



จุลสารเขตต่ออันสัมพันธ์

สองสถาบันที่สร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้างความสามัคคี ในเวชศาสตร์เบตเตอร์อัน
ปีที่ ๘๗ ฉบับที่ ๔ : ปักษ์แรก ประจำเดือนมกราคม พ.ศ.๒๕๕๕

Happy New Year 2012

คณะเวชศาสตร์เขตต่ออัน มหาวิทยาลัยมหิดล จัดพิธีทำบุญตักบาตรข้าวสารอาหารแห้ง แดพระภิกษุและสามเณร

จำนวน ๑๕ รูป เนื่องในโอกาสส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๕๕

โดยมี รองศาสตราจารย์ประตาป สิงหศิวนนท์ คณบดีคณะเวชศาสตร์เขตต่ออัน พร้อมด้วย ผู้บริหาร

หัวหน้าภาควิชา และบุคลากรให้ความสนใจร่วมกิจกรรม โดยพร้อมเพรียงกัน

และในโอกาสนี้ได้มีพิธีปิดการแบ่งขันกิจกรรมภายในคณะเวชศาสตร์เขตต่ออัน ประจำปี ๒๕๕๕

โดยมีประธานประจำแต่ละส่วนมอบรางวัลคณะและรวมการแข่งขัน

จากนั้นคณบดี กล่าวให้โอวาทและอวยพรปีใหม่แด่ชาวเวชศาสตร์เขตต่ออันด้วย เมื่อวันคุกร์ที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๕

ณ ลานหน้าอาคารเฉลิมพระเกียรติฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี คณะเวชศาสตร์เขตต่ออัน มหาวิทยาลัยมหิดล



วิสัยทัคค์ : คณะเวชศาสตร์เขตต่ออัน มุ่งสู่การเป็นสถาบันวิจัยชั้นนำ ทางเวชศาสตร์เขตต่ออันระดับโลก

To be the World's Leading Tropical Medicine Research Institute

សវត្ថិភីអំ ២៥៥៥ គោល ខាង ខេត្តរៀន មិនបានការណ៍
កសក្រុងនឹងការ សាររបកម្មវិធី និងតំណែងដែលបានចាប់ឡើង
ព្រមទាំងក្លាយជាផ្លូវការ និងការប្រើប្រាស់បន្ទាន់ នៅក្នុងប្រទេស
ក្រោមធនការ និងក្រោមធនការ និងក្រោមធនការ និងក្រោមធនការ

จังหวัดสุโขทัย

คำชี้วัณบรรจានจังหวัด

มรดกโลกล้ำเลิศ	กำเนิดลายสือไทย
เล่นไฟอยุธยา	ดำเนินการพุทธศาสนา
งานตัดผ้าตีนจก	สังคโลกทองโบราณ
ลักษณะแม่ย่าพ่อชุน	รุ่งอรุณแห่งความสุข
ต้นไม้ประจำจังหวัด	มะค่าโมง

จังหวัดสุพรรณบุรี

คำชี้แจงประจําจังหวัด

สุพรรณบุรีเมืองยุทธหัตถี วรรณคดีขึ้นชื่อ เลิ่งลือพระเครื่อง
รุ่งเรืองเก晗ตรกรรม สูงล้ำประวัติศาสตร์
แหล่งโบราณคดีอีสาน ภูมิภาคอีสานทั่วไป

ตั้นไม้ฯ ประจำจังหวัด มะเกลือ

จังหวัดสระบุรี

คำขับปูประจ้ำจังหวัด เมืองร้อยเก้า เงาะอร้อย หอยใหญ่ ไช้แดง แหล่งธรรมชาติป่าแม่ลักษณ์วัด

ລັບອະນຸມາດ

គំរាយកម្មវិធាន

สุรินทร์ถือน้ำขังใหญ่ ผ้าไหมงาม ประคำสวยงาม รำราวยปราสาท
น้ำตกตระหง่าน น้ำตกตระหง่าน น้ำตกตระหง่าน

ตั้งไว้เป็นเครื่องล้อของวัด บะก่อร่องตื้น

ລັບສິນເອກະພາບ

୧୦୮

ପ୍ରକାଶକ-ନିବାସ

เจ้าหน้าที่จังหวัด ประจำจังหวัด
คำชี้แจงเรื่องบัวล้ำภู
ค่าสมมติใจประเครื่องหมายราช
แผ่นดินธรรมหลวงปู่ชา
และเรื่องอื่นๆ

ស៊ីវិតុលកំចេះ

ເລື່ອມຕົວກໍານະນຳ

คำชี้แจงประจําจังหวัด	หลงพ่อต่องค์ใหญ่
พระสมเด็จเกษาไซโย	ตึกตาขาววัง
วีรไทยใจกลาง	ถินฐานทำกlong เมืองสองพระนอน
เต็งดังจั้กสาน	
ตนไม่ประจําจังหวัด มะพลับ	

