



โรงพยาบาลบ้านแพ้ว
(องค์การมหาชน)

ISSN 1906-1390



จุลสาร **सानใจ**

คุณภาพเป็นรากฐาน บริการเพื่อมวลชน สร้างศรัทธาสู่ชุมชน เอื้อทุกคนด้วยน้ำใจ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ ข้าพระพุทธเจ้าโรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)



Contents



เนื่องในวโรกาส สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
มีพระชนมายุ 55 พรรษา ในวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2553 นี้ ขอพระองค์
ทรงพระเจริญ

วันนี้เป็นวันสงกรานต์ หนุ่มสาวชาวบ้านเบิกบานจิตใจจริงเอ๋ยตอนเช้าทำบุญ ทำบุญ
ตักบาตร ทำบุญร่วมชาติตักบาตรร่วมขันกันเอ๋ย ข้าวัดแต่งตัว แต่งตัวสวยสะ ไปสรงน้ำ
พระ ณ วันสงกรานต์กันเอ๋ย ตอนบ่ายเราเรีกรี่ฟ้า เล่นมอญซ่อนผ้า เล่นสื่บ้านกันเอ๋ย
ทำบุญทำทานสนุกสนานกันแล้ว ขอเชิญน้องแก้วร่วงกันเอ๋ย" ตอนรับเทศกาลสงกรานต์
ค่ะ ขอให้ชุ่มช่ำเหมือนน้ำที่เล่นสาดกันเลย เดือนนี้เป็นเดือนที่ร้อนที่สุด
แต่ขอให้ร้อนกันแต่อากาศนะคะ ขอให้จิตใจร้อนตามไปด้วย ฉบับนี้ มีเรื่องราวสุขภาพมา
ฝากเกี่ยวกับสมุนไพรที่ดับร้อนและหาได้ง่าย รับกระแสบ้านอากาศบ้านเรา
ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ต้องระวังอย่างมากกับอาหารที่มีรสเค็มมีไขมันอย่างไรยากให้
อ่านกันค่ะ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว เจริญไปอีกก้าวแล้วค่ะ เราได้ไปเปิดให้บริการ
รักษาโรคที่ชนบุรีโดยให้บริการผู้ป่วยนอก บริการทันตกรรมเปิดให้บริการทุกวัน ตลอด
24 ชั่วโมงค่ะ ในส่วนของศูนย์ล้างไตทางช่องท้อง มีวิธีการป้องกันโรคไตอย่างง่าย ๆ
มาใช้ในชีวิตประจำวัน ขอให้เพลิดเพลินกับเทศกาลสงกรานต์ ปีใหม่ไทย และอย่าลืม
เมาไม่ขับ สวมหมวกนิรภัย ช่วยลดอุบัติเหตุ ค่ะ

คณะที่ปรึกษา...

นายแพทย์สุรพงษ์ บุญประเสริฐ

อาจารย์วรุฒิ บุญเพ็ญ

คุณนุชนารถ กลับบ้านเกาะ

คุณชุตินา เนินหาด

คุณพรทิพา แสงเรืองรอง

บรรณาธิการ...

แพทย์หญิงวชิราภรณ์ พรหมจิตติพงศ์

กองบรรณาธิการ...

คุณกมลชนก ปานเจริญ

คุณสุวิณา ธนพันธ์คง

คุณรวีวรรณ โพธิ์ทอง

ออกแบบศิลป์...

คุณศุภาวลิ ชื่นชูวงศ์

สถานที่ติดต่อ...

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

198 ม.1 ต.บ้านแพ้ว อ.บ้านแพ้ว จ.สมุทรสาคร 74120

โทรศัพท์ 034-419555 ต่อ 1027

โทรสาร 034-419567

E-mail : banphaeo@yahoo.com

Website : www.banphaeo-hospital.or.th

03 Pharmacy Room

- สมุนไพรคลายร้อน หาได้ง่ายในท้องถิ่น

04 ฟ.ฟันสะอาดจิง & องค์กรพยาบาล

- เด็กกินขนมอย่างไรฟันไม่ผุ ?

- เดือนอาหารเค็มจัดความดันโลหิตสูง

05 องค์กรแพทย์

- การป้องกันภาวะสมองเสื่อม

06 พระราชประวัติ

07 ไตเทียม รพ. บ้านแพ้ว

08 HA & ส่งเสริม

09 IT & ท่องเที่ยว

10 รื้อโรงพยาบาล

11 บริจาค

12 ธรรมชาติทั่วไป & ยิ้มวันละนิด



ท่านสามารถติดตามข่าวสารและความรู้ต่าง ๆ ของโรงพยาบาล
ได้ที่ สถานีเพื่อพัฒนาสังคมและสุขภาพะ
โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) ที่ 100.25 MHz



โดย..เภสัชกรหญิงลีนี่ อุ่นเมือง
ผู้จัดการฝ่ายเภสัชกรรม

Pharmacy Room

สมุนไพรคลายร้อน หาได้ง่ายในท้องถิ่น

อากาศบ้านเราร้อนขึ้นทุกวัน ๆ ที่ร้ายคือถ้าความร้อนจะทวีความรุนแรงขึ้นทุกปีเสียด้วย ดังนั้น การระวังรักษาสุขภาพเป็นสิ่งที่จำเป็น การรู้จักเลือกรับประทานพืชผักผลไม้ให้เข้ากับภูมิอากาศจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะขึ้นรับประทานอะไรไม่ระวังต้องเสียนอนโรงหมอได้ง่าย ๆ

สำหรับอาหารที่พอจะดับร้อนผ่อนกระหายได้ ตามหลักของการแพทย์แผนไทยให้คำแนะนำและบอกไว้ว่า หนักร้อนธาตุไฟจะมาก ถ้าเราจะดับร้อนก็ต้องรับประทานอาหารที่มีรสขม รสเย็น จะเป็นพืช ผักหรือผลไม้ก็ได้ นำมาปรุงเป็นอาหารหรือเครื่องดื่ม เช่น อาหารประเภทแกงจืด อาจเป็นแกงจืดผักเขียว แกงจืดตำลึง แกงจืดมะระยัดไส้ เป็นต้น ถือว่าเหมาะกับบรรยากาศในช่วงนี้มากที่สุด ส่วนที่หลายคนกลัวว่า เวลาใช้การรับประทานอาหารหรือน้ำรสขมจะไม่ดีนั้น ในความเป็นจริงแล้วการรับประทานรสขมไว้จะดี ไม่ว่าจะเป็นอาหารหรือน้ำก็ตาม เพราะรสขมจะช่วยกระตุ้นให้เจริญอาหารและช่วยลดไข้ได้ด้วย

