



# Sustainable Development

หลากหลายวิธี

เพื่อโลก  
เพื่อเรา



“อู๋อู๋อู๋”

แนวคิดใหม่  
เพื่อสิ่งแวดล้อม

“แเพ้อภาค”

โอกาสเป็นกันได้  
รู้กัน แก้ได้ บรรเทาได้

เลี้ยงลูกให้ “ดี”

ปลูกฝังแต่สิ่งดี  
เริ่มกันที่พ่อแม่





**คิดบวก สร้างสรรค์ แต่สิ่งดีงาม และยิ่งใหญ่**

หลากหลายคำนิยามของคำว่า “คิดบวก” ที่ต่างคนก็ต่างมีแบบฉบับของตนเอง แต่มีสิ่งหนึ่งที่หลายคนปฏิเสธไม่ได้ว่าพลังของคำว่าคิดบวกนั้นมันมากมาย และเป็นเครื่องมือวิเศษชิ้นหนึ่งที่ทำให้เราได้รู้ว่า สามารถสร้างสิ่งดีงาม ให้เกิดขึ้นได้อย่างมหัศจรรย์

ผลงานตัวอย่างมากมายที่เกิดขึ้นจากพลังของการคิดบวก เช่น ความรักที่อยากมีสุขภาพที่ดีขึ้นในตัวเอง ทำให้มนุษย์เราแสวงหาวิธีการดูแลตัวเองเพื่อให้มีความสุขดี สมบูรณ์ ความรักที่มีต่อครอบครัวทำให้เราพร้อมที่จะทำทุกอย่างเพื่อสร้างครอบครัวให้มั่นคงแข็งแรง ความรักที่มีต่อองค์กรทำให้เราพร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่อย่างถูกต้องเหมาะสม เต็มความสามารถ ความรักที่มีต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว ได้ก่อให้เกิดกิจกรรมดีๆ อีกมากมาย หรือแม้แต่ความรักของคนไทยที่มีต่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทำให้ทุกคนอยากทำแต่ความดี ฉบับนี้ได้นำเสนอเรื่องดีๆ ที่เกิดขึ้นบางส่วนเท่านั้น และเชื่อว่าในทุกๆ นาที จะมีเรื่องดีๆ อีกมากมายเกิดขึ้นอันเนื่องมาจากพลังของการคิดบวก

สุดท้ายนี้ขอส่งต่อการคิดบวกและก่อให้เกิดเป็นกำลังให้คนคิดบวกได้พบแต่สิ่งดีๆ ไปยังทุกๆ หัวใจ ได้ดูแลตัวเองให้พร้อมที่จะเรียนรู้ ใช้ชีวิตได้อย่างสมดุล และสวยงาม

**The power of positive thinking is a wonderful thing**

The definition of positive thinking depends on what different people believe in. However, there is one thing that many people can not deny, that positive thinking has a lot of power. It is also a wonderful piece of equipment that can make many amazing things happen.

There are many examples of the power of positive thinking, such as the love for their own health, The man seeks ways to take care of themselves. Love for family makes people immediately do everything to make the family strong. Love for being the member of an organization makes us with our ability as much as we can. Love for the environment makes us create many good activities in society. Or even the love for the King, that makes everyone feel a sense of togetherness. This letter is going to present you with many good things and it is believed that there are a lot of good things that happen every minute, due to the power of positive thinking.

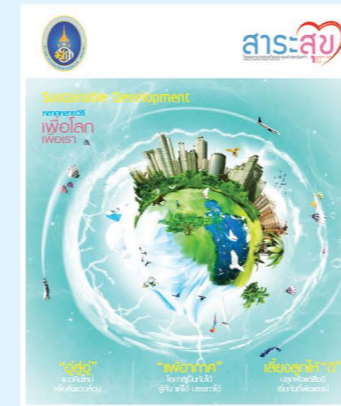
Finally, I would like to send my love to everyone in order to have positive thinking. Also, to find the good things for your heart by taking care of yourself and being ready to learn how to live happily.

