

NEWSLETTER

จดหมายข่าวสาร ฉบับที่ 095/ปีที่ 24
(ก.ค. - ก.ย 69)



23 สิงหาคม

วันระลึกการค้ำทาส

และการเลิกทาสสากล

WORLD
HEART
DAY
29 SEPTEMBER



SCAN QR CODE
FOR DOWNLOAD

หมายเลข

สาระน่ารู้

- 9 วิธีดูแลสุขภาพช่วงหน้าฝน
- 5 โรคฮิตที่มากับน้ำท่วม
- อุทยานแห่งชาติ ในประเทศไทย
- คำสอน / คติธรรมที่ดี
- พระอารามหลวงชั้น (เอก,โท,ตรี) ในประเทศไทย
- ตลก / ขำขัน

สารจากบริษัทฯ

ปัจจุบันบริษัทฯ ได้ดำเนินธุรกิจมาสู่ปีที่ ๔๖ ได้อย่างมั่นคง ใคร่ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย และขอตอบแทนพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณโดยขอมอบสิ่งที่ทำให้ท่านมีสุขภาพกาย และสุขภาพใจที่เปี่ยมไปด้วยความสุข พร้อมกับความรู้มากมาย รวมทั้งสาระต่างๆ เพื่อให้ท่านมีความ พึงพอใจสูงสุด และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลใน Newsletter ฉบับที่ ๐๙๕ ประจำปีที่ ๒๔ คงทำให้ “ท่านผู้มีอุปการคุณครบครัน และคนที่ท่านรัก” ได้รับประโยชน์ และมีสุขภาพกาย และใจที่ดียิ่งขึ้น

สำหรับในเดือนกรกฎาคม - กันยายน ๒๕๖๙ เนื้อหาสาระใน Newsletter ฉบับที่ ๐๙๕ ของบริษัทฯ ยังคงเป็นไปตามวัตถุประสงค์เดิม คือเน้นคุณภาพชีวิต มากกว่าผลิตภัณฑ์ที่บริษัทฯ จำหน่าย ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับเกร็ดความรู้ชีวิตประจำวัน คติสอนใจ การปฏิบัติธรรม ศาสนา/ปรัชญา อาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย คลายเครียด สถานที่ท่องเที่ยวการอบรม และพัฒนาจิต อย่างไรก็ตามในฉบับนี้เป็นต้นไป ได้นำเนื้อหาและสาระมาจากปฏิทินของบริษัทฯ ดังมีรายละเอียดอยู่ในข่าวสารจากกองบรรณาธิการ

ในส่วนการจัดทำวารสารในปี ๒๕๖๙ ยังคงใช้วิธีเดิม คือ จัดส่งให้ท่านผู้มีอุปการคุณปีละ ๔ ครั้ง โดยช่วงที่ ๑ ของปี หรือ ม.ค. - มี.ค. จะใช้ฐานข้อมูลตามใบกำกับภาษีของช่วง ๓ เดือนที่ผ่านมา คือ ต.ค. - ธ.ค. ของปีที่ผ่านมา ช่วงที่ ๒ ของปี หรือ เม.ย. - มิ.ย. จะใช้ฐานข้อมูลของท่านผู้มีอุปการคุณ เดือน ต.ค. - ธ.ค. และคล้ายคลึงต่อเนื่องถึงสิ้นปี ๒๕๖๙

ท้ายสุดนี้บริษัทฯ ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณเป็นอย่างสูงที่ได้ให้การสนับสนุนบริษัทฯ ด้วยดีตลอดมา และจักยินดีเป็นอย่างยิ่งหากท่านจะกรุณาสละเวลาให้ความเห็น และ ทิชม ในการจัดทำวารสาร



สารบัญ



สารสาระ

➤ 9 วิธีดูแลสุขภาพช่วงหน้าฝน	4-6
➤ 5 โรคฮิตที่มากับน้ำท่วม	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 094	24
✈ ร่วมชิงโชคลุ้นรางวัล ในแบบสอบถามฯ แบบท้าย	

ข่าวจากกองบรรณาธิการ

เนื่องจากสถานการณ์ใช้หวัดใหญ่ระบาดหนักในประเทศ รวมถึงสถานการณ์ฝนตกหนักในบางพื้นที่ที่กำลังมา ทางกองบรรณาธิการขอส่งความปรารถนาดีอันอบอุ่นนี้ให้ท่านดูแลสุขภาพห่างไกลจากโรคร้าย ขอให้ผู้มีอุปการคุณทุกท่านมีความสุขทั้งกายและใจตลอดปี ๒๕๖๔

สำหรับเนื้อหาสาระใน Newsletter ฉบับที่ ๐๙๕ ปีที่ ๒๔ ประจำเดือนกรกฎาคม – กันยายน ๒๕๖๔ ทางกองบรรณาธิการ ได้รับข้อเสนอแนะจากท่านผู้มีอุปการคุณ บริษัทฯ ควรนำข้อมูลจากปฏิทินบริษัทฯ ที่ผ่านมา ซึ่งหลายปีที่ผ่านมาบางปีเกี่ยวข้องกับ “คุณภาพชีวิต” มาจัดทำ ดังนั้นในฉบับนี้ท่านจะพบกับ