ด้านน้ำพริกนั้น ใครที่โปรดปรานเป็นพิเศษ ก็อยากจะแนะนำว่าอย่าให้เผ็ดจัดมากนักเพราะอากาศมันร้อนอยู่แล้ว แต่หากชอบรับประทานน้ำพริกจริง ๆ ก็ให้พยายามรับประทานแกลั้มกับผัก จะเป็นแตงกวา แตงโมอ่อน ตำลึง ยอดแฉะลูกน้ำพริกทานกับข้าว มะแว้ง ซึ่งมีรสขมก็ได้ส่วนในบัวบกที่คนนิยมรับประทานกันมาก นำมาคั้นเป็นเครื่องดื่มก็ดี

ที่นี่ ก็มาถึงเรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่ง นั่นก็คือคนที่มีธาตุไฟเป็นธาตุเจ้าเรือน หรือคนที่เกิดช่วงเดือน 2,3,4 หรือเดือนมกราคม กุมภาพันธ์และมีนาคม ลักษณะทั่วไปโดยคร่าว ๆ คนธาตุไฟมักซึ้นร้อนทนร้อนไม่ค่อยได้ ทิวบ่ยรับประทานแกง ผมหงอกเร็ว มักหัวล้าน หนักร้อน ผม ขน หวดอ่อนนุ่มไม่ค่อยทน ใจร้อน ซึ่งเป็นบุคลิกที่พบได้ส่วนใหญ่ในคนธาตุไฟ

ดังนั้น ยิ่งคนที่มีธาตุไฟเป็นธาตุเจ้าเรือนแล้ว หากรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสเผ็ดร้อนจะทำให้ร่างกายมีปัญหาได้ จะรู้สึกไม่ค่อยสบาย มีความจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รับประทานอาหารจากรสเผ็ดร้อนมาเป็นรสขม รสเย็น รสจืด เพราะส่วนใหญ่จะร้อนในกัน ถ้าเป็นหน้าฝนจะรับประทานเผ็ดได้ เพราะรับกับธาตุลม ผลไม้ประเภทร้อนไม่ควรรับประทานมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งทุเรียนจะร้อนมาก ฉะนั้น อาหารพวกนี้ต้องงด สำหรับผู้ที่เย็นร้อนใน แนะนำให้ทานพวักยาขม ให้เอายาขมต้มรับประทาน ถ้าจะแนะนำให้กินแล้วได้ผลดี คือฟ้าทะลายโจร มะแว้ง สามารถกินแก้ร้อนในได้

ในส่วนของฟ้าทะลายโจรมีวิธีกินง่าย ๆ โดยเอาใบมาล้างให้สะอาด ใส่แก้วเติมน้ำร้อน ใส่สด ๆ ก็ได้ หรือรับประทานแบบแคปซูลก็ได้จะขมน้อยกว่า ถ้ามีแผลในปากควรใช้หลอดฟองพอนตัวเมียทา คั้นเอาแต่น้ำแต่ก็ได้

ยาขมต่าง ๆ ที่แผนโบราณเขาใช้ส่วนใหญ่เป็นยาผัดสมาน อาหารการกินต้องระวัง อยากรับประทานของเผ็ดร้อน รับประทานมะนาวได้ รับประทานผลไม้ต่าง ๆ อย่านำให้ท้องผูก บางคนก็จะเกิดเป็นร้อนใน ในช่วงที่กำลังเป็นประจำเดือน ถ้าลองใช้ยาแผนโบราณแล้วไม่ดีขึ้น อาจจะต้องไปหาหมอปัจจุบัน ถ้าไม่มากก็ใช้ยาแผนโบราณ



ด้านอาหารว่างในหน้าร้อน อยากแนะนำว่าควรจะเป็นพวก ลอยแก้วต่าง ๆ จะได้รสชาติและความชื่นใจมาก เช่น วุ้นหางงูจะเข้ ลอยแก้ว ก็มีคณินยมนำมาปรุงรับประทานคลายร้อนกันมาก นอกจากนี้ เครื่องดื่มที่นำยาอุทัยก็ดีเพราะจะมีกลิ่นหอมชื่นใจ หรืออาจจะนำดอกมะลิหอม ๆ มาลอยในน้ำดื่มก็ได้

ในน้ำยาอุทัยที่ดื่ม ๆ กันไม่ใช่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะสีแดงที่ใช้ในการแต่งสีน้ำยาอุทัยก็คือ ผาง ซึ่งเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณบำรุงโลหิต ทำให้เลือดเย็น แก้ท้องร่วง ธาตุพิการ แก้กะหายน้ำได้ดี นอกจากนี้ ยังมีชะเอมเทศและอบเชยเทศ สรรพคุณบำรุงหัวใจ ขับลมเบื่อกท้องต่ำ แก้เสมหะเป็นพิษ แต่กลิ่น แก้ก้นระคายคอบ มีความหวานกว่าน้ำตาลกลูโคสถึง 50 เท่า นอกจากนี้ ยังมีเกสรทั้งห้าที่ช่วยแก้ร้อนในกระหายน้ำ ชูกำลัง บำรุงหัวใจ แก้ลมวิงเวียน ทำให้เจริญอาหาร

นี่แหละภูมิปัญญาไทย ดับกระหายคลายร้อนได้ปลอดภัยไร้โรค



เด็กกินขนมอย่างไรฟันจึงไม่ผุ?

ให้เด็กเลิกกินขนมคงไม่ได้ แต่อาจจะปรับวิธีการกิน ให้มีผลเสียต่อฟันน้อยที่สุดได้ คือ ให้เด็กกินอาหารมื้อหลักแต่ละมื้อให้อิ่ม เด็กจะลดความต้องการกินขนมลงได้บ้าง หรือให้เด็กกินขนมหลังอาหารเป็นมื้อหลัก เด็กก็จะกินขนมได้น้อยลงเช่นกัน พยายามฝึกให้เด็กกินเป็นมื้อ ไม่กินจุบจิบ และเลือกขนมที่ไม่หวานจัด หรือเหนียวติดฟัน การส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมหรือเล่น มีส่วนช่วยให้เด็กไม่กินจุบจิบ ไม่ควรปล่อยให้เด็กอยู่ว่าง ๆ เช่น นั่งดูโทรทัศน์ตามลำพัง

การโฆษณาขนมจะกระตุ้นให้เด็กอยากกินขนมเหล่านั้นยิ่งขึ้น ดังนั้น แม่หรือผู้เลี้ยงดูควรให้ความสนใจ และดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด หรือกิจกรรมร่วมกับเด็ก เพื่อให้เด็กไม่ต้องพึ่งพาขนมเป็นเพื่อน

คลินิกทันตกรรม

Dental clinic

โดย...ทันตแพทย์หญิงศรินยา หาญธีราศักดิ์
ผู้จัดการศูนย์ทันตกรรม



กินผลไม้หวาน ๆ ทำไมฟันไม่ผุ?

