องชายซึ่งเป็นนายช่างร่วมควบคุมการก่อสร้างพระมณฑปพระพุทธบาทจังหวัดสระบุรี ตามพระบรมราชโองการของรัชกาลที่ 1 และได้เสียชีวิตลง ถวายเป็นวัดขึ้นเพื่อเป็นอนุสรณ์แก่ขุนพรหม(สารท) แล้วตั้งนามว่าวัดบางขุนพรหม สมัยรัชกาลที่ 3 วัดบางขุนพรหมชำรุดทรุดโทรม พระยาราษฎร์สุภาวดี (ขุนทอง) พระยาราชวานานุกูล (ทองคำ) และพระยาเทพวรชุน (ทองหล่อ) ซึ่งเป็นบุตรของนางพวา น้องสาวคนสุดท้ายของหลวงวิสุทธิโยธามาตย์ (ตรุษ) และขุนพรหม (สารท) ได้ร่วมกันปฏิสังขรณ์วัด สำเร็จแล้วน้อมเกล้าถวายพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้พระราชทานนามว่า วัดสามพระยา ได้รับการยกฐานะเป็นพระอารามหลวงเมื่อปีพุทธศักราช 2366



3. วัดตรีทศเทพวรวิหาร (ชั้นตรี)

วัดตรีทศเทพ พระอารามหลวงเก่า ตามประวัติและการก่อสร้าง ไม่มีหลักฐานระบุชัดว่าวัดสร้างขึ้นเมื่อใด วัดตรีทศเทพ ขึ้นชื่อว่าเป็น “วัดที่สร้างยาก” ด้วยเหตุผลหลัก 3 ประการที่สะท้อนทั้งความยากทาง กายภาพ, การเมืองในราชวงศ์, และ ศรัทธาอันยิ่งใหญ่ วัดเริ่มดำเนินการช่วงก่อน พ.ศ. 2405 เมื่อกรมหมื่นวิศณุนาถนิภาธร (พระราชนัดดา ร.4) โปรดให้จัดตั้งที่ดินสร้างวัด แต่ยังไม่ทันสร้างก็สวรรคตเสียก่อน รัชหน้าที่สร้างต่อโดย พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมหมื่นมเหศวรศิววิลาส รับช่วงดำเนินการต่อ ขุดคูวัด สร้างกุฏิ ศาลา แต่ก็สิ้นพระชนม์ก่อนการก่อสร้างสมบูรณ์ ในที่สุด สมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (ร.4) จึงโปรดเกล้าฯ ให้พระยาราชสงครามดูแลงานจนเสร็จในปี พ.ศ. 2410 จึงพระราชทานนาม “ตรีทศเทพ” (แปลว่า เทพผู้ชายสามองค์ ผู้ก่อสร้างร่วม) คือสร้างโดนเจ้านายสามองค์ เหตุเพราะผู้ริเริ่มสร้าง “สิ้นพระชนม์” ทั้ง 2 พระองค์วัดตรีทศเทพมีความพิเศษตรงที่ เริ่มสร้างโดยเจ้านาย 2 พระองค์ คือ กรมหมื่นวิศณุนาถนิภาธร (พระราชนัดดา ร.4) และกรมหมื่นมเหศวรศิววิลาส (พระเชษฐา) แต่ ทั้งสองพระองค์สิ้นพระชนม์ก่อนที่วัดจะสร้างเสร็จแปลว่าก่อสร้างต่อเนื่องจาก รุ่งรุ่ง ผ่านวิกฤตความสูญเสียในราชวงศ์ การก่อสร้างต้องพึ่งพระบารมีของรัชกาลที่ 4 เพราะเจ้าผู้สร้างสิ้นชีวิต พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (ร.4) จึงทรงรับสั่งให้พระยาราชสงครามดำเนินงานต่อจนแล้วเสร็จ ในปี พ.ศ. 2410 นี้สะท้อนว่าหากไม่มีพระมหากษัตริย์มาช่วย วัดนี้อาจไม่เกิดขึ้นจริง ชื่อ “ตรีทศเทพ” = เทพ 3 องค์ ร่วมสร้าง คำว่า “ตรีทศเทพ” หมายถึง “เทพผู้เป็นชาย 3 องค์” หมายถึง 3 บุคคลที่ร่วมกันสร้างวัด ถือเป็น เกียรติยศแห่งการต่อสู้อุปสรรค