◆ พระอารามหลวงในประเทศไทย

1. วัดไชโยวรวิหาร (ชั้นโท)
2. วัดสัมพันธวงศาราม (ชั้นตรี)
3. วัดทองนพคุณ (ชั้นตรี)

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

★ **ขอแสดงความยินดีกับท่านผู้มีอุปการคุณที่ถูกรางวัลใน Newsletter ฉบับที่ 094 ด้วยครับ (รายชื่อผู้โชคดีตามรายละเอียด หน้า 24)**

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

สารน่ารู้

9 วิธีดูแลสุขภาพช่วงหน้าฝน

เมื่อฝนเริ่มตก อากาศเริ่มเปลี่ยน ก็อาจทำให้หลายคนป่วยด้วยโรคภัยที่มาพร้อมกับฝนเอาได้ง่าย นอกจากโรคโควิด-19 ที่เราต้องระวังกันอยู่ ก็ยังมีโรคประจำฤดูกาลที่มาพร้อมกับหน้าฝนให้ต้องระวังตัวกันเพิ่มขึ้นไปอีก ไม่ว่าจะเป็นไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ไข้เลือดออก หรือโรคอื่นๆ วันนี้เราจึงมีวิธีดูแลสุขภาพช่วงหน้าฝนง่ายๆ มาแนะนำ ให้ทุกคนได้ลองนำไปทำตาม เพื่อให้ห่างไกลโรค และผ่านหน้าฝนนี้ไปได้อย่างปลอดภัยโดยไม่ป่วย มาดูกันครับว่ามีวิธีไหนกันบ้าง?



วิธีดูแลสุขภาพช่วงหน้าฝน

1. พกร่มหรือเสื้อกันฝน

ก่อนออกจากบ้านควรเช็คสภาพอากาศสักหน่อย เตรียมร่มหรือเสื้อกันฝนให้พร้อม ป้องกันไม่ให้ตัวเปียกฝน หรือหากเปียกฝนไปแล้วก็ควรรีบเช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นหวัดหรือเจ็บป่วยด้วยโรคอื่นๆ เช่น โรคปอดบวม โรคติดเชื้อทางผิวหนัง ฯลฯ

2. พักผ่อนให้เพียงพอ

ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน และฟื้นฟูตัวเองได้อย่างเต็มที่ ทั้งยังช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงต่อสู้กับเชื้อโรคได้ดีขึ้นด้วย

3. ทานอาหารที่มีประโยชน์

การทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย และยังช่วยเสริมเกราะภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง ป้องกันไม่ให้ป่วยง่าย

4. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

ควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว หรือ 1.5 -2 ลิตร น้ำจะช่วยรักษาสมดุลของร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ลดโอกาสการติดเชื้อโรคต่างๆ ที่อาจเข้าสู่ร่างกาย เพิ่มการไหลเวียนโลหิต และทำให้เซลล์ภายในร่างกายไม่ขาดน้ำ การดื่มน้ำอย่างเพียงพอ จะช่วยให้ร่างกายเกิดความสมดุล และไม่เป็นหวัดได้ง่าย



5. ออกกำลังกายเป็นประจำ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และยังช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย โดยควรออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

6. รับประทานเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรงด้วยการรับประทานเพื่อให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค โดยวัคซีนที่จำเป็นจะต้องได้รับก็คือวัคซีนไข้หวัดใหญ่ วัคซีนปอดอักเสบในผู้สูงอายุ รวมไปถึงวัคซีนโควิด 19

7. ทานวิตามินซีเสริม

วิตามินซีขึ้นชื่อว่าช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกาย ทำให้ป่วยได้ยากขึ้น ซึ่งวิตามินซีที่ได้จากอาหารในแต่ละมื้ออาจไม่เพียงพอ การทานวิตามินซีเสริมจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง แนะนำให้ทานวันละ 500-1,000 มิลลิกรัม

8. หลีกเลี่ยงพื้นที่มีน้ำขัง

แน่นอนว่าในฤดูฝนจะต้องมีพื้นที่ชื้นแฉะหรือน้ำขัง จึงควรหลีกเลี่ยงพื้นที่เหล่านี้ เพราะเป็นศูนย์รวมของเชื้อโรคนานาชนิด หรือหากมีความจำเป็นจะต้องเข้าไปควรใส่อุปกรณ์ป้องกัน เช่น รองเท้าบูทยาง หรือถุงมือยาง เพื่อหลีกเลี่ยงเชื้อโรคต่าง ๆ ที่อาจสะสมอยู่ตามพื้นที่มีน้ำขัง เช่น โรคฉี่หนู โรคพยาธิ โรคเชื้อรา ฯลฯ

9. ป้องกันไม่ให้ยุงกัด

อีกหนึ่งโรคที่มักมาพร้อมกับหน้าฝนก็คือ 'โรคไข้เลือดออก' เนื่องจากยุงขยายพันธุ์กันเก่งมาก ตามแหล่งน้ำขังต่าง ๆ ดังนั้นเราต้องกำจัดแหล่งน้ำขังบริเวณรอบ ๆ บ้าน เพื่อไม่ให้ยุงเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง และพยายามป้องกันไม่ให้ยุงกัดด้วยการทาโลชั่นกันยุงนอนกางมุ้งหรือจุดสมุนไพรไล่ยุง