គុណលំនៅ បកត្រាស្រាវជ្រាវ

นิรภัยทางการเงินและเศรษฐกิจโลก

สำนักงานบริการการวิจัย ขอเชิญอาจารย์ นักวิจัย นักวิทยาศาสตร์ และผู้ที่สนใจ เข้าร่วมพัฒนาระบบที่ดีทางการนำเสนอผลงานจากทุน Know How เรื่อง เทคนิค “การสื้อสายเซลล์ *E. histolytica* และ *E. moshkovskii* แบบปราศจากเชื้อแบคทีเรีย” จากประเทศญี่ปุ่น โดย ดร. แสงเดือน มูลสม สังกัดภาควิชาพยาธิปรโตรีชัว ในวันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุมเฉลิมพระเกียรติ ชั้น ๕ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ผู้สนใจแจ้งรายชื่อได้ที่ สำนักงานบริการการวิจัย โทร. ๐๘๑-๐๔๒๔๗

ภาควิชาสหวิทยาเขตธุรกิจ ขอเชิญผู้สนใจเข้าร่วมอบรมวิชาการ
Health Informatics Workshop ระหว่างวันที่ ๓ มกราคม-๒ กุมภาพันธ์
๒๕๖๔ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
โทร.๐๘๑ ๗๐๐ ๙๙๙ ๙

คณะกรรมการฝ่ายวิชาการของฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตกรุงฯ จัดประชุมวิชาการ เรื่อง โรคเซตกรุงฯ วันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ และเรื่อง พัฒนางานด้วยการวิจัย R to R วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ ณ ห้องประชุมมีเกรท ชั้น ๘ อาคารเฉลิมพระเกียรติฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี คณะกรรมการฝ่ายวิชาการของฝ่ายการพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

นักวิชาการภาษาในมหาวิทยาลัยนิคล

คณชวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดโครงการจัดงานมหกรรมหนังสือ “มหาลัย-พญาไทแฟร์ ครั้งที่ ๗” (Mahidol-Phayathai Book Fair 2011) ระหว่างวันที่ ๗-๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ ณ บริเวณลานตีกากลุ่ม คณชวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พญาไท

โครงการมินิ-วิศวกรรม คณะวิศวกรรมศาสตร์ จัดฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง "การพัฒนางานประจำด้วยการวิจัย (Routine with Research : RwR)" รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑-๒ มีนาคม ๒๕๕๕, รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๕-๖ เมษายน ๒๕๕๕ และรุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๙-๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๕ ณ โรงพยาบาลศิริราช ตึก ๖๕๑ ชั้น ๗ ถนนรามคำแหง กรุงเทพมหานคร ๑๐๐๐ โทร. ๐๘๑-๐๔๔๔๒๒๒๒

ສົກລັນເທດໂຄຢີພະຈອນເກົ້າເຈົາຄຸນທຫາຮາດກະຮົງ ຄນະເທດໂຄຢີການເກມຍຕຣ ຈັດການປະຊຸມວິຊາການ ເຮື່ອງ "The VII International Symposium on Mineral Nutrition of Fruit Crops" ຮະຫວ່າງວັນທີ ៩-១០ ພຸດຊະການມ ແລະ ៣ នັ ໂຮງແຮມເອສ ຕີ ອວເນີວ ປັນເກົ້າ ຜູ້ສຳໃຈສົບຄາມໄດ້ທີ່ໄວ້

มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ จัดการประชุมหาดใหญ่วิชาการ ครั้งที่ ๗ เรื่อง “การวิจัยเพื่อพัฒนาสังคมไทย” ระหว่างวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๘ เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๓๐ น. ณ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัด สงขลา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้อาจารย์ นักวิจัย นักวิชาการ ได้มีโอกาส แลกเปลี่ยนงานวิจัย ผลงานทางวิชาการและได้เลือกปฏิญญาณ์ความรู้และประสบการณ์ ด้านการวิจัย ผ่านใจสอดคล้องได้ที่กรุงฯ ๗๔๐ ๐๓๑๔๕, ๐๗๖ ๖๔๗ ๔๕๗๗๕