น้ำตาลในผลไม้เป็นน้ำตาลธรรมชาติ ที่เรียกว่า ฟรุคโตส ซึ่งมีผลต่อการเกิดฟันผุได้น้อยกว่าน้ำตาลซูโครส (น้ำตาลทราย) และในผลไม้ส่วนใหญ่มีน้ำเป็นองค์ประกอบอยู่มาก จึงช่วยเจือจางปริมาณน้ำตาลหรือกรดที่จะเกิดขึ้น เช่น ชมพู ฝรั่ง มีน้ำประกอบอยู่มากกว่าร้อยละ 90 ตามลำดับ อีกทั้งผลไม้บางชนิดยังกระตุ้นให้มีการหลั่งของน้ำลายมากขึ้น เช่น ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจึงช่วยลดความเป็นกรดได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ ผลไม้ยังมีเส้นใยอาหารที่ไม่สามารถย่อยได้ละเอียด จึงไม่ละเอียดหรือเหนียวติดฟันเหมือนแป้งปनीที่ใช้ทำขนม



โรคความดันโลหิตสูง...ดูเหมือนไม่ใช่โรคร้ายแรง แต่เชื่อหรือไม่ว่าเป็นฆาตรกรเงียบตัวร้ายของวัยทำงาน ไม่มีการเตือนล่วงหน้า ทราบได้จากการวัดความดันโลหิต หากทราบช้าอาจเสี่ยงเป็นอัมพาต, หัวใจขาดเลือด, หัวใจล้มเหลวและไตวาย ได้เหมือนกัน ซึ่งพบผู้มีโรคความดันโลหิตสูงในวัยทำงานประมาณ 5 ล้านคน และยังไม่รู้ตัวว่ามีภาวะความดันโลหิตสูงถึง 2 ใน 3 ล้านคนเลยทีเดียว

การรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดมากเกินไป เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญอันก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง ควบคู่ไปกับความอ้วน ความเครียด ขาดการออกกำลังกาย ดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ ซึ่งเป็นปัจจัยหนุนให้ความดันเพิ่มมากขึ้น

ความดันโลหิตมีความสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารเค็มโดยตรงอย่างแยกไม่ออก หากรับประทานเค็มจัดมีโอกาเป็นโรคความดันโลหิตสูง

ทุกคนสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตให้เป็นปกติได้ด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่เครียด พักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานผักผลไม้เพิ่มขึ้น ที่สำคัญต้องพยายามหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด ไม่ควรบริโภคเกลือเกิน 1 ช้อนชาต่อวัน ส่วนน้ำปลาไม่ควรรับประทานเกิน 2-3 ช้อนโต๊ะต่อวัน ขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของเกลือโซเดียม และคุณภาพของปลาแต่ละชนิด

โรคความดันโลหิตสามารถควบคุมได้ แต่อย่าหวังจะรักษาให้หาย มีทางหนทางเดียวที่ดีที่สุด คือ การป้องกัน



โดย...คุณกัญญา รอดคลองตัน
หัวหน้างานผู้ป่วยในสาขามะเร็ง



ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้มีความดันโลหิตสูง

1. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ควรลดน้ำหนัก ด้วยการควบคุมปริมาณอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน
2. งดการสูบบุหรี่ และงดการดื่มสุรา
3. ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3-4 วัน ต่อสัปดาห์ ควรเลือกออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหว แต่ไม่ควรหักโหมจนเกินไป
4. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเค็ม เช่น ปลาเค็ม หรือ เนื้อเค็ม ขนมขบเคี้ยวที่มีรสเค็ม เต้าหู้ยี้ และเต้าเจี้ยว อาหารดองเค็ม ผงชูรส ประกอบด้วยธาตุโซเดียม
5. รับประทานอาหารผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน สำหรับผู้ที่ เป็นโรคเบาหวาน ต้องระมัดระวังน้ำตาลในผลไม้ด้วย
6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง อย่างเช่น เนย, กะทิ, มันฝรั่งทอด, ขนมเค้ก, ไข่ปลา, หนังกุ้ง, หนังกุ้ง, หนังกุ้ง, หนังกุ้ง และอาหารประเภททอดทั้งหลาย
7. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และพยายามไม่เครียด



คลินิกอายุการณ

Internal medicine clinic



โดย...นายแพทย์อนุพันธ์ สารมณี
แพทย์เวชปฏิบัติครอบครัว

การป้องกันภาวะสมองเสื่อม

การป้องกัน และจัดการภาวะสมองเสื่อม อาจจำง่าย ๆ ว่า มีอยู่ด้วยกัน 3 วิธี คือ

- การกินอาหารที่เหมาะสม
- ออกกำลังกายที่เพียงพอ
- การป้องกันหรือจัดการความเครียด

โดยมีหลักง่าย ๆ คือ การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย กินอาหารให้สมดุลและได้สัดส่วนที่พอเหมาะ ดูแลทางด้านจิตใจของตนเองและผู้ป่วยไม่ให้เครียด เอาใจใส่กันมีกิจกรรมร่วมกันอย่างเหมาะสม สร้างอารมณ์ขันหรือฝึกสมองให้รู้จักคิด

สำหรับวิธีการกินแก้สมองเสื่อมอย่างง่าย ๆ ควรกินอาหารครบ 5 หมู่ โดยกินข้าวเป็นหลัก กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ กินพืชผักให้มาก กินผลไม้เป็นประจำ ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด รวมถึงงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และยา ที่มีผลโดยตรงต่อระบบประสาท (ยานอนหลับ ยาคลายกังวล คลายเครียด)



นอกจากนี้แล้วในผู้ที่มีโรคประจำตัวที่เกี่ยวกับโรคหลอดเลือด
ควรควบคุมให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ดังต่อไปนี้

- ควบคุมความดันโลหิตให้ใกล้เคียงปกติ
- คุมเบาหวานให้ดี
- คุมระดับไขมันโคเลสเตอรอลในเลือด
- โคเลสเตอรอลรวม (total cholesterol) ไม่เกิน 200 มิลลิกรัม %
- แอล ดี แอล (LDL Cholesterol) ไม่เกิน 130 มิลลิกรัม %
- เลิกสูบบุหรี่
- ลดน้ำหนัก

การป้องกันภาวะสมองเสื่อมเป็นสิ่งที่มีความคุ้มค่าและได้ผลสัมฤทธิ์ดีกว่าการรักษา การรณรงค์ป้องกันภาวะสมองเสื่อมต้องทำตลอดตั้งแต่วัยเด็กจนวัยสูงอายุ ผู้เขียนขอแนะนำให้ทุก ๆ ท่านเริ่มใส่ใจดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ ไม่ว่าจะเป็นการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย ควบคุมน้ำหนักและเป็นคนอารมณ์ดีครับ ตัวคุณและคนรอบข้างจะได้ไม่เครียดนะครับ