  
เภสัชกรหญิงสุภาวดี ยอดพรหม  
บรรณาธิการ



วารสารเพื่อสุขภาพของโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่าเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ และความเคลื่อนไหว เกี่ยวกับโรงพยาบาลและสุขภาพ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อประชาชนและผู้สนใจโดยทั่วไป

เนื้อหาในวารสารเล่มนี้ทั้งหมด ไม่สงวนลิขสิทธิ์แต่ประการใดทั้งสิ้น



**Sarasook**

YEAR 5  
ISSUE 1  
VOLUME 6  
JULY 2013

สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อทุกสรรพสิ่ง

- ที่ปรึกษา :** นายแพทย์พนา พงศ์ชานะภัย
- บรรณาธิการ :** เภสัชกรหญิงสุภาวดี ยอดพรหม
- กองบรรณาธิการ :** สุพัทธ์ บุญเที่ยงตรง, ยัวร์ตัน จารสาร มณีนีมา บุญคง, ทรงพล บุญเที่ยงตรง, แคทลียา บุญประคอง วีระวัฒน์ อัครสัมฤทธิ์, พรณิกา กันต์สุ่ม
- ศิลปกรรม :** ชัชวาลย์ ทองคำ
- พิสูจน์อักษร :** เภสัชกรหญิงวิภาวดี แพงมูล, เภสัชกรปิติ พิทยานุกิจ พิมลดา ทองยศ, พรภพ จันลาสี
- ประสานงาน :** สุทิดา งามสมฤทธิ์, พรฤทัย บุญพรม, ศิริพงษ์ นาคี

**จัดทำโดย :**  
โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า  
180 หมู่ 1 ตำบลนาแซง อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์ 67120  
โทรศัพท์ 0 5670 9555 โทรสาร 0 5670 9845  
เว็บไซต์ www.lomkaohospital.com  
อีเมล lomkaohospital@gmail.com  
เฟสบุ๊ค facebook.com/lomkaohospital

**พิมพ์และแยกสี :**  
ดีดีการพิมพ์  
234 ถนนพระพุทธบาท (ตรงข้ามเรือนจำเพชรบูรณ์)  
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ 67000  
โทรศัพท์ 0 5671 1584

**ติดต่อประสานงานได้ที่ :**  
งานวารสารโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า  
โทรศัพท์ 0 5670 9555 ต่อ 124  
อีเมล sarasook2554@gmail.com



“ทุกคนที่ทำงานให้กับโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช จะต้องไม่ลืมว่า โรงพยาบาลแห่งนี้ ก่อกำเนิดขึ้นจากความมุ่งมั่นปรารถนาอันแรงกล้าของคนไทยที่วราชอาณาจักร ที่ต้องการจะเห็น ผู้ที่อยู่ในท้องถิ่นทุรกันดารทุกหนแห่ง ได้รับการดูแลเอาใจใส่ในการรักษาพยาบาลเป็นอย่างดี ให้ปลอดภัยจากความเจ็บไข้ โดยทั่วถึงเสมอหน้ากัน”

กรมทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์  
วันที่ 17 มิถุนายน พุทธศักราช 2522



## Contents

EDITORIAL บรรณาธิการเริ่นนำ	03
MORAL KNOWLEDGE เรียนรู้พระราชดำรัส	05
CEO'S TALK พูดคุยสบายๆ สไตล์ ผอ.	06
WE CARE พูดถึงท่าน	08
AROUND รอบตัวเรา	10
CHANGE UP ปรับเปลี่ยน	14
CATCH UP รู้เท่าทัน	16
COUNSELLING เพื่อนที่ปรึกษา	18
PHARMACY PUB คุยกยา	20
HEALTHY ห่วงใยสุขภาพ	22
MOVEMENT ข่าวความเคลื่อนไหว	24
THANKS ขอขอบคุณจากใจ	31

“...ปัญหาเรื่องสิ่งแวดล้อมเป็นปัญหาที่มีความสำคัญควบคู่กับการพัฒนาความเจริญก้าวหน้า ซึ่งเป็นปัญหาร่วมกันของทุกประเทศ กล่าวคือ การพัฒนายิ่งรวดเร็ว ปัญหาคุณภาพสิ่งแวดล้อมและภาวะมลพิษก็ยิ่งก่อตัว และทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น ประเทศไทยก็เป็นประเทศหนึ่งที่กำลังประสบกับปัญหาดังกล่าวอยู่ในขณะนี้...”

พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
4 กรกฎาคม พ.ศ. 2545

นับตั้งแต่ในหลวงของเราขึ้นครองราชย์ในปี พ.ศ. 2493 พระองค์ท่านทรงมีพระราชกรณียกิจหลายด้านที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นด้านการอนุรักษ์น้ำ ดิน หรือป่าไม้ โดยพระราชกรณียกิจเหล่านี้ เกิดขึ้นจากพระอัจฉริยภาพและพระปรีชาสามารถในการคิดค้น ตัดแปลง ปรับปรุง และ แก้ไขทฤษฎี และวิธีการต่างๆ เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นอยู่ของพสกนิกรและระบบนิเวศอันจะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development) ของประเทศไทยของเรา

ดังนั้น เราจึงขนานนามในหลวงของเราว่า “พระบิดาแห่งการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม”



**ภาวะโลกร้อน (Global Warming)** ก่อให้เกิดผลกระทบมากมาย ที่เราเห็นกันอยู่บ่อยๆ เช่น สภาพลมฟ้าอากาศที่ผิดแปลกไปจากเดิม ภัยธรรมชาติที่รุนแรงมากขึ้น น้ำท่วม แผ่นดินไหว พายุที่รุนแรง อากาศที่ร้อนผิดปกติจนมีคนเสียชีวิต รวมไปถึงโรคระบาดชนิดใหม่ๆ หรือโรคระบาดที่เคยหายไปจากโลกนี้แล้วก็กลับมาให้เราเห็นใหม่ และพาหะนำโรคที่เพิ่มจำนวนมากขึ้น และในอนาคตคาดว่าผลกระทบของภาวะโลกร้อนจะรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ

เราสามารถช่วยกันลดภาวะโลกร้อนได้หลายวิธี เช่น การใช้พลังงานอย่างคุ้มค่าและประหยัด การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะโลกร้อน รวมถึงวิธีอื่นๆ อีกมากมาย กล่าวโดยสรุปแล้วก็คงหนีไม่พ้นวิธี 3R คือ ลดการใช้ (Reduce) ใช้ซ้ำ (Reuse) และแปรรูปกลับมาใช้ใหม่ (Recycle)

ประเทศไทยมีเศษขยะเหลือทิ้งวันละ 40,000 ตัน ปีละประมาณ 14 ล้านตัน และเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ร้อยละ 3-5 ต่อปี ขยะที่เหลือนี้เป็นขยะอินทรีย์ร้อยละ 55-60 เป็นขยะที่นำกลับมาใช้ประโยชน์ได้ใหม่ถึงร้อยละ 25-30 นอกนั้นเป็นขยะพิษ ร้อยละ 5-7 และขยะติดเชื้อประมาณร้อยละ 3 ธุรกิจเก็บขยะไปแยกประเภทเพื่อนำกลับไปใช้ซ้ำสามารถทำรายได้ถึงปีละ 250,000 ล้านบาทหรือเท่ากับร้อยละ 3 ของผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ (GDP) และสามารถสร้างงานได้ถึง 500,000 คน



IMAGE : Yuumei.Deviantart.com



นายแพทย์พนา พงศ์ชันะภัย

ขณะนี้กำลังมีการรณรงค์สร้างกระแสให้ชาวโลกใช้ประโยชน์จากเศษขยะเหลือทิ้งทั้งหลายให้มากที่สุดจนเหลือเป็นศูนย์ โดย Zero Waste Alliance (ZWA, www.zerowaste.org) ซึ่งเป็นองค์กรระดับโลกเพื่อส่งเสริมการใช้ยุทธศาสตร์การทำให้ปฏิภูลเศษเหลือทิ้งทั้งหลายกลายเป็นศูนย์ ทั้งการออกแบบการผลิตที่ทำให้เกิดขยะและของเหลือให้น้อยที่สุดและสอดคล้องกับหลักการเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและไม่สร้างผลเสียต่อชุมชน การนำเศษขยะที่เหลือกลับมาใช้ประโยชน์ เป็นต้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายการทำให้โลกไม่มีขยะและเศษเหลือให้เป็นผลสำเร็จในที่สุด