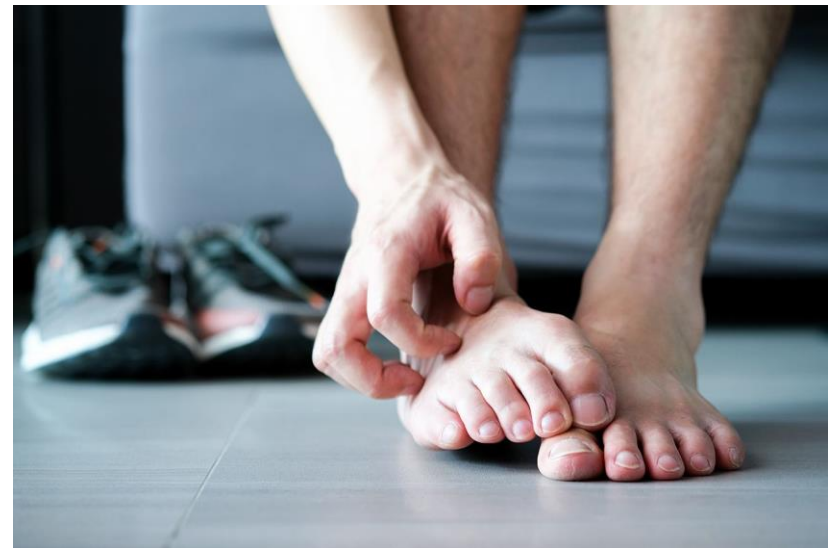
ที่มา : https://www.ram-hosp.co.th/th/news_detail/2264

ระวัง 5 โรคฮิตที่มากับน้ำท่วม 2569

ระวัง 5 โรคฮิตที่มากับน้ำท่วม 2569 รู้ทันอาการ ป้องกันได้ถูกวิธี เข้าสู่ช่วงฤดูฝนที่หลายพื้นที่ต้องเผชิญวิกฤติน้ำท่วม 2569 สิ่งที่ต้องระวังคือ “โรคมากับน้ำท่วม” เช็กอาการ 5 โรคฮิต พร้อมวิธีป้องกันง่ายๆ เพื่อความปลอดภัยของทุกคนในครอบครัว

สถานการณ์อุทกภัยในปี 2569 ส่งผลกระทบต่อหลายพื้นที่ทั่วประเทศ นอกจากความเสียหายทางทรัพย์สินแล้ว ปัญหาสุขภาพถือเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม เมื่อน้ำท่วมขังเป็นเวลานาน สภาพน้ำจะเริ่มเน่าเสียและกลายเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค การเดินลุยน้ำหรือแช่น้ำเป็นเวลานานจึงเป็นการเพิ่มความเสี่ยงในการเจ็บป่วย

5 โรคที่มากับน้ำท่วม 2569 รับมือโรคที่มากับหน้าฝน รู้ทันอาการ ป้องกันได้ถูกวิธี โรคที่มักแพร่ระบาดในช่วงน้ำท่วมหรือฝนตกหนักมีหลายชนิด ประชาชนจึงควรทำความเข้าใจถึงอาการและวิธีป้องกันอย่างถูกต้อง ดังนี้



1. โรคน้ำกัดเท้า (ฮ่องกงฟุต) เกิดจากเชื้อราที่เจริญเติบโตได้ดีในที่ชื้นแฉะ มักเกิดขึ้นเมื่อต้องเดินลุยน้ำหรือแช่น้ำเป็นเวลานานจนเท้าเปื่อยขึ้น อาการ มีอาการคันตามซอกนิ้วเท้า ผิวหนังลอกเป็นขุย หรือเป็นผื่น หากปล่อยไว้อาจลุกลามไปยังฝ่าเท้าและเล็บ วิธีป้องกัน หลีกเลี่ยงการแช่น้ำเป็นเวลานาน หากจำเป็นต้องลุยน้ำควรสวมรองเท้าบูต และหลังลุยน้ำต้องล้างเท้าให้สะอาด เช็ดให้แห้งสนิททันที

2. โรคอุจจาระร่วง เป็นโรคติดต่อทางระบบทางเดินอาหารที่พบบ่อย เกิดจากการติดเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียที่ปนเปื้อนมากับน้ำท่วมขัง อาการ ถ่ายอุจจาระเหลว 3 ครั้งต่อวันขึ้นไป หรือถ่ายเป็นมูกเลือดอย่างน้อย 1 ครั้ง วิธีป้องกัน ดื่มน้ำสะอาดหรือน้ำบรรจุขวด หากจำเป็นต้องใช้น้ำบริเวณที่ท่วมควรต้มให้สุก ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังขับถ่าย และหลีกเลี่ยงการขับถ่ายลงในน้ำโดยตรง