เดือนมกราคมปีนี้เป็นเดือนที่ขาด 'เขตวัน ทุกท่าน คงสุดชื่นสมหวัง และสุขใจกันนะครับ เพราะนอกจากจะได้รับเงินเดือนที่ปรับใหม่.. เงินเบนล ๘,๐๐๐ บาท เงินบันพลจากสหกรณ์ออมทรัพย์ ม.มหิดล และว่างท่านก็ได้รับตกเบิกเงินเดือนเลื่อนขั้นอีก แรม ๘๘ ม! ซึ่งเป็นเดือนที่มีความสุขด้วยตัวเองเลย จริงมั้ยครับ.. แต่อย่างไรก็ยังมีความสุขใจอย่างเดียวนะครับ เราต้องร่วมมือร่วมใจกันหารายได้ให้คุณๆ โดยการประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทั่วไปร่วมบริจาคเพื่อจัดซื้อครุภัณฑ์ทางการแพทย์ให้กับอาคารราชดำเนินรัตน์ อาคารใหม่ ๑๗ ชั้น ซึ่งคุณฯ ยังขาดอึกมากมายหลายอย่างด้วยกันค่ะ ดังนั้นสมาชิกชาว 'เขตวัน รู้จักท่านได้ที่มีจิตเป็นกุศลต้องการร่วมบริจาค ก็เชิญได้เลยนะครับ ถ้าไม่รู้จะประสานงานกับใครหรือเริ่มตรงไหนก็เชิญที่หน่วยประชาสัมพันธ์ก่อนก็ได้ค่ะ..... มีข่าวดีมาบอก ช่วงนี้! เดินไปไหนมาไหนก็มีแต่พี่ ๆ น้อง ๆ ตามตลาดตัวว่า 'ไปสักปืนผลสหกรณ์ ออกยัง?' กระจิบข่าวก็เลยต้องถามเจ้าหน้าที่สหกรณ์ให้โดยด่วน จึงได้ความว่า สลิปออกวันที่ ๒๗ มกราคมนี้ ส่วนประชุมใหญ่สามัญประจำปี วันที่ ๒๕ มกราคม และรับปืนผลเท่านะ ๆ กันวันที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๖๔ ค่ะ (กระจิบแล้วนะครับท่าน)..... งานมหกรรมคุณภาพ โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตวันประจำปี ๒๕๖๔ เพื่อเกิดพระเกียรติ ๔๔ พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ วันที่ ๑๒-๑๓ มกราคมที่ผ่านมา ณ ห้องประชุมเฉลิมพระเกียรติ ซึ่งในวันแรก รศ. ประดาป สิงหศิวนันท์ เป็นประธานกล่าวเปิดงาน มีผู้ร่วมงานเพียบ อาทิ รศ. พญ. เยาวลักษณ์ สุขโนน รองอธิการบดีฝ่ายการศึกษา ม.มหิดล.. ผู้บริหารคุณฯ กี๊เย็น รศ. วิจิตร ฟุ้งลดดา หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์สังคม และสิ่งแวดล้อม.. ผศ. อุวัติ มาคุณกิจเจริญ หัวหน้าภาควิชาจุลชีววิทยา และอิมมิโนโลยี.. ผศ. ยุไน ไซศรี หัวหน้าภาควิชาพยาธิวิทยาเขตวัน นอกจากนี้ยังมี อาจารย์ เจ้าหน้าที่คุณฯ.. พยาบาล และนักเรียนผู้ช่วยพยาบาลจำนวนมากค่ะ จึงขอเป็นตัวแทนผู้จัดงานดังกล่าวขอพระคุณ ทุกท่านที่ให้เกียรติร่วมงานนี้ด้วยนะครับ.. สมาชิก 'เขตวัน ทราบหรือไม่ว่า ขณะนี้โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตวัน มีประชาสัมพันธ์สาวสวยยืนประสานงานคอยบริการผู้ป่วยที่เข้ามาใช้บริการตรวจสุขภาพแล้วนะครับ สาวสวย ๗ ท่านคือ คุณแม่ ฐิติพร แก้วรุณคำ คุณเบิร์ด ฤทธิ์สุรุษ และคุณเจน อดิษฐ์ ภูริทัศน์ โดยเฉพาะคนนี้เลยค่ะ เพราะ มาว่าจะขายของเออี้! มีใช่ค่ะ จะเข้าพิธีวาระต้นเดือนมีนาคม ๒๕๖๔ นี้เหละค่ะ.. ยินดีด้วยจริงจัง..... โปรดทราบ งานเทคโนโลยีสารสนเทศ ขอเปลี่ยนแปลงเวลาให้บริการห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ จากเดิมเวลา ๐๘.๓๐-๑๙.๓๐ น. เป็นเวลา ๐๙.๓๐-๑๙.๓๐ น. (วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เว้นวันหยุดราชการ) ตั้งแต่เดือนมกราคม ๒๕๖๔ เป็นต้นไป ทราบแล้วบอกต่อฯ กันด้วยจ้า..... โปรดทราบ กำหนดการประเมินคุณภาพภายนอกของรัฐ ระดับ คุณศึกษาปีงบประมาณ ๒๕๖๔ จาก (สมศ.) วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ เวลา ๑๐.๓๐-๑๙.๐๐ น. ห้องประชุมเฉลิมพระเกียรติ เอ้า! สมาชิก 'เขตวัน เตรียมเอกสารพร้อมที่จะให้ผู้ประเมินตรวจสอบกันได้แล้วจ้า ทราบแล้วบอก