การรณรงค์ดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดที่ชื่อ “จากอู่สู่อู่” (Cradle to Cradle) ซึ่งเสนอโดยวิลเลียม แมคโดโน (William McDonough) และไมเคิล บรอนการ์ต (Michael Braungart) ซึ่งบอกว่าวิธีการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมที่พยายามใช้กันทุกวันนี้ เช่นวิธี 3R นั้น นอกจากจะไม่ช่วยทำให้สิ่งแวดล้อมดีขึ้นแล้ว กลับยังก่อให้เกิดผลเสียตามมาอีกมากมาย ยกตัวอย่างเช่น การแปรรูปกลับมาใช้ใหม่นั้นมีวิธีการที่ดี เพราะสินค้าที่เรานำมาใช้ใหม่นั้นมีได้ออกแบบมาสำหรับการแปรรูป การรีไซเคิลสินค้าเหล่านี้จึงก่อให้เกิดสารพิษ ทั้งยังสิ้นเปลืองพลังงานในการแปรรูปโดยเปล่าประโยชน์อีกด้วย เขาจึงได้เสนอการออกแบบสินค้าที่มีวงจรเหมือนกับระบบนิเวศตามธรรมชาติและมีประโยชน์ต่อธรรมชาติ ที่ไม่ต่างจากต้นเซอร์รี้ส์กัตตัน ซึ่งไม่มีส่วนไหนเลยที่จะเป็นโทษหรือเป็นขยะไร้ค่า เพราะสุดท้ายต้นไม้ทั้งต้นก็ย่อยสลายเป็นปุ๋ยให้กับดิน โดยได้ยกตัวอย่างผลงานการออกแบบอาคารที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมที่มีหลังคาปกคลุมด้วยดินและพืช ซึ่งทำหน้าที่เป็นฉนวนกันความร้อนตามธรรมชาติ

**แนวคิดอู่สู่อู่** เปลี่ยนโครงสร้างระบบการผลิตของมนุษย์จากเส้นตรงให้เป็นวงกลม เป็นวงจรปิด ไม่สร้างขยะ ไม่ก่อมลพิษ โดยถือหลักการผลิตที่เกิดขึ้นในธรรมชาติเป็นต้นแบบ จึงมีใช้การรีไซเคิลแบบที่คุ้นเคย ซึ่งมักเป็นเพียงการแปรรูปวัสดุเหลือใช้ให้กลายเป็นวัสดุอีกชิ้นโดยไม่ได้หมุนเวียนทั้งระบบเป็นวงจรปิด วัสดุชิ้นใหม่ก็จะกลายเป็นขยะไปในที่สุด แต่แนวคิดจากอู่สู่อู่เป็นระบบไม่มีขยะ แถมประหยัดค่าใช้จ่ายและทำตามได้ง่ายกว่าวิธี 3R จึงเป็นการพลิกกระบวนการผลิตโดยสิ้นเชิง ถึงแม้จะออกแบบยากแต่หากใส่ใจและช่วยกันคิดก็คงไม่เกินความสามารถของมนุษย์

จะเห็นได้ว่า **แนวคิดเดิมที่คิดว่าดีแล้ว ก็จะมีสิ่งใหม่ๆ มาทดแทนเสมอ** กาลเวลาจะเป็นเครื่องพิสูจน์ว่าวิธีการใดดีที่สุด ในระหว่างนี้สิ่งใดที่คิดว่าดีและเราสามารถทำได้ก็ต้องทำไปก่อน เพราะธรรมชาติได้แสดงให้เห็นแล้วว่า การแก้ปัญหาเรื่องโลกร้อนและสิ่งแวดล้อม “**จรรเวลาไม่ได้**”



“...ชาติเสือไว้ลาย มันหมายคุ่มครองวนา รักษาไพรไว้ค่า พฤษาในป่าของไทยให้สำคัญ...  
ป่าไม้ มีเรา ฝ้าคุ่มแดนดงพงพี ล้วนภูมิในหน้าที่พร้อมพลีชีวี เพราะมีจิตรักไพร...”

# อยากให้หัวใจคนทั้งโลกเป็นสีเขียว

สัตว์ ต้นไม้ ป่า ภูเขา ระบบนิเวศที่สมบูรณ์จะยังคงอยู่คู่โลก ถ้าเพียงทุกคนดูแลหวงแหน และเอาใจใส่เหมือนที่เรารักดูแลหวงแหนชีวิต

กว่าจะเรียนรู้ว่า คุณค่าและความสำคัญของธรรมชาติสำคัญพอๆ กับร่างกายและจิตใจ บางครั้งก็ดูจะสายไป เมื่อนุษย์ใช้สิ่งแวดล้อมอันเป็นธรรมชาติมากเกินไปจนเกินคำว่าสมดุล ในที่สุดก็พบกับภัยธรรมชาติมากมาย อยากเชิญชวนอีกสักครั้งอีกสักตั้ง เริ่มที่ตัวเราวันนี้สิ่งที่เราคิดทำ ใช้ ฯลฯ ไม่ว่าจะเรื่องใด ช่วยสำรวจดูสักนิดว่ากระทบต่อสิ่งแวดล้อมไปในทางใดบ้าง หากเป็นด้านบวก ก็เร่งทำ หากเป็นด้านลบ รีบลด ละ แล้วก็เลิกเสียเถอะคะ อย่างเช่นเรื่องนี้คะ อยากเล่ามาก...