3. โรคตาแดง โรคติดต่อที่ระบาดได้ง่ายจากการติดเชื้อไวรัส แม้ไม่เป็นอันตรายถึงชีวิต แต่อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้หากไม่รักษา อาการ เคืองตา น้ำตาไหล มีขี้ตามาก อาการมักจะเป็นอยู่ประมาณ 10 วัน วิธีป้องกัน ไม่ใช้มือที่สกปรกขยี้ตา หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือคลุกคลีกับผู้ป่วยโรคตาแดง และงดอาบน้ำในแหล่งน้ำที่สกปรก

4. โรคฉี่หนู เชื้อโรคฉี่หนูจะปนเปื้อนอยู่ในแหล่งน้ำขังและสามารถเข้าสู่ร่างกายมนุษย์ผ่านทางบาดแผล รอยถลอก หรือเยื่อต่างๆ (ตา ปาก จมูก) อาการ หลังได้รับเชื้อเฉลี่ย 10 วัน จะมีอาการปวดศีรษะรุนแรง (โดยเฉพาะหน้าผากหรือหลังตา) ปวดกล้ามเนื้ออ่อนแรงและไขข้ออย่างหนัก ไข้สูงร่วมกับหนาวสั่น บางรายอาจมีอาการตาแดงร่วมด้วย วิธีป้องกัน หลีกเลี่ยงการลุยน้ำขังที่อาจปนเปื้อนปัสสาวะสัตว์ หากจำเป็นต้องสวมรองเท้าบูต เมื่อขึ้นจากน้ำต้องรีบอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทันที หากมีอาการน่าสงสัยห้ามซื้อยามาทานเอง ควรพบแพทย์ด่วน

5. โรคเครียด ปัจจัยด้านความสูญเสียทางทรัพย์สินและการใช้ชีวิตที่ยากลำบาก ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตโดยตรง อาการ วิตกกังวล นอนไม่หลับ ทำกิจวัตรประจำวันไม่ได้ตามปกติ วิธีรับมือ หมั่นสังเกตอารมณ์ตนเองและคนรอบข้าง หากพบว่ามีความเครียดรุนแรงจนกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ควรปรึกษาแพทย์หรือจิตแพทย์เพื่อรับคำแนะนำและการรักษาที่เหมาะสม โรคที่มากับน้ำท่วม 2569 และโรคที่มากับฝน เป็นเรื่องที่สามารถป้องกันได้ หากเราปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้ถูกสุขลักษณะ หลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำสกปรกโดยตรง และรักษาความสะอาดของร่างกายอยู่เสมอ อย่างไรก็ตาม หากพบอาการผิดปกติหลังจากการลุยน้ำท่วม ไม่ควรชะล่าใจ ควรหลีกเลี่ยงการซื้อยามารับประทานเองและรีบพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง

เครดิต : <https://www.thairath.co.th/lifestyle/health-and-beauty/2954067>

อุทยานแห่งชาติในประเทศไทย

อุทยานแห่งชาติศรีลานนา (Si Lanna)

สถานที่ติดต่อ : ต.บ้านเป้า อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ 50150

โทรศัพท์ : 0 5347 9079, 0 5331 7495, 0 5347 9090

อีเมล : npsrilanna2566@gmail.com

หัวหน้าอุทยานแห่งชาติ : นายอานนท์ กุลนิล

ตำแหน่ง : นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ

Facebook : อุทยานแห่งชาติศรีลานนา - Si Lanna National Park

ขนาดพื้นที่ : 878,557.90 ไร่

สถานที่ท่องเที่ยวในอุทยาน



น้ำตกม่อนหินไหล



อ่างเก็บน้ำเขื่อนแม่จันทน์สมบูรณ์ชล



ดอยม่อนล้าน



น้ำตกป่าหูลู

กิจกรรมภายในอุทยาน

ทางเดินศึกษาธรรมชาติ ⇔ เทียนน้ำตก ⇔ ตั้งแคมป์พักแรม

ร้านค้าสวัสดิการ

ร้านค้าสวัสดิการ (ร้านอาหาร) เปิดบริการทุกวันเวลา 09.30 - 17.30 น.

สัญญาณโทรศัพท์

ศูนย์บริการดอยม่อนล้าน AIS, TRUE, DTAC

ลักษณะภูมิประเทศ

สภาพภูมิประเทศเป็นเทือกเขาสูง สลับซับซ้อน ติดต่อกันกว้างขวางของทิวเขาผีปันน้ำ ประกอบด้วย ดอยเวียงผา ดอยหลวง ดอยปู่ดอยปันวา ดอยผาเกียง ดอยขุนโก้น ดอยแม่ระนอง ดอยแม่เงะ และดอยโตน มีความสูงจากระดับทะเลปานกลาง 400 - 1,718 เมตร โดยมียอดดอยจอมหุด เป็นยอดดอยที่สูงที่สุดในเขตอุทยานแห่งชาติ เป็นต้นน้ำลำธารของลำห้วยต่าง ๆ ที่ไหลลงสู่อ่างเก็บน้ำแม่งัดสมบูรณ์ชล และแม่น้ำปิง ตอนบน ได้แก่ น้ำแม่งัด น้ำแม่โก้น น้ำแม่แวน น้ำแม่สะรวม น้ำแม่ธาตุ และน้ำแม่ขอด