พระราชประวัติ



สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเป็นพระราชธิดาองค์ที่สองใน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ พระนามเดิมว่า สมเด็จพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้าสิรินธรเทพรัตนราชสุดา กิติวัฒนาดุลโสภาคย์ ประสูติเมื่อวันเสาร์ที่ ๒ เมษายน ๒๔๙๘ ณ พระที่นั่งอัมพรสถานพระราชวังดุสิต โดยศาสตราจารย์ นายแพทย์หม่อมหลวง เกษตร สนิทวงศ์ เป็นผู้ถวายการประสูติ และทรงมีพระนามที่บรรดาข้าราชการบริพารเรียกกันทั่วไปว่า "ตุลกระหม่อมน้อย"

เมื่อวันที่ 2 ตุลาคม พ.ศ. 2501 ขณะพระชนมายุ ได้ 3 พรรษาเศษ ได้ทรงเข้ารับการศึกษา ระดับอนุบาล ที่โรงเรียนจิตรลดา ทรงมีพระสติปัญญาเฉลียวฉลาด สนพระทัยในการอ่านอย่างมาก มาตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ จึงทรงมีพระสมญานามอีกอย่างหนึ่งว่า "หนอนหนังสือ" ไม่ว่าจะเป็น เสด็จประทับ ณ ที่ใด จะทรงมีหนังสือติดพระหัตถ์อยู่เสมอ แม้จะเสด็จประทับในรถยนต์พระที่นั่ง หรือเครื่องบินพระพาหนะ

ต่อมา ในปีการศึกษา 2510 ขณะทรงศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 ทรงสอบข้อสอบของกระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งวัดผลทั่วประเทศ ทรงทำคะแนนรวมได้ ร้อยละ 96.6 เป็นลำดับที่ 1 ของการสอบวัดผลระดับประโยคประถมศึกษาตอนปลายของประเทศ และ ในปีการศึกษา 2515 ทรงสอบข้อสอบของกระทรวงศึกษาธิการ เพื่อวัดผลทั่วประเทศ ทรงได้คะแนนรวม ร้อยละ 89.30 เป็นลำดับที่ 1 ของประเทศ ในระดับมัธยมศึกษา ตอนปลาย ขณะทรงศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แผนกศิลปะ เมื่อทรงศึกษาจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ทรงสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ที่คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยทรงลงทะเบียนเป็นนิสิตตามระเบียบของมหาวิทยาลัย ทรงมีเลขทะเบียน 16138 นับเป็น สมเด็จพระเจ้าฟ้าพระองค์แรก ที่ทรงศึกษาในระดับอุดมศึกษาในประเทศไทย ตลอดระยะเวลาที่ทรงเข้าศึกษาเป็นนิสิตของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สมเด็จพระเจ้าฟ้าสิรินธรฯ ทรงมีพระจริยาวัตร และมีน้ำพระทัยต่อ "น้องพี่สัสสม" อย่างแท้จริง

ทรงเข้าร่วมพิธี และ กิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย เช่นเดียวกับนิสิตอื่น ๆ ทุกคน เช่น เสด็จมารับการปฐมมนต์ ทรงร่วมในพิธีไหว้ครู ตามประเพณีไทย โดยเฉพาะกิจกรรมวันรับน้องใหม่ ทรงปฏิบัติตาม "ประเพณี" ของชาวจุฬาฯ ตามดังคำกราบบังคมทูลของรุ่นพี่ เช่น ทรงร้อง เพลงบุมจุฬาฯ แสดงลิเก ลอดซุ้ม ทรงเข้าซ้อมเพลงเชียร์ ทรงกีฬา นอกจากนี้ ยังเสด็จร่วมทรงบาตรในวันครบรอบการสถาปนามหาวิทยาลัย ทรงร่วมแข่งขันกีฬาระหว่างนิสิตกับคณาจารย์ ในวันครบรอบการสถาปนาคณะอักษรศาสตร์ ในวันที่ 3 มกราคมของทุกปี ทรงขับร้องเพลง ลูกทุ่งกบวงดนตรีของคณะ ทรงร่วมพัฒนาพื้นที่ ปลูกต้นไม้ประดับบริเวณคณะ

สมเด็จพระเจ้าฟ้าสิรินธรฯ ได้ทรงแบ่งเวลาพระราชภารกิจของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ในทุกด้าน ทั้งด้านการเกษตร การชลประทาน การบำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่อาณาประชาราษฎร์ ทรงเป็นผู้แทนพระองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เสด็จฯ เยือนต่างประเทศ เพื่อเจริญพระราชไมตรีกับประมุขของประเทศนั้น ๆ

ปัจจุบัน สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงดำรงตำแหน่งในทางวิชาการและการบริหารที่สำคัญ ๆ ดังนี้

1. ทรงดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์ ผู้อำนวยการกองวิชาประวัติศาสตร์โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า
2. ทรงเป็นพระอาจารย์พิเศษ ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ทรงเป็นราชเลขาฯ การส่วนพระองค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ
4. ทรงเป็นองค์อุปนายกผู้อำนวยการสภาภาษาไทย ตั้งแต่ พ.ศ. 2520 เป็นต้นมา
5. ทรงเป็นองค์ผู้บริหารโรงเรียนจิตรลดาผู้สนองพระบรมราโชบายในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ตั้งแต่ พ.ศ. 2526 เป็นต้นมา
6. ทรงเป็นประธานมูลนิธิ "สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ" มุ่งช่วยเหลืออุปการะด้านการศึกษานักเรียนและนักศึกษา ที่ขาดแคลนทุนทรัพย์



ศูนย์ล้างไตทางช่องท้อง โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

หลังจากที่เราได้ทราบเกร็ดความรู้เรื่องโรคไตวายเรื้อรังไปแล้วจากจุลสารฉบับเดือนมีนาคม สำหรับฉบับนี้เรามาทราบวิธีการป้องกันง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันของเราดีกว่าค่ะ อย่างน้อยจะช่วยให้เรารักษาไตทันหรือไม่ช้าจนเกินไป

ก่อนอื่นเรามาสังเกตกันหน่อยเถอะค่ะว่าเรามีอาการเช่นนี้หรือเปล่า? มันคือสัญญาณอันตรายจากโรคไตวายเรื้อรัง