ความสุขยามเที่ยงที่ไม่เคยลืมของคนรักป่า อีกไม่กี่นาทีก็เที่ยงวันได้ เวลาทานข้าว (ง่า! ฉันทึกอยู่ในใจ จะพาไปไหนนะนี้หัวข้าวแล้ว!) เดี๋ยวลุงจะพาไปดูสวนป่า หลังโรงพยาบาล ที่ลูกกับทีมเสนอเป็นป่าอนุรักษ์พรรณพืช (กิจกรรมพัฒนาป่าในเมืองเพื่อลดโลกร้อนปี พ.ศ.2555 ของศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 2 เพชรบูรณ์ สำนักจัดการป่าชุมชน กรมป่าไม้ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม) ด้วยความที่ท่านกระตือรือร้น ที่อยากให้เห็นรุ่นหลังให้เห็นสวนป่าของโรงพยาบาล ข้าพเจ้านึกอยู่ในใจ อะไรกันนี้จะมีคนอีกสักกี่คนที่มีใจให้ป่าขนาดนี้ นับหนึ่งยังไม่ถึงยี่สิบ ก็ถึงที่หมายแล้ว คุณลุงขับรถพาไปตามเส้นทางที่เกิดขึ้นแบบธรรมชาติ พร้อมกับเล่าถึงแผนพัฒนาสวนป่าแห่งนี้ ด้วยน้ำเสียงที่มีความสุข ข้าพเจ้ามองไปตามต้นไม้ และเถาวัลย์ที่พันเกี่ยวต้นไม้ วินาทีนั้นลืมไปแล้วว่าหัวข้าว ...อาจนับได้เป็นหมื่นแสนต้นหรืออาจจะเป็นล้านต้น รู้จักชื่อไม่ถึงยี่สิบต้น อยากขอบคุณธรรมชาติ ขอคุณโลกใบนี้ ที่เราได้พึ่งพากัน ได้อากาศที่บริสุทธิ์ น้ำดื่ม น้ำใช้ ให้ร่มเงา ประโยชน์อื่นๆ อีกมากมายเหลือคณา

อดไม่ได้จริงๆ ที่อยากเล่าความจริงของคุณลุงท่านนี้ที่ผู้เขียนสัมผัสได้ว่า คุณลุงเปี่ยมไปด้วยหัวใจสีเขียว คุณลุงเป็นบุคคลตัวอย่างของคนที่มีหัวใจที่เป็นบวกต่อสิ่งแวดล้อม แม้ว่าภารกิจ ตำแหน่งข้าราชการของกรมป่าไม้ ที่อุทิศให้กับผืนป่าได้วางลงไปตอนวัย 60 ปี แต่เลือกน้กอนุรักษ์และคุ่มครองผืนป่า ไม่ได้หยุดลงแม้แต่น้อย แทบจะทุกวันที่เดินกลับบ้าน จะเห็นคุณลุงง่วนอยู่กับการดูแลกำกับสวนในโรงพยาบาลกับพี่ๆ พนักงานคนสวน เอาต้นไม้พันธุ์ไม้มาปลูก ตลอดเวลา มันเป็นความสุขที่ผุดขึ้นมายามพระอาทิตย์กำลังลับไปของผู้พบเห็น ได้อย่างเป็นธรรมชาติจริงๆ

นอกจากข้าราชการกรมป่าไม้ โรงเรียนป่าไม้ องค์กรทุกภาคส่วน บทเพลง บทละคร หนังสือ โครงการอนุรักษ์พรรณพืช ฯลฯ ที่สร้างขึ้นมาเพื่อปกป้อง ดูแลอนุรักษ์ทรัพยากรทางธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม บอกย้ำเตือนว่าต้นไม้ ป่า ทรัพยากรทางธรรมชาติเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องร่วมกันดูแล และใช้อย่างสมดุล พอเพียง จากรุ่นแล้วรุ่นเล่า คงพอจะทำให้เราๆ ได้ตระหนักรู้ว่ามนุษย์ “ยังต้องรักและหวงแหน” ทรัพยากรทางธรรมชาติ ธรรมชาติที่มนุษย์เรา จะอาศัยอยู่บนโลกใบนี้

ยุคนี้ หากใครหรือองค