ลักษณะภูมิอากาศ

ลักษณะภูมิอากาศในเขตอุทยานแห่งชาติศรีลานนา อยู่ในภูมิอากาศแบบฝนตกชุกสลับแห้งแล้งในเขตร้อน แบ่งออกเป็น 3 ฤดูกาล คือ ฤดูฝน เริ่มตั้งแต่เดือนมิถุนายน-เดือนตุลาคม ซึ่งเป็นช่วงที่ได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ ปริมาณน้ำฝนเฉลี่ย 1,156 มิลลิเมตรต่อปี ฤดูหนาว เริ่มตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน-เดือนกุมภาพันธ์ ซึ่งเป็นช่วงลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ และฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่เดือนมีนาคม-เดือนพฤษภาคม อุณหภูมิเฉลี่ยตลอดปี 26 องศาเซลเซียส

พืชพรรณและสัตว์ป่า

สังคมพืชในอุทยานแห่งชาติศรีลานนาประกอบด้วย

1. ป่าเต็งรัง เป็นสังคมพืชที่ปกคลุมพื้นที่ของอุทยานแห่งชาติมากที่สุด กระจายอยู่ในพื้นที่ที่มีความสูงจากระดับปานกลางทะเล 200-1,200 เมตร และในระดับ 800-1,200 เมตร จะพบสนสองใบและสนสามใบขึ้นปะปนกับป่าเต็งรัง พันธุ์ไม้ที่พบได้แก่ เต็ง รัง เหียง พลวง รักใหญ่ เคะ ก่อแพะ เหมือดหลวง ฯลฯ พืชพื้นล่างได้แก่ กระเจียวแดง เครือช้างครั่ง พอคำตีเมีย ย่านลิเภา เฟินก้านดำ มะแฮะนก เขิงแข้งม้า เครือเดา เอื้องสาย เอื้องผา และเอื้องม้าวัง เป็นต้น

2. ป่าเบญจพรรณ พบอยู่ตามพื้นที่หุบเขาหรือริมห้วย พันธุ์ไม้ที่พบได้แก่ สัก มะแฟน รกฟ้า ตะคร้อ แสลงใจ เครือไทร เปล้าหลวง ตะแบกใหญ่ ปอຍາบ ไม้ซาง ไม้ข้าวหลาม ไม้บงป่า ไม้ไร่ และไม้รวก ฯลฯ พืชพื้นล่างได้แก่ ขมิ้นป่า เฟิน ว่านสากเหล็ก เองหมายนา บุกคางคก เป็นต้น

3. ป่าดิบแล้ง พบขึ้นอยู่ตามร่องห้วยและหุบเขาที่ขึ้นอยู่ตลอดปี พันธุ์ไม้ที่พบได้แก่ ยางแดง มะเฒ่าสาย ตะแบกเปลือกบาง มะตาด ดำดง เลือดควายใบใหญ่ ไม้หอบ ไม้หก ตาว ฯลฯ พืชพื้นล่างได้แก่ เครือไทร กาวเครือ หนามปูย่า เครือพันช้าย เครือนมวัว หยั่งสมุทร หวาย ข่าป่า เป็นต้น

4. ป่าสนเขา พบตามสันเขาที่ระดับความสูงจากระดับน้ำทะเล 800 เมตรขึ้นไป พันธุ์ไม้ที่พบได้แก่ สนสองใบ สนสามใบ ดาวราย ก่อหมาก มะม่วงหาวแมลงวัน ส้มปี้ ข้างกวาง ฯลฯ พืชพื้นล่างได้แก่ อ้อหลวง หนาดคำ ย่านลิเภา เฟินก้านดำ เป็นต้น

5. ป่าดิบเขา ขึ้นปกคลุมพื้นที่ชุ่มชื้นและเย็นตามยอดเขาที่สูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 1,000 เมตรขึ้นไป พันธุ์ไม้ที่พบได้แก่ ทะโล้ กำยาน หนวญนกคุ้ม มะห้ำ รักเขา มันปลา ก่อพวง ก่อขาว มะขามแป ฯลฯ พืชพื้นล่างได้แก่ กระเจียวแดง เครือช้างครั่ง พอคำตีเมีย ย่านลิเภา เฟินก้านดำ มะแฮะนก และหญ้าต่างๆ เป็นต้น