1. ปัสสาวะเป็นเลือด ซึ่งอาจเห็นได้ด้วยตาเปล่าหรืออาจมีสีคล้ายน้ำล้างเนื้อ
2. มีโปรตีนหรือไข่ขาวรั่วออกมาในปัสสาวะ ซึ่งอาจทำให้ปัสสาวะที่ออกมาสีฟองมาก และฟองไม่สลายตัวไปง่าย ๆ ถ้ามีฟองปัสสาวะเล็กน้อยถือเป็นเรื่องปกติ
3. อาการบวมรอบ ๆ ตาและข้อเท้า
4. อาการปวดหลัง จะปวดบริเวณบั้นเอว บางครั้งก็ร้าวที่ขาหนีบ และลูกอัณฑะ หากความเจ็บปวดเกิดขึ้น เหนือกระดูกท้าวหน้า แสดงว่า มีการอักเสบของกระเพาะปัสสาวะ และถ้าความเจ็บปวดเกิดขึ้น พร้อมกับอาการไข้และหนาวสั่น แสดงว่ามีการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะส่วนบน คือท่อไตและกรวยไต สิ่งที่ต้องคำนึงไว้ คือ อาการปวดหลัง ไม่จำเป็นต้องเกี่ยวกับไตเสมอไป เนื่องจากส่วนหลังของร่างกาย ยังมีกระดูกกล้ามเนื้อ และเส้นประสาท ความเป็นจริงที่พบคือ โรคไตส่วนใหญ่ที่พบ ก็ไม่ได้มีอาการปวดหลัง
5. ปัสสาวะลำบาก สาเหตุจากนิ่ว หรือต่อมลูกหมากโต
6. อาการของไตวาย ผู้ป่วยที่ไตวายไม่มากนักจะไม่ปรากฏอาการให้เห็น แต่จะทราบโดยการเจาะเลือด ตรวจดูการทำงานของไตที่สำคัญ คือ ระดับยูเรียไนโตรเจน (BLOOD UREA NITROGEN – BUN) และระดับครีเอตินิน (SERUM CREATININE) เมื่อไตวายเป็นมากขึ้น ผู้ป่วยมีอาการที่เราเรียกว่า "กลุ่มอาการยูรีเมีย" ซึ่งเกิดจากการที่มีของเสียสะสมในร่างกาย ทำให้เกิดความผิดปกติ ของการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ผิวซีด เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อ่อนเพลีย คันไปทั้งตัว บวมที่ส่วนหน้าและส่วนขา ปัสสาวะบ่อยครั้ง ในเวลากลางคืน และเกิดหัวใจล้มเหลว

เคล็ดลับ 10 ประการ ป้องกันการเกิดโรคไต

1. หมั่นสนใจสุขภาพของตนเอง และไปรับการตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี
2. เลือกอาหารที่มีคุณค่า สุกสะอาด และมีประโยชน์
3. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 1.5 - 2 ลิตร หรือ 6-8 ถ้วยต่อวัน
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
5. พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงต่อวัน
6. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
7. หลีกเลี่ยงสารเสพติด รวมถึงบุหรี่และแอลกอฮอล์ นอกจากสารเสพติดจะทำลายสุขภาพโดยรวมแล้ว ยังทำลายโดยตรง การดื่มแอลกอฮอล์จะมีผลเสียต่อทั้งตับและไต
8. หลีกเลี่ยงการกลั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน ๆ
9. หลีกเลี่ยงกลุ่มยาที่อาจมีผลต่อไต เช่น ยาแก้ปวดข้อ ปวดเส้น ปวดกล้ามเนื้อ ซึ่งมักจะเป็นยาในกลุ่ม "ยาเอ็นเสด (NSAIDs)" ซึ่งเป็นยาลดการอักเสบที่มีฤทธิ์แรงมาก
10. อย่าหลงเชื่อคำโฆษณา ในท้องตลาดมีการขายสารอาหารต่าง ๆ มากมายเพื่อบำรุงสุขภาพ อาหารเสริมเหล่านี้ทางองค์การอาหารและยา (อย.) ได้จัดเป็นอาหารไม่ใช่ยา ดังนั้นสามารถหาซื้อได้ทั่วไป และไม่จำเป็นต้องมาพบหมอ ก่อนซื้อ ในส่วนอาหารเสริมเหล่านี้ อย. ได้รับรองแล้วว่าคุณสามารถซื้อกินได้โดยไม่เกิดโทษ

รู้อย่างนี้แล้วก็อย่าลืมดูแลตัวเองและคนใกล้ชิดด้วยนะคะ.....

ด้วยความปรารถนาดีจาก ศูนย์ล้างไตทางช่องท้อง โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)



การพัฒนาอย่างยืดหยุ่นและยั่งยืน (Flexible & Sustainable Development)

โดย...คุณจารี ศรีพาร์ตัน

รองผู้อำนวยการดำเนินงานพัฒนาคุณภาพ (HA)



ก่อนเข้าประเด็นสำคัญของการพัฒนาอย่างยืดหยุ่นและยั่งยืน ขอเสนอข้อคิด

เรื่องระว่างความคิดของเธอ.....เพราะความความคิดของเธอจะกลายเป็นความประพัตติของเธอ
เรื่องระว่างความประพัตติของเธอ.....เพราะความประพัตติของเธอจะกลายเป็นความเคยชินของเธอ
เรื่องระว่างความเคยชินของเธอ.....เพราะความเคยชินของเธอจะกลายเป็นอุปนิสัยของเธอ
เรื่องระว่างอุปนิสัยของเธอ.....เพราะอุปนิสัยของเธอจะกำหนดชะตาชีวิตของเธอ “ ชั่วชีวิต”



จากข้อคิดดังกล่าวจะเห็นว่า มีความสอดคล้องกับ ประเด็นการพัฒนาอย่างยืดหยุ่น และยั่งยืน...

การพัฒนาที่ไม่สอดคล้องกับความคิดของสมาชิกในองค์กร เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การพัฒนาไม่ประสบผลและไม่สามารธธำรงไว้ได้ เครื่องมือและแนวคิด การพัฒนาต่าง ๆ มากมายอาจจะเป็นปัญหา เมื่อนำไปใช้ หากไม่ทำความเข้าใจแนวคิดให้ชัดเจน ปรับใช้ให้เหมาะสมและเรียบง่าย การใช้เครื่องมือและแนวคิดการพัฒนาโดย **ติดกรอบหรือให้ความสำคัญกับรูปแบบมากกว่าหลักคิด** ก่อให้เกิดภาระงานที่ไม่จำเป็นและความทุกข์