ชำชัน
เรื่อง : คนละครึ่ง

วันไหนเธอลำบาก
มีเงินแค่ 100 บาท
เราก็จะอยู่กับเธอ



เพราะเรา
ไม่มีสั๊กบาท
แบ่งกันคนละ 50 นะ



ที่มา : Facebook แมวใจดี

ข้ามัน

เรื่อง : ร่างทรง



ชายหัวเราะ

ที่มา : ชายหัวเราะ

ข้ามัน

เรื่อง : ไม่ต้องทำงานทำการ

สุภาพสตรีนางหนึ่งชื่อว่า แอปเปิ้ล อายุอานามก็ปาเข้าไป 30 กว่าแล้ว แต่ยังไม่เคยลงประกาศหาชายในฝันทางหน้าหนังสือพิมพ์แต่มีข้อแม้ดังนี้

1. หากมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกันขอให้พูดจากันดี ๆ อย่าลงไม้ลงมือ
2. จะต้องไม่จากหลอนไปไหน จะอยู่เคียงข้างกัน ร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วยกัน
3. ต้องเต็มร้อยในเรื่องบนเตียง

หลังจากลงประกาศอยู่หลายวันไม่มีใครมาติดต่อ

อีก 2-3 สัปดาห์ต่อมา ขณะที่กำลังทำงานบ้านอยู่ก็มีคนมาเคาะประตู พอหลอนออกไปเปิดก็พบผู้ชายคนหนึ่งนั่งอยู่บนรถเข็น แขนขาด้วน หน้าตาน่าสงสาร

แอปเปิ้ล... "มาหาใครคะ"

ชายพิการ... "ผมมาหาคุณแอปเปิ้ลครับ"

แอปเปิ้ล... "ดิฉันนี่แหละค่ะ มีอะไรให้ช่วยไหมคะ"

ชายพิการ... "คือ..ผมเห็นประกาศในหน้าหนังสือพิมพ์

ผมก็เลยคิดว่าผมมีคุณสมบัติครบถ้วน ตามที่คุณต้องการ"

แอปเปิ้ล... (งงเล็กน้อย) "คุณมีคุณสมบัติอะไรที่ว่าครบ"

ชายพิการ... "ข้อ 1 ผมไม่ตบตีคุณแน่ เพราะผมไม่มีมือไม่มีแขน และ

ข้อ 2 ผมไม่ทอดทิ้งคุณไปไหนเพราะผมไม่มีขา"....

แอปเปิ้ล.... "เอ่อ ... เอ่อ.. แล้วข้อ 3 ละคะ" หลอนถามด้วยความสงสัยเป็นที่สุด

ชายพิการ... "คุณครับ ผมไม่มีมือ ไม่มีแขน ไม่มีขา

แล้วเมื่อสักครู่ที่ผมเคาะประตู คุณคิดว่าผมใช้อะไรเคาะละครับ"

ที่มา : <https://www.dek-d.com/board/views/1227114/>

ข่าวสารจากแผนกบุคคล

การส่งเสริมเพิ่มอัตรากำลังบุคลากรเพื่อมาร่วมงานกับบริษัทฯ

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

รับสมัครงาน

1. ผู้บริหารงานชาย แผนกวิทยาศาสตร์ / อุตสาหกรรม / โรงพยาบาล

วุฒิปริญญาโท และ ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาเคมี, จุลชีววิทยา, ไบโอบีโตนิก, ฟิสิกส์ชายน์, เทคนิคการแพทย์, วิทยาศาสตร์สุขภาพ, พยาบาล, หรือ สาขาใกล้เคียง

★ มีประสบการณ์งานชายและดูแลทีมงานชาย

2. ผู้แทนชาย แผนกวิทยาศาสตร์ / อุตสาหกรรม / โรงพยาบาล

วุฒิปริญญาโท และ ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาเคมี, จุลชีววิทยา, ไบโอบีโตนิก, ฟิสิกส์ชายน์, เทคนิคการแพทย์, วิทยาศาสตร์สุขภาพ, พยาบาล, หรือ สาขาใกล้เคียง