การเดินทาง

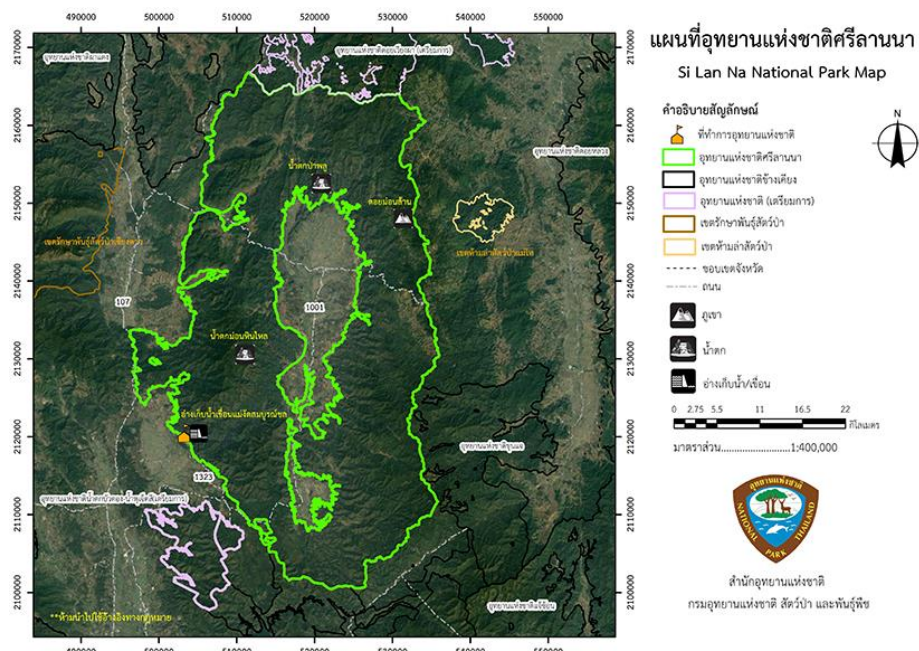
รถยนต์ การเดินทางไปอุทยานแห่งชาติศรีลานนา สามารถใช้เส้นทางได้ถึง 4 เส้นทาง คือ

- ทางหลวงหมายเลข 107 สายเชียงใหม่ - ฝาง เลียบแม่น้ำปิงป่าเชียงดาวฝั่งซ้าย แม่น้ำปิงช่วงอำเภอเชียงดาว เป็นถนนลาดยางสภาพดี

- ทางหลวงหมายเลข 1001 สายเชียงใหม่ - พร้าว ผ่านป่าแม่แตง ป่าแม่จัต เป็นถนนลาดยางสภาพดี ตรงกิโลเมตรที่ 79 บ้านประตู ตำบลแม่ปิง - อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ มีทางแยกเข้าอ่างเก็บน้ำชลประทานแม่แตงเข้าสู่บริเวณที่ทำการอุทยานแห่งชาติและน้ำตกม่อนหินไหลได้

- ทางหลวงหมายเลข 1150 สายปิงโค้ง เชียงดาว - พร้าว เป็นทางหลวงสายที่แยกจากทางหลวงหมายเลข 107 ผ่านป่าเชียงดาวตอนบนและป่าแม่จัตตอนบนสภาพถนนเป็นดินลูกรัง

- ทางหลวงหมายเลข 1150 สายเชียงรายผ่านอำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ ผ่านไปยังอำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย สภาพถนนลาดยางดีมาก



หน่วยงานในพื้นที่

1.ที่ทำการอุทยานแห่งชาติศรีลานนา

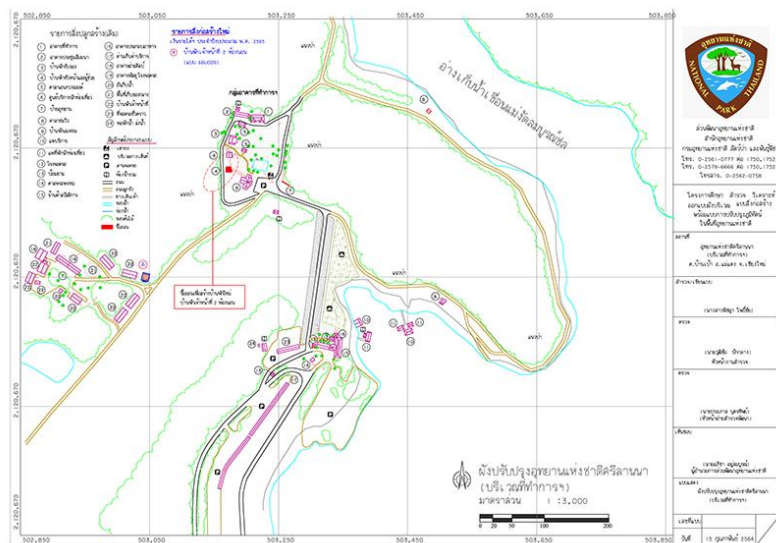
2.หน่วยพิทักษ์ที่ สล.1 (แม่แฝง - ม่อนหินไหล)

3.หน่วยพิทักษ์ที่ สล.2 (ปางมะเยา)

4.หน่วยพิทักษ์ที่ สล.3 (บ้านออน)

5.หน่วยพิทักษ์ที่ สล.4 (ห้วยสำน)





ฝั่งที่ทำการอุทยานแห่งชาติแม่วาว



จองบ้านพัก / สถานที่กางเตนท์

ที่פק - ไม้มี

คำสอน / คติธรรมที่ดี

 ภูมิพุกษา
POOMPUKSA

60 ธรรมะสอนใจ

พระเกจิอาจารย์ชื่อดัง

ธรรมะเตือนสติ ข้อคิดดีๆ



แก้ตัว
ช่วยอะไรไม่ได้
แก้ไข ช่วยได้ทุกอย่าง
แก้แค้น
ที่ดีที่สุดคือหยุดก่อเวรกรรม
โกรธเขา
เราทุกข์
อภัยเขา
เราสุข
หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