สุดยอดของความยืดหยุ่นคือการให้ปรัชญาเท่า เท่า คือ มรรควิธีของการอยู่ร่วมกับสรรพสิ่งอย่างกลมกลืน ทำหยาความคิดที่ติดกรอบอย่างลัทธิขงจื้อ เช่นเดียวกับความยืดหยุ่นทำหยาระบบคุณภาพที่แข็งตัว เราจะนำความคิดเหล่านี้มาใช้ร่วมกันโดยการส่งเสริมการพัฒนามาแลกเปลี่ยนกันเป็นระยะ เช่น แนวคิดเรื่องนวัตกรรมซึ่งส่งเสริมให้คิดค้นระบบงานใหม่ ๆ ที่ได้ผลดีกว่าเดิม ถ้าที่จะล้มเลิกวิธีเดิม ๆ แนวคิดเรื่องการดูแลด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ที่ก้าวไปสู่มิติด้านจิตวิญญาณในการให้บริการและการพัฒนาคุณภาพ รวมทั้งแนวคิดเรื่ององค์กรที่มีชีวิตที่ส่งเสริมอิสระในการตีความหมายและการตัดสินใจ การสื่อสารและใช้เครือข่ายที่ไม่เป็นทางการ การพัฒนาที่ยืดหยุ่นคือการหลอมรวมทุกแนวคิดมาใช้อย่างเหมาะสมกับบริบท ตอบสนองความจำเป็นขององค์กร

“หมอในบ้าน รุ่นที่ 1” อำเภอบ้านแพ้ว

ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

โดย...คุณสุวิธมา ชนพันธ์คง เจ้าหน้าที่สุขศึกษา



วันที่ 29 - 30 มีนาคม 2553 ที่ผ่านมา โรงพยาบาลบ้านแพ้วได้จัดอบรมพัฒนาศักยภาพแกนนำหมอในบ้าน ให้กับผู้มีใจอาสา และอาสาสมัครสาธารณสุข ในอำเภอบ้านแพ้ว รุ่นที่หนึ่งจำนวน 130 คน ซึ่งในหลักสูตรที่จัดขึ้นครั้งนี้เพื่อให้แกนนำได้นำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้กับงานที่ตนเองได้รับมอบหมาย และในการอบรมครั้งนี้ได้รับความร่วมมืออย่างดีจากอาสาสมัครสาธารณสุขทุกท่านเป็นอย่างดี การอบรมครั้งนี้อาสาสมัครสาธารณสุขยังต้องเก็บหน่วยกิตให้ครบอีกด้วย (ถือว่าเฉียวจริง ๆ นะ) ในภาคปฏิบัติ และที่สำคัญหากใครสามารถเก็บหน่วยกิตได้ครบก็จะได้รับประกาศนียบัตร “หมอในบ้าน” ซึ่งเราถือว่าหลักสูตรนี้ทางโรงพยาบาลของเราจัดทำหลักสูตรขึ้นเองเพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขได้พัฒนาความรู้เพื่อนำไปใช้และสามารถตอบสนองปัญหาของพื้นที่ได้จริง (อย่างไรก็จะเป็นกำลังใจให้พี่ ๆ อสม. และพี่ ๆ ที่มีใจอาสาทุก ๆ คนเก็บหน่วยกิตได้เยอะ ๆ นะคะ)



สุดท้ายนี้ขอขอบคุณ แพทย์หญิงวชิราภรณ์ พรหมจิตติพงศ์ นายแพทย์สมพล จินตามณีเรื่อง นายแพทย์อนุพันธ์ สารมณี คุณวรรณ พงษ์ธีระ คุณจินตนา จันทร์เพ็ญ คุณสายหยุด อมรลักษณปรีชา คุณ แพรวรรัตน์ จิระพิพรรธ พยาบาลวิชาติพ และคุณอภิชน ส่งสุข นักวิชาการสาธารณสุข จาก สสจ. ซึ่งมาเป็นวิทยากรที่น่ารักทุกท่านคะ (โอกาสหน้าเรียนเชิญใหม่นะคะ)

SSD คืออะไร

Solid State Disk หรือ SSD คือ หน่วยความจำในรูปแบบ Flash memory ชนิดหนึ่ง โดยเจ้าแรกคือ Samsung

SSD สามารถทำงานได้เร็วกว่าฮาร์ดดิสก์หลายเท่า เนื่องจากใช้เทคโนโลยี Flash เป็นเทคโนโลยีเดียวกับที่หลายคนเรียกว่า Flash Disk นั้นเอง ถ้าจะให้เปรียบเทียบกันง่าย ๆ ก็เหมือนกับ Flash Disk ที่ต่อในช่องของ SATA หรือ PATA เพื่อใช้เป็นหน่วยความจำหลักแทน harddisk

SSD นั้นยังถูกแยกเป็นสองชนิดคือ

1. Multi-Level Cell (MLC)

- จะเป็นการจัดเก็บข้อมูลในรูปแบบ 2 bits : 1 Cell

2. Single-Level Cell (SLC)

- จะเป็นการจัดเก็บข้อมูลในรูปแบบ 1 bits : 1 Cell

ความแตกต่างระหว่าง MLC , SLC

โดย MLC จะมีความจุหรือพื้นที่ใช้งานมากกว่า SLC แต่ SLC จะมีความเร็วกว่า MLC



ข้อดีของ SSD

- 1.สามารถทำงานได้รวดเร็วกว่า harddisk ปกติหลายเท่า
2. กินไฟฟ้าน้อยกว่า harddisk หลายเท่า ทำให้ประหยัดไฟฟ้าได้มาก
3. เสี่ยงเสียบ เพราะไม่มีส่วนใดของ SSD เคลื่อนไหว
4. ทนการใช้งานได้ดีมาก เนื่องจากไม่มีหัวอ่านข้อมูลเหมือน harddisk

ข้อมูลจาก : [http:// www.grand-cyber.com](http://www.grand-cyber.com)



...เที่ยวจังหวัดสมุทรสาคร

หอยพื้ม

บริเวณอ่าวมหาชัย จังหวัดสมุทรสาคร เป็นแหล่งที่พบหอยพื้มมากกว่าที่อื่น ๆ จนสามารถพูดได้ว่าหอยชนิดนี้ เป็นหอยประจำจังหวัดสมุทรสาคร เช่นเดียวกับหอยหลอด ที่เป็นหอยประจำจังหวัดสมุทรสงครามก็ได้ รสชาติของหอยพื้มนั้นว่ามีความเอร็ดอร่อยมาก ไม่ว่าจะเป็นมาแปรรูปทำเป็นหอยพื้มตากแห้ง หรือนำตัวสด ๆ มาประกอบอาหารชนิดต่าง ๆ เป็นที่นิยมรับประทานกันอย่างกว้างขวางของชาวจังหวัดสมุทรสาคร

หอยพื้มเป็นหอยที่มีรูปร่างกลมยาวรี เปลือกขาวบางเพราะมีปมปากมือ ซึ่งเปลือกนี้ถ้ากองออกจะดูคล้ายปีกนางฟ้าในเทพนิยายทีเดียว หอยพื้มขนาดเล็กจะพบในช่วงเดือนเมษายน - กรกฎาคม ขนาดกลางจะพบในช่วงเดือนสิงหาคม - พฤศจิกายน ส่วนขนาดใหญ่อ้วนท้วนสมบูรณ์จะพบในช่วงเดือนธันวาคม-มีนาคม

หากเพื่อน ๆ มีเวลาว่าง ก็ขอเชิญแวะไปเที่ยวชมหอยพื้ม ณ บริเวณอ่าวมหาชัย จ.สมุทรสาคร นะคะ



รื้อโรงพยาบาล



เมื่อวันที่ 30 มีนาคม 2553 โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) ได้ทำบุญเพื่อเป็นสิริมงคลในการเปิดให้บริการศูนย์แพทย์สาขานบรี เพื่อขยายสาขาในการให้บริการและรองรับกับผู้ใช้บริการที่เพิ่มขึ้น โดยได้รับเกียรติจาก นายแพทย์ธวัช สุนทราจารย์ ประธานกรรมการบริหารโรงพยาบาล นายแพทย์วินัย สวัสดิ์วร เลขธิการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พลเรือตรี สฤทธิชัย สุทธิพงศ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า ตลอดจนแขกผู้มีเกียรติ และคณะเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลบ้านแพ้ว เข้าร่วมพิธีกันอย่างพร้อมเพรียง



เมื่อวันที่ 16,28 มีนาคม 2553 ที่ผ่านมา จิตอาสาบ้านแพ้ว และมูลนิธิพุทธจิดาห์วันในประเทศไทย ร่วมกับศูนย์บริการเยี่ยมบ้านของโรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) ได้ออกเยี่ยมผู้ป่วยที่ยากไร้และผู้พิการในเขตอำเภอบ้านแพ้ว เพื่อนำสิ่งของเครื่องใช้และอุปกรณ์ที่จำเป็นต่าง ๆ ไปมอบให้แก่ผู้ป่วยที่ยากไร้และผู้พิการในเขตอำเภอบ้านแพ้ว และพูดคุยให้กำลังใจกับผู้ป่วยและญาติ



รายนามผู้บริจาคประจำเดือนมีนาคม 2553



คุณเชิงยก แซ่ตั้ง

บริจาคเงินสด เพื่อสมทบทุนซื้อเครื่องมือทางการแพทย์แผนกผู้ป่วยหนัก
ให้แก่วิทยาศาสตร์บ้านแพ้ว(องค์การมหาชน)
เป็นจำนวนเงิน 100,000 บาท เมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2553



คุณทองคำ สุขสบาย

บริจาคที่นอนลม 15 ชุด ให้แก่วิทยาศาสตร์บ้านแพ้ว(องค์การมหาชน)
รวมมูลค่า 105,000 บาท เมื่อวันที่ 16 มีนาคม 2553

ลำดับ	นามผู้บริจาค	จำนวนเงิน
1	คุณทองคำ สุขสบาย	105,000
2	คุณเชิงยก แซ่ตั้ง	100,000
3	คุณบุญมี - คุณเยพิน ปุจฉาการ	100,000
4	คุณสุชาติ ศุภทนต์	100,000
5	คุณวิฑิตดา ตั้งหงส์	75,000
6	คุณอารีรัตน์ ติระรัตน์	75,000
7	คุณชัยยันต์ - คุณเรขินี ติระรัตน์	75,000
8	บุตรของคุณทอง ทับไกร	62,500
9	บริษัท ชัชวาลออร์คิด จำกัด	50,000
10	คุณชัยยะ - คุณดารณี ขวนบุญ	50,000
11	คุณสมจิต - คุณสงวน ชื่นวารี	50,000
12	คุณรุตินันท์ เพ็ชรดี	50,000
13	คุณนันทนา คุณเจริญไพศาล	50,000
14	คุณไพรัช ศรีวิไลฤทธิ์	35,000
15	คุณอดม - คุณสมนึก ขวนบุญ	30,000
16	คุณสมศรี สุนทรขึ้น	25,200
17	คุณเดือนฉาย จรรย์ศ - คุณมุกดา เจริญนาค	20,900
18	คุณแหล อินบางยาง	20,000
19	คุณกิมฮวด คุณประเสริฐ	20,000
20	คุณธงชัย เทียนทองดี	20,000
21	คุณเยื้อน รอดรักษา	15,000
22	คุณแม่แข็ง - คุณเววดี ลินธุ์เกษมสุข	13,500
23	นพ.เอกพจน์ เกิดดอนแฝก	12,000
24	คุณสมชาย ขาวหงษา	12,000
25	คุณเทศ สุนทรวราลักษณ์	12,000
26	คุณไฉฉิม แซ่ลิ้ม	12,000
27	คุณเชียม ชัยยาภรณ์ และครอบครัว	12,000
28	คุณประไพลักษณ์ พาณิพิชัยเชษฐ์ และครอบครัว	12,000
29	พดท.พรชัย - คุณวราภรณ์ สว่างวิบูล	12,000
30	คุณเลดาวลัย - คุณธีระ - คุณวิวัฒน์	12,000

ลำดับ	นามผู้บริจาค	จำนวนเงิน
31	คุณอ้น หยั่นจง - คุณสุวรรณา	12,000
32	คุณสุจินต์ อุเทนพิทักษ์	12,000
33	คณะสายก้านนิเวียร วงษ์วรรณรัตน์	11,130
34	คุณทองใบ - คุณบังเอิญ น้อยนารถ	11,000
35	บริษัท แคสปี ฟาร์มาซูติคอล (ประเทศไทย) จำกัด	10,413
36	คุณณกพร สร้อยทะเลิน	10,000
37	คุณจุฑามาศ ปุชนียกุล	10,000
38	คุณวิสา (แป้น) ชงเจริญ	10,000
39	คุณภาสิด - คุณพิมล กลั่นประเสริฐ	10,000
40	บริษัท ดารา เดคเคอเรท จำกัด	10,000
41	ผอ.ธีระชัย - อ.สุภาพิน บุญอารีย์	10,000
42	คุณสมศรี เกตุแก้ว	10,000
43	คุณกรรณิการ์ บุญญานิช	10,000
44	กองทุนแม่ของแผ่นดิน	10,000
45	คุณสาอาองค์ - คุณเลวี ใจดี	10,000
46	คุณปราณี แซ่มชุกุล	10,000
47	คุณกัย - คุณเล็ก แซ่เจีย	10,000
48	คุณเทพ ฉายแสง (ช่างแก้ว)	10,000
49	กองทุนแม่ของแผ่นดิน หมู่ 5	10,000
50	คุณภาณุวัชร - คุณกมลพร รัตมี	10,000
51	คุณชลอ - คุณประทีพย์ เรืองรอง	10,000
52	คุณวาทีวาท - คุณมนัสนันท์ เกตุแก้ว	10,000
53	คุณชัยรัตน์ กวางทองพานิชย์	10,000
54	ห้างหุ้นส่วน กังว เสงแสง จำกัด	10,000
55	คุณยุทธชัย - คุณอรุณฯ พรพัฒนามงคล	10,000
56	คุณสุริยา ธนนันท์	10,000
57	คุณเน่งน้อย ลีเลิศพันธ์ชัย	10,000
58	ห้างหุ้นส่วนจำกัด นานาปีโคโรเลียม	10,000
59	คุณบัณฑูร วงศ์อนันท์	10,000
60	คุณกัญญา อุดมศิลป์	10,000



สามเณรน้อยรูปหนึ่งเป็นนักเทศน์ เก่งมาก สามารถนำธรรมะมาประยุกต์เข้ากับสถานการณ์ ได้อย่างแตกฉาน เข้าพรรษา...ที่วัดก็มีการจัด พระเณรผลัดหมุนเวียนกันขึ้นเทศน์ แต่เณรน้อยจะเป็นขวัญใจของญาติโยม ชื่นชอบมากเป็นพิเศษมากกว่าองค์อื่น ๆ เพราะฟังแล้วเข้าใจง่ายไม่มี ภาษาบาลีมากนัก หลวงตาติดก็เป็นนักเทศน์เหมือนกัน ติดสมชื่อ คือ ติดหมาก ติดบุหรี่ ขณะที่เทศน์ก็สูบบุหรี่ควันโขมง เทศน์สอนว่าเหล่า บัณฑิต ไม่ดี ยาเสพติดไม่ดี อาตมารู้หมดแต่อดไม่ได้ วันหนึ่งได้พบหน้ากับเณรน้อย หลวงตาซึ่งไม่ค่อยสบายอารมณ์อยู่แล้ว จึงพูดกับเณรว่า

"เณร...ถึงเณรจะเทศน์เก่ง มีคนสนใจมาก แต่ไม่เห็นมีใครสนใจเอาใจใส่เณรเลย ว่าเณรต้องการอะไร ไม่เห็นมีใครเอาอะไรมาถวายเณรเลย สู้เอาตมมาได้ มีญาติโยมนำมาติดกันเทศน์เต็มไปหมด ต้องการอะไรเขาก็เอามาถวายทุกอย่าง ฉันต้องการขวานมาผ่าฟันตมน้ำร้อน

เขาก็เอามาถวาย ฉันต้องการพัดลมมาแก้ร้อน เขาก็ถวายพัดลม"

เณรน้อยบอกว่า "หลวงตา ที่เขาติดกันเทศน์เป็นขวานกับพัดลมนะ มันเป็นปริศนาธรรม เขาติดกันเทศน์เพื่อสอนหลวงตา"

"ไม่จริง...เขาสอนยังงี้..." หลวงตา แย้งถาม

"ที่เขาถวายขวาน เขาสอนว่า หลวงตารู้หมดทุกอย่างว่า เหล้าไม่ดี บุหรี่ไม่ดี ยาเสพติดไม่ดี เทศน์สอนคนทั่วบ้านทั่วเมือง แต่ตัวเองยังสูบบุหรี่ ยังติด มันก็เหมือนกับขวาน ขวานมันทำอะไรได้ทุกอย่าง ยกเว้นตำของมันเป็นเอง" หลวงตาโกรธจัด ต่ำว่า "ไอ้เด็กเผลว ทำเป็นอวดรู้มาสอนกู"

เณรน้อยจึงพูดต่อว่า "หลวงตาโกรธใช่ไหม"

"เออ...ซิวะ..." หลวงตาวางยังไม่หายฉุน

"เวลาโกรธมันร้อนใจหรือเย็นใจ หลวงตา" เณรถามต่อ

"ร้อนซิวะ ถามได้"

"พัดลมที่เขาติดกันเทศน์นะ เขาสอนหลวงตาว่า พัดลมมันเป่าให้คนอื่นเย็นได้ทุกคนแหละ แต่ว่ามันมันเองร้อน เพราะมันลืมนำพัดลมของตัวเอง"



ยิ้มวันละนิด ชีวิตสดใส

คนไทยฉลาดกว่าเยอะ

มีคนไทยอยู่คนหนึ่ง ฟังเรียนจบมาใหม่ ๆ ได้ทำงานในบริษัทซึ่งเป็นของต่างชาติ

มีอยู่มาวันหนึ่ง เขาได้เข้าห้องน้ำในบริษัทแล้วไปเจอฝรั่ง 2 คน อยู่ในห้องน้ำ กำลังล้างมือ หลังจากฉี่เสร็จ พอฝรั่ง 2 คนนั้น เห็นคนไทย ทั้ง 2 คน จึงคุยชมคนไทย ว่า...

ฝรั่งคนที่ 1 "นายเรียนจบที่ไหน"

ฝรั่งคนที่ 2 "เราเรียนจบที่ oxford " (ทันใดนั้น ฝรั่งคนที่ 2 ก็ควักน้ำล้างมือมาถึงข้อศอก)

ฝรั่งคนที่ 1 เห็นถึงแล้วถามว่า "ทำไมต้องล้างมือถึงข้อศอกด้วย"

ฝรั่งคนที่ 2 ตอบว่า " ที่อังกฤษเขาสอน ให้ล้างอย่างนี้ เพราะ ตอนฉี่ ฉี่อาจจะกระเด็นมาถึงแขนก็ได้ ต้องระวังไว้ก่อน"

(ทันใดนั้น ฝรั่งคนที่ 1 ก็ควักน้ำล้างมือ เฉพาะที่มือ แล้วหาไม้มาแคะขี้เล็บออก)

ฝรั่งคนที่ 2 เห็นก็ถามว่า " นายจบจากที่ไหน"

ฝรั่งคนที่ 1 ตอบว่า "เราจบจาก Stamford ที่นั่นเขาสอนให้ล้างมือเฉพาะที่สกปรก แล้วก็ แคะขี้เล็บออก เพื่อป้องกันเชื้อโรค"

ฝรั่ง 2 คนเห็นคนไทยฉี่อยู่ พอคนไทยฉี่เสร็จ ก็เดินออกจากห้องน้ำเลย

ฝรั่งทั้ง 2 คนเห็นก็ตกใจว่าทำไมไม่ล้างมือ เลยวิ่งไปถามคนไทยว่า

"นายจบจากไหน ทำไมถึงไม่ล้างมือ"คนไทยตอบว่า "จบรามฯ รามไม่สอนให้ฉี่รดมือตัวเอง"