★ กรณีมีประสบการณ์งานชายจะพิจารณาเป็นกรณีพิเศษ

ดังนั้น หากท่านผู้มีอุปการคุณ จะกรุณาสละเวลาในการแนะนำผู้ที่ท่านพึงพอใจ หรือ บุคลากรจากหน่วยงานใดที่ท่านพึงพอใจ มาสมัครงานกับบริษัทฯ ใคร่ขอตอบแทนพระองค์ด้วย 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. 0-2285-4178 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

แผนกช่างบริการตระหนักถึงความสำคัญ ความจำเป็น และประโยชน์ที่ท่านผู้มีอุปการคุณ จักได้รับ จึงได้ลงทุนทั้งเครื่องมือและอุปกรณ์สอบเทียบ ตรวจสอบ 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 091

สวัสดีค่ะ ทางกองบรรณาธิการใคร่ขอเรียนแสดงความยินดีกับท่านผู้มีอุปการคุณที่ได้รับรางวัล Newsletter ใน ฉบับที่ 091 ทุกท่านด้วยนะคะ

- | | |
|--|---|
| บริษัท ง่วนเชียง อุตสาหกรรมอาหาร จำกัด | คุณธิดา เล็กวิริยะพันธ์ |
| โรงพยาบาลกรุงเทพ | คุณสาวตรี รื่นพิทักษ์ |
| โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ | คุณจตุรงค์ พรพิพัฒน์, คุณวรรณิศา ทะยะราษฎร์ |
| บริษัท ซี. ไอ. เอส. เทคโนโลยี จำกัด | คุณวรัทยา โฉมอินทร์ |
| Pepsi-Cola (Thai) Trading Co., Ltd | คุณกอบพัชรกุล เป็นบุญ |
| บริษัท ชัยเจริญพืชผลเอ็กสปอร์ต-อิมพอร์ต จำกัด | คุณต้องใจ วงศ์ตาคม |
| THAI BEVERAGE CAN LTD. | คุณสาโรจน์ เกรียงพุดมานนท์ |
| โรงพยาบาลค่ายประจักษ์ศิลปาคม | คุณภาณุวัฒน์ ทัพเนตร |
| โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย | คุณไพศาล กลิ่นหวาน |
| โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช | คุณอัญชลี ปวงประสาท |
| โรงพยาบาลเลิดสิน | คุณนันทรัตน์ ศฤงคารินทร์ |
| โรงพยาบาลอานันทมหิดล | คุณธีรนนท์ ปราบพาล |
| สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร | คุณหนึ่งฤทัย กาญจนพันธ์ |
| บริษัท กรุงเทพ พยาธิ-แลป จำกัด | คุณปราณี रिเมแพร |
| สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร | คุณอภิชา สกุลวิฒนะ |
| สำนักยาและวัตถุเสพติด | คุณธนภร สงวนสัตย์ |
| กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ | คุณพรรณธิพา เลิศวงศ์วีรชัย |
| คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี | คุณสฤติ โพธิกานนท์ |
| โครงการ "Serology testing for Japanese encephalitis virus" | คุณณิชา โพธิสัตย์ |
| องค์การเภสัชกรรม | คุณนวธรรม ประสิทธิธรรม |

กองบรรณาธิการใคร่ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณ เป็นอย่างสูง ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าอย่างยิ่งของท่าน ตอบคำถามร่วมสนุกกันมาด้วยดีตลอด ทางกองบรรณาธิการขออวยพรแต่ท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่านให้โชคดีกับการส่งแบบสอบถามกลับมาลุ้นรางวัล ใน ฉบับที่ 092 เพื่อลุ้นโชครับรางวัล ต่อไปนะคะ



คุณภาพ
ชาญเทศม่นย่า

คู่

คุณธรรม
สินค้าพร้อมบริการ

321/43 ถนนนางลิ้นจี่ ซ่งงนนทรี 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