เครดิต : www.poompuksa.com

พระอารามหลวงในประเทศไทย



วัดไชยวรวิหาร เป็นพระอารามหลวง ชั้นโท มหานิกาย ตั้งอยู่ที่ จังหวัดอ่างทอง เป็นสถานที่ที่ประดิษฐาน พระมหาพุทธพิมพ์ พระพุทธรูปปางสมาธิ ที่สร้างโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) ประวัตติ วัดไชยวรวิหาร เดิมเป็นวัดราษฎร์โบราณ ซึ่งต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 4 สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) แห่งวัดระฆังโฆสิตาราม ได้สร้างพระพุทธรูปปางสมาธิองค์ใหญ่เป็นปูนขาวไม่ปิดทองไว้กลางแจ้ง ณ วัดแห่งนี้ ในสมัยรัชกาลที่ 5 พระองค์ได้เสด็จมานมัสการและโปรดเกล้าฯ ให้ปฏิสังขรณ์วัดไชโย ใน พ.ศ. 2430 ระหว่างการลงรากพระวิหารทำให้องค์หลวงพ่อดำพังลงมาจึงโปรดเกล้าฯ ให้สร้างหลวงพ่อดำขึ้นใหม่ตามแบบหลวงพ่อดำ วัดกัลยาณมิตรวรมหาวิหาร มีขนาดหน้าตักกว้าง 16.10 เมตร สูง 22.65 เมตร แล้วพระราชทานนามว่า "พระมหาพุทธพิมพ์" สร้างพระวิหารเป็นเรือนองค์พระพุทธรูป ความสูง 1 เส้นเศษ สร้างพระอุโบสถเป็นมุขลดยื่นออกมาข้างหน้า รวมทั้งศาลารายรอบพระวิหาร รวม 4 หลัง เสร็จสมบูรณ์เมื่อปีมะแม พ.ศ. 2438 รวมเวลาที่ปฏิสังขรณ์นาน 8 ปี พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ยกฐานะวัดไชโยขึ้นเป็นอารามหลวง

ตั้งแต่ระยะแรกของการปฏิสังขรณ์ พร้อมกับพระราชทานนามพระพุทธรูปที่สร้างขึ้นใหม่นี้ว่า “พระมหาพุทธพิมพ์” นอกจากนี้ยังโปรดเกล้าฯ ให้มีมหกรรมเฉลิมฉลองพระอารามวัดไชโยเป็นงานใหญ่ 3 วัน 3 คืน เมื่อวันที่ 5-7 ตุลาคม พ.ศ. 2438 พระราชทานของช่วยงาน ได้แก่ ละคร 1 โรง หนังสือ 1 โรง ดอกไม้เพลิง 1 ต้น กลีบพฤกษ์ 2 ต้น ต่อมาปี พ.ศ. 2531 ได้เริ่มปิดทององค์พระมหาพุทธพิมพ์ โดยดำเนินการภายใต้การควบคุมดูแลของกรมศิลปากร



2. วัดสัมพันธวงศาราม (ชั้นตรี)

วัดสัมพันธวงศาราม เป็นพระอารามหลวงชั้นตรี ชนิดวรวิหาร ตั้งอยู่ใกล้แม่น้ำเจ้าพระยาฝั่งตะวันออก ในท้องที่แขวงสัมพันธวงศ์ เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพฯ ในย่านเยาวราช เดิมเป็นวัดราษฎร์ มีนามว่า วัดเกาะ หลักฐานในการสร้างวัดแต่เดิมไม่ปรากฏใครเป็นผู้สร้าง ทราบแต่ว่าเป็นวัดโบราณเก่าแก่ มีมาตั้งแต่สมัยอาณาจักรอยุธยา ก่อนสถาปนากรุงรัตนโกสินทร์เป็นราชธานี เหตุที่ได้ชื่อว่า "วัดเกาะ" เนื่องจากการที่มีคูคลองล้อมรอบเชื่อมต่อจากแม่น้ำเจ้าพระยา ต่อมาพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช พระองค์ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้พระบรมวงศานุวงศ์บูรณปฏิสังขรณ์วัดต่าง ๆ ใหม่หลายวัด ในส่วนของวัดเกาะ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สมเด็จพระสัมพันธวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากรมหลวงพิทักษมนตรี ซึ่งเป็นพระภาคิไนย ต้นราชสกุลมนตรีกุล ดำเนินการบูรณปฏิสังขรณ์ขึ้นใหม่ทั้งวัด แล้วทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ สถาปนาขึ้นเป็นพระอารามหลวง พระราชทานนามว่า วัดเกาะแก้วลังการาม ต่อมาในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระองค์ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้บูรณปฏิสังขรณ์ใหม่อีกครั้ง แล้วเปลี่ยนนามวัดใหม่เป็น "วัดสัมพันธวงศาราม" เช่นในปัจจุบัน ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระองค์ได้เสด็จพระราชดำเนินทางชลมารคมาถวายผ้าพระกฐินที่วัดสัมพันธวงศารามและวัดปทุมคงคาราชวรวิหาร โดยเรือพระที่นั่งเทียบที่ศาลาท่าน้ำ



3. วัดทองนพคุณ (ชั้นตรี)