ต่อ ๆ กันด้วยครับ บ..... สวัสดิการร้านค้า ได้จัดให้มีโครงการเพิ่มพูนรายได้ให้แก่บุคลากรของคุณฯ ที่มีรายได้น้อย ฉะนั้นสมาชิก 'เขตวัน ท่านได้ต้องการสั่งอาหาร/ กิฟฟ์ชอป เชิญสั่งได้ดังนี้มี เจ้าหน้าที่คุณฯ ลังกัดโซเชียบากล เวชศาสตร์เขตวัน คุณเบญจ่า บุญลึง โทร. ๐๘๐๑๒ ข้าวราดแกง.. คุณอริสรา แตงเจริญ โทร. ๐๘๐๑๒ ร้อยลูกปัดและพวงกุญแจ.. คุณอริศา นาครุกุ โทร. ๐๘๑๕๐ ของใช้บนเนกประสงค์.. ลังกัดงานบริการที่ไป คุณเยาวภา ภูจิตทอง โทร. ๐๗๖๐ น้ำพริกต่างๆ, กะท้อนloyแก้ว, สลัดloyแก้ว, ข้าวเหนียว-หมูทอด, ไก่ทอด, เนื้อทอด (วัวสั่งทำ).. คุณอัญลี ภูจิตทอง โทร. ๐๗๗๘ อาหารทะเลสด, อาหารทะเลแห้ง.. คุณกนกวรรณ ใจอารีย์ โทร. ๐๘๐๐๒ กุหลาบใบเตย, รับบิ้นห่อหรือถุงปิ้งย่าง ผู้มีจริงฯ ค่ะขอบอก..... ขอเชิญลังซ้อดอกปือปือร้ายกาฬฝ่านศึก วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ ชนิดดอก ๑ ดอก ๑๐ บาท ชนิดช่อ ๓ ดอก ๕๐ บาท ชนิดตระห้า ๑๐๐ บาท แจ้กัน ๕๐๐ บาทและชนิดพาน ๑,๐๐๐ บาท สามารถสั่งจองดอกปือปือภายในวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๔ ที่หน่วยประชาสัมพันธ์ ชั้น ๔ อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ ครบ ๖๐ ปีหรือโทร. ๐๗๗๘, ๓๗๐๘ จ้า..... ขอแสดงความเสียใจกับ คุณแตร์ม ชูลีพร รัมยะรังสิ ลังกัด งานทรัพยากรบุคคล สำนักงานคุณบดี ที่สูญเสียมารดา ไปเมื่อวันที่ ๔ มกราคมที่ผ่านมา และขอแสดงความเสียใจกับ คุณสมใจ พรหมดวง ลังกัด หน่วยรักษาความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อม งานวิศวกรรมเบริการ สำนักงานคุณบดี ที่สูญเสียบิดาไปเมื่อวันที่ ๔ มกราคมที่ผ่านมา..... สุดท้ายก่อนจบอย่างเช่นเคย ขอความร่วมมือชาว 'เขตวัน กรุณาติดบัตร รปภ. เพื่อให้เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยได้ตรวจสอบระหว่างปฏิบัติงานภายใต้คุณฯ หรือแม้แต่วันหยุดราชการหากท่านได้มาทำงานช่วยเป็นทูเป็นตัวให้เจ้าหน้าที่ รปภ. ด้วยค่ะ ถ้ามีเครื่องเปลกปลอมเข้ามาในคุณฯ แล้วเห็นว่ามีพฤติกรรมนำส่งสัยโปรดบอกเจ้าหน้าที่ รปภ. เพื่อขอเข้าตรวจสอบดูได้นะครับ สิ่งสำคัญก่อนเลิกงาน ขอฝากชาว 'เขตวัน ทุกท่านช่วยสำรวจประตูหน้าต่าง ปิด ให้สนิท เพื่อไม่ให้บุคคลภายนอกเข้ามาในตัวอาคารได้และอย่าลืมสำรวจปลั๊กไฟด้วยนะครับ ปลอดภัยไว้ก่อนดีที่สุดค่ะ..... แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะครับ..

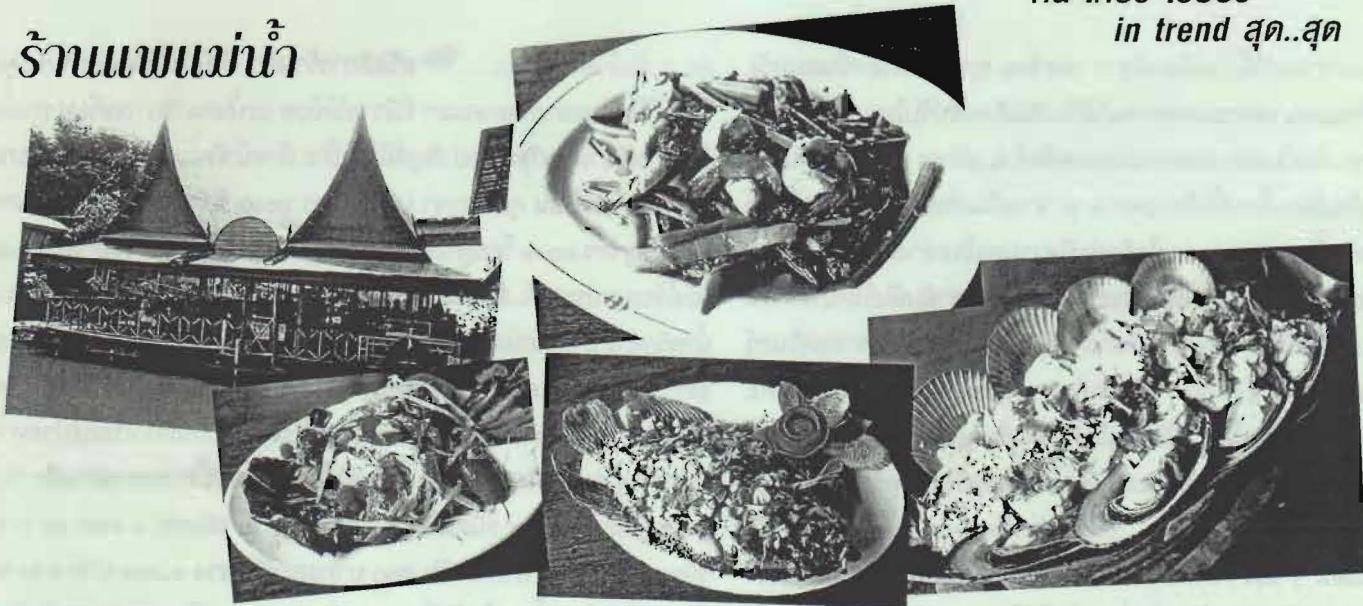
คำสอนหลวงพ่อชา สรุปที่

จริงร่วงความติด	เพราความติด
จะลายเป็นความประพฤติ	
จริงร่วงความประพฤติ	เพราความประพฤติ
จะลายเป็นความเคยชิน	
จริงร่วงความเคยชิน	เพราความเคยชิน
จะลายเป็นอุบัติสัย	
จริงร่วงอุบัติสัย	เพราอุบัติสัย
จะกำหนดชีวิต	



କିମ ଟେଚ୍ସ ପ୍ରେର୍ଯ୍ୟୁ
in trend ଶୁଦ୍ଧ..ଶୁଦ୍ଧ

ຮ້ານແພມນໍາ



ฉบับนี้เราเปลี่ยนไปรับอากาศหนาวๆ ลมเย็นๆ ริมน้ำกันตีกว่าจะ มีน้ำจะชวนขับรถออกไปนอกเมืองยัง จ.นครปฐม เพื่อตรงตึงไปยังร้านอาหารที่ชื่อว่า "แพแม่น้ำ" ซึ่งตั้งอยู่ริมแม่น้ำนครชัยศรี เป็นร้านอาหารไทยที่เปิดมานานแล้วว่า ๑๙ ปี กายในร้านมีหลายบรรยายการให้เลือกนั่ง ไม่ว่าจะเป็นโคนห้องแอร์ โซนบุกโตะนั่งด้านบนเสียงลงบ แต่ที่เป็นที่นิยมของเหล่านักกินก็ต้องเป็นโซนแพขนาดใหญ่ ๒ หลังเชื่อมติดกันโดยลำอยู่ริมแม่น้ำนครชัยศรี ที่ภายในจัดเป็นโตะให้นั่งแบบสบายๆ มองเห็นวิวแม่น้ำสวยๆ และซึ่งใจกับความเย็นของลายลมธรรมชาติ ที่พัดผ่านมากระทะบผิกายชวนให้นั่งรับลมหนาวแบบสบายๆ แต่ถ้าใครยกจะล่องชมความงามของแม่น้ำนครชัยศรี ทางร้านก็มีเรือบริการให้นั่งล่องพร้อมกับกินอาหารบนเรือไปด้วย เป็นการเปลี่ยนบรรยากาศการกินที่น่าสนใจไม่น้อยเลย

อาหารไทยจานเด็ดของทางร้านมีมากมาย เช่นขอบอกว่าแต่ละเมนูที่สั่งมาซึมันนั้น ล้วนแล้วแต่เป็นเมนูเด่นขึ้นชื่อของทางร้านที่มาแล้วไม่ควรพลาดด้วยประการทั้งปวง เริ่มด้วยเมนูเรียกน้ำย่อยอย่าง ผักบุ้งไทยผัดเคย (๓๐ บาท) อาจจะดูเหมือนเป็นเมนูธรรมดา แต่ขอบอกว่าสาหร่ายเผาไม่ใช่เล่น เมนูนี้ได้กินผัดสะตอแบบทางใต้เลย เช่นทางร้านนำเอาผักบุ้งไทยมาผัดกับพริก กระเทียม ขมิ้น ใบมะกรูด และไส้กระปิที่คัดมาอย่างดีจากทางใต้ แกล้มใส่กุ้งสดลงไปผัดด้วยซึมแล้วโคนใจตรงที่ผักบุ้งกรุบกรอบซึมรสชาติเครื่องที่ผัดมาแบบจัดจ้านครบรสชาติเข้ากับกุ้งเป็นอย่างดี เมนูถัดมาจัดว่าเป็นเมนูสุดหรูของร้าน คือส้มตำปูไข่ดอง (๑๖๐ บาท) ที่หน้าตาและสีสันชวนลิ้มลองมากๆ โดยเฉพาะปูน้ำม้าเป็นชิ้นใหญ่ๆ เพราะทางร้านเลือกใช้ปูทะเลสดๆ ขนาด ๓ ขีดขึ้นไป นำมาทำความสะอาดอย่างดี และดองกับน้ำซีอิ๊วผสมกับสมุนไพรและไลสโอมด้วย ดองอยู่นานกว่า ๕ ชม. ได้เป็นปูไข่ดองรสชาติดีที่ถูกหลักอนามัย เนื้อปูสดหวานไข่ปูมันปากกินเข้ากันดีกับส้มตำครบเครื่องรสจัดจ้านแซบปาก อีกหนึ่งเมนูปลาชوانซึม คือ ปลาแแรดริมแพ (๑๙๐ บาท) เป็นปลาแแรดสดๆ จากแม่น้ำนครชัยศรีนำมาหยอดกรอบแล้วราดด้วยน้ำยำที่มากมากไปด้วยสมุนไพรหลายชนิดที่กินดีต่อสุขภาพเมืองไทย ตะครัว มpane หอมแดงมะเขือเทศ พริก และน้ำยำรสดเด็ดที่ออก ๓ รส เปรี้ยว เค็ม หวาน กินเข้ากับปลาเนื้อกรอบนอกนุ่มใน สหทัยด้วยเมนุงะเลเตี๊อด (๒๖๐ บาท) ที่เลือกมาแบบหม้อไฟร้อนๆ และเพียงพร้อมไปด้วยอาหารทะเลสดๆ นานาชนิด มีทั้งหอยแมลงภู่นิวซีแลนด์ กุ้ง หมึก และหอยเชลล์ และราดด้วยน้ำซุปที่ปรุงรสมากล้ายๆ กับน้ำมะนาวใส่กระเทียม พริก และรากผักซี กินแล้วเต็มปากเต็มคำกับอาหารทะเลสดๆ ชนิดน้ำซุปเบรี้ยวเผ็ดเด็ดโคนใจ และยังมีอีกมากที่น่าลิ้มลอง อาทิ กุ้งแม่น้ำเผา มัจฉาระเงิงระบำ แกงคั่วปูหน่อไม้ดอง ปอเปี๊ยะย่างเตี้ย รับรองว่าเลิศแน่นอน....

ส่วนการเดินทางกลับมาจาก ถ.บรมราชชนนี ให้วิ่งตรงมาจนเลี้ยวซ้ายบนถนนทราย ณ แมแล้วให้กลับรถใต้สะพาน (วิ่งย้อนมุ่งหน้า กลับ กทม.) กลับรถมาแล้วให้ซัดซ้ายทันที ลังเกตจะเห็นป้ายร้านแพแม่น้ำอยู่ซ้ายมือ ให้เลี้ยวซ้ายตรงเข้ามา จะเลือดแยกแล้วตรงมาจะเห็นร้านแพแม่น้ำอยู่ขวา มือก่อนขึ้นสะพาน ข้ามแม่น้ำ มีที่จอดรถในร้านด้วยนะครับ

ที่ดึ้ง : ออยที่ ๑๙/๔ ม.๓ ต.นครชัยศรี อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม โทร. ๐-๓๔๗๓-๘๖๓๑-๒ เปิดทุกวัน ๙๐.๐๐-๒๒.๐๐ น.

ตอน...น้ำดด ราบด ต่อจากบันทึกแล้ว

(เรียนเรียง by Nattawut Boonyuen ใน <http://www.vcharkarn.com/my/154/blog>)



ภาพจาก <http://www.moneypit.com/question-and-answer/cleaning-mold-furniture>

หากพบเชื้อราขึ้นบนเครื่องเรือนและอุปกรณ์ประเภทเครื่องหนังให้ใช้น้ำล้มสายชู เช็ดถูหลายๆ ครั้ง เมื่อจากน้ำล้มสายชูมีสภาพเป็นกรดสามารถทำลายเชื้อราได้ หลังจากแห้งแล้ว เรายังสามารถเช็ดทำความสะอาดโดยวิธีอื่นๆ เพิ่ม เช่น ใช้น้ำยาทำความสะอาดอีกครั้ง บางกรณีอาจใช้ครีม เช็ดรองเท้ามาเช็ดถูปิดท้าย

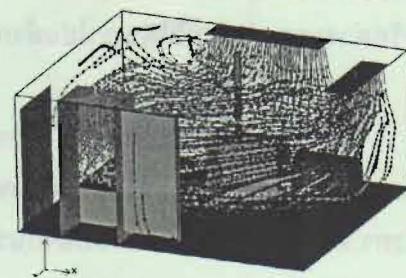
หากพบเชื้อราขึ้นบนเครื่องเรือนและอุปกรณ์ประเภทที่ทำจาก ผ้า เช่น เสื้อผ้า ปอกหมอน ม่านและเครื่องนอนนอนต่างๆ ให้ดับน้ำร้อนเต็อด่าเชื้อรา ทั้งนี้สามารถใช้วิธีอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น ใช้น้ำยาซักผ้าขาวที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรด์ แซฟไวเก็ท กอน หากมีเชื้อราขึ้นมากเกินกำจัด ก็ควรเปลี่ยนและทิ้งไปเลย

นอกจากนี้หากพบเชื้อราฝังตัวอย่างแน่นหนาตามเครื่องเรือนประเภทไม้ ผัง วอลเปเปอร์ ที่ไม่สามารถกำจัดออกได้ โดยการขัดล้างทำความสะอาด โดยเฉพาะการฝังช่อนตัวภายในชั้นวัสดุ แทรกภายใน ซึ่งไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่าได้ แนะนำให้เปลี่ยนใหม่ ไม่ควรทาสีกลบหบบ เพราะไม่สามารถทำลายสปอร์ตที่เหลือได้และอาจเป็นแหล่งสะสมของเชื้อราขึ้นได้ภายหลัง

***ขอควรระวัง ควรศึกษาคู่มือการใช้ยาฆ่าเชื้อราที่ผสมในผลิตสำเร็จรูป บางยี่ห้อ โดยให้ปฏิบัติตามป้ายและคำเตือนในการใช้อย่างระมัดระวัง

๕. การทำให้แห้งหลังจากทำความสะอาดและเชื้อราในบ้านแล้ว ให้ใช้พัดลมเป่าในบ้าน และอุปกรณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ยิ่งไปกว่านั้นควรเปิดหน้าต่าง เปิดประตู เพื่อติงสปอร์ตที่อยู่ในอากาศ ในบ้านออกใบหน้าบ้านหรืออาการให้มากที่สุด โดยใช้เวลา พึ่งลมประมาณ ๑ ชั่วโมง หรือ มั่นใจว่า บ้าน และอุปกรณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องแห้งสนิทแล้ว หากบ้านไหนมีเครื่องลดความชื้นก็อาจใช้ร่วมด้วย บางกรณีอาจเลือกการทำให้แห้งของอุปกรณ์ต่างๆ ที่มีขนาดเล็กสามารถใช้เครื่องเปล่า ผุงไฟฟ้าซึ่ง เป็นความร้อนแห้ง ช่วยทำให้แห้งไวขึ้น

๖. ตรวจสอบให้แน่ใจอีกครั้ง ภายหลังจากทำความสะอาดแล้วผ่านไป ๒ ถึง ๓ วัน แล้วให้มองหาสัญญาณการเจริญเติบโตของเชื้อรา ซึ่งเชื้อราอาจก่อพับและเจริญเติบโตชาได้ ถ้าวัสดุ เครื่องเรือน ดังกล่าวยังไม่แห้งดีพอก ซึ่งมีความชื้นอยู่ ถ้ายังพบเชื้อราอีกให้ทำความสะอาดซ้ำ โดยวิธีที่กล่าว ด้านบน ข้อ ๑ - ข้อ ๕ โดยเฉพาะบ้านที่ใช้เครื่องปรับอากาศ อาจมีความบกพร่องของเครื่อง ปรับอากาศ ในการดึงความชื้นออกจากอากาศภายในห้องได้ไม่เต็มที่ควร อาจเป็นสาเหตุหนึ่ง ในการกลับมา ของเชื้อราดังกล่าวควรเรียกช่างแอร์ทำการแก้ไขโดยด่วน กรณีการตรวจสอบปัจจัยต่างๆ โดยละเอียด ถ้ายังพบเชื้อราอีกอาจจะต้องตรวจสอบระบบการระบายอากาศ ระบบแอร์ทั้งหมด ระดับความชื้นภายในอาคารด้วยระดับอุณหภูมิ และสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งอาจต้อง มีการนำเครื่องมือเฉพาะทางมาตรวจสอบเชื้อรา



ภาพจาก <http://ldthealthsolutions.com/ldtrxtst/FacilityDesign.aspx>



หมายเหตุ

การเก็บตัวอย่างเชื้อรามาตรวจสอบด้วยลักษณะอี้ดเพื่อกรณีระบุว่าเชื้อราตั้งกล่าวเป็นดัวทำให้เกิดภัยแพ้ เช่น เชื้อรา แอลสเปอร์จิลลัส ฟูมิกาตัส (Aspergillus fumigatus) เป็นสาเหตุหนึ่งของโรคระบบทางเดินหายใจ สามารถส่งบริการทั้งต่างประเทศและภายในประเทศไทย การตรวจเชื้อรา ซึ่งในประเทศไทยการระบุชนิดของเชื้อรา และการตรวจเชื้อราทางห้องปฏิบัติการ โดยครูปลักษณะสัณฐานวิทยา และให้เทคนิคเชิงโมเลกุลมานาช่วยจำแนก สามารถติดต่อผู้เชี่ยวชาญด้านรวิทยาโดยตรง เช่น การบริการการจำแนกเชื้อรา ในมหาวิทยาลัยรังสิต สถาบันวิจัยของภาครัฐ ทั้ง หน่วยงานในกำกับของกระทรวงของภาครัฐ ทั้ง

ภาพจาก <http://ldthealthsolutions.com/ldtrxtst/FacilityDesign.aspx>

หน้าก ๖ ปีที่ ๗ : ฉบับที่ ๗ : ปักษ์แรก ประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๕๕



คงล้มเหลว
สู่กันพัง

เคล็ดลับดูแลผิวหน้าขาว..ไม่ให้แก่ก่อภัย

หน้าหวานนี้นอกจากการตีมน้ำมากๆ และการรับประทานวิตามินหรืออาหารที่มีประโยชน์ จะช่วยบำรุงผิวพรรณให้ดูสดใสแล้ว ฉบับนี้เรายังมีอีกหลายเคล็ดลับในการดูแลผิวของสาวๆ หนุ่มๆ เพื่อไม่ให้แก่ก่อภัยอันควร มาฝากกันนะครับ

๑. มอยส์เจล/or เซรั่ม สิ่งแรกที่เราควรจะมี คือ ครีมบำรุงผิวย่าง มอยส์เจล/or เซรั่ม ซึ่งจะเป็นครีมบำรุงผิวที่ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวของเรา ไม่ว่าจะเป็นผิวหน้า หรือว่า ผิวกาย ก็มีสิทธิ์แห้งเสียได้ หากดูแลไม่ดี

๒. สนับหรือโฟมล้างหน้าเราควรเลือกสนับที่มีส่วนผสมของมอยส์เจล/or เซรั่ม เพราะจะเป็นการเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวหน้า หรือไม่ก็เลือกสนับอ่อนๆ มีค่าเป็นกลางไม่มีค่ากรด หรือด่างมาก จะช่วยให้ผิวเราไม่แห้งกร้าน ทำให้เป็นสาเหตุของริ้วรอยได้

๓. ทาครีมกันแดดทุกวัน หน้าหวานเป็นช่วงที่เราชะล่าใจว่าไม่มีแดด เพราะอากาศที่หนาวเย็น แต่ในความจริงแล้ว แฉะหน้าหวานเป็นแฉะที่ร้อนแรงที่เดียว ดังนั้นเราควรจะทา ครีมกันแดดเอาไว้ เพื่อป้องกันร่างกายจากรังสียูวีเอ และยูวีบี



๔. น้ำอุ่น VS น้ำเย็น หน้าหวานหลายๆ คนเลือกใช้น้ำอุ่นในการล้าง เพราะรู้สึกสบายกว่าการใช้น้ำเย็น แต่ที่จริงแล้วการใช้น้ำอุ่นล้างหน้าจะเป็นการทำร้ายหน้ามากกว่าเพราะน้ำอุ่นจะทำให้ผิวหน้าเราเยิ่งแห้งมากขึ้น ทางที่ดีหน้าหวานเราควรใช้น้ำเย็นล้างหน้าจะดีกว่า

๕. ห้ามอบชาน่า กิจกรรมหนึ่งที่ไม่ควรทำในหน้าหวานคือ การอ้อมชาน่า เพราะการอ้อมชาน่าเป็นการดูดเอาความชุ่มชื้นที่มีอยู่ในผิวของเราให้หายไป ซึ่งในหน้าหวานนั้นร่างกายของเราต้องการความชุ่มชื้น เพื่อต่อสู้กับอากาศที่แห้ง ดังนั้นหากเป็นไปได้ก็งดการอ้อมชาน่าดีกว่า เพื่อผิวพรรณที่จะคงความเนียนนุ่มและชุ่มชื้น