วัดทองนพคุณ เป็นพระอารามหลวงชั้นตรี ชนิดสามัญ ตั้งอยู่ในแขวงคลองสาน เขต คลองสาน กรุงเทพมหานคร วัดแห่งนี้ยังได้ขึ้นทะเบียนเป็นโบราณสถานโดยกรมศิลปากร เดิม ชื่อวัดทองล่าง ไม่ทราบชัดว่าใครเป็นผู้สร้าง แต่คาดว่าสร้างขึ้นสมัยอยุธยาตอนปลาย ต่อมา พระยาโชฎีกราชเศรษฐี (ทองจีน) ได้เป็นผู้บูรณะซ่อมแซม และถวายให้เป็นพระอารามหลวง ในสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว และบูรณปฏิสังขรณ์ใหญ่อีกครั้งในสมัย พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2569 โปรดเกล้าโปรดกระหม่อม ให้ พระเมธีวรลังการ เป็นเจ้าอาวาสภายหลังที่ก่อนหน้านี้เป็นรักษาการเจ้าอาวาส

ส่วนสถาปัตยกรรม อุโบสถเป็นหลังคาลด 2 ชั้น หน้าบันสลักลวดลาย ด้านหน้ามีรูป เทพอุ้มผ้าไตร ด้านหลังมีพานรองบาตร หน้าต่างเป็นช่องกลม หน้านางด้านข้าง ข้างละ 4 ช่อง ลวดลายปิดทองประดับกระจก ส่วนพระวิหารหลังคาลด 2 ชั้น ไม่มีช่อฟ้า ใบระกา ถือบุน เกลี้ยง หน้าบันประดับกระเบื้องสีและถ้วย จาน ชาม อาคารก่ออิฐทรงไทยสมัยรัตนโกสินทร์ ตอนต้น ภายในประดิษฐานของพระพุทธรูปหลายร้อยองค์ มณฑป เป็นที่ประดิษฐานรอยพระ พุทธบาทจำลองสร้างในรัชกาลที่ 4 พระเจดีย์องค์ใหญ่ย่อเหลี่ยมไม้สิบสอง

ศิลปกรรม ภายในพระอุโบสถ พระประธานในอุโบสถ เป็นพระพุทธรูปปั้น ปางมาร วิชัย จิตรกรรมฝาผนังในพระอุโบสถ เป็นเรื่องมหาเวสสันดรชาดก เขียนโดยพระครูกลินสังวร ด้านหลังพระประธานมีภาพจิตรกรรมฝาผนังเป็นรูปพระวิสูตรหรือผ้าม่าน และมีเหล่าทวย เทพคลี่พระวิสูตรออกมาทั้งด้านซ้ายและขวา

ข้ามชั้น เรื่อง : ทำเป็นลืม



ซ้ำชั้น

เรื่อง : ขอทาน



อย่าตัดสินใคร...เพราะเราอาจไม่รู้ "อาชีพที่แท้จริง" ของเขา 😊

ที่มา : แผนกไอที

ซ้ำชั้น

เรื่อง : เงิน 10 ล้าน

เพื่อนถามว่า

“ถ้ามีเงิน 10 ล้าน หรือมีเมีย 10 คน มีจะเลือกอะไร?”

ผมตอบทันที

“เงิน 10 ล้านดิ ใครจะโง่เลือกเมีย 10 คน!”

เพื่อนถามต่อ

“แล้วถ้าเมีย 10 คน รวมกันมีเงิน 10 ล้านล่ะ?”

ผมนิ่งไป 5 วินาที...

แล้วตอบว่า

“เอาเงิน 10 ล้าน...แล้วขอเมียแค่คนเดียวพอ”

เพื่อนถาม “ทำไม?”

ผมตอบ...

“เพราะถ้ามีเมีย 10 คน เงิน 10 ล้านก็เอาไม่อยู่!”



ที่มา : แผนกไอที

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, ฟิสิกส์ชายน์, เทคนิคการแพทย์, วิทยาศาสตร์สุขภาพ, พยาบาล, หรือ สาขาใกล้เคียง

★ มีประสบการณ์งานขายและดูแลทีมงานขาย

2. ผู้แทนขาย แผนกวิทยาศาสตร์ / อุตสาหกรรม / โรงพยาบาล

วุฒิปริญญาโท และ ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาเคมี, จุลชีววิทยา, ไบโอเทค, ฟิสิกส์ชายน์, 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. 0-2285-4178 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 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 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@gmail.com



รายชื่อผู้โชคดีได้รับรางวัลในฉบับที่ 094

สวัสดีค่ะ ทางกองบรรณาธิการใคร่ขอเรียนแสดงความยินดีกับท่านผู้มีอุปการคุณ
ที่ได้รับรางวัล Newsletter ใน ฉบับที่ 094 ทุกท่านด้วยนะคะ



กองบรรณาธิการใคร่ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณ เป็นอย่างสูง ที่ได้เสียสละเวลา
อันมีค่าของท่าน ตอบคำถามร่วมสนุกกันมาด้วยดีตลอด ทางกองบรรณาธิการขออวยพรแต่
ท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่านให้โชคดีกับการส่งแบบสอบถามกลับมาลุ้นรางวัล ใน ฉบับที่ 095
เพื่อลุ้นโชครับรางวัล ต่อไปนะคะ



คุณภาพ คู่ คุณธรรม
ชาয়น์เทคมันย่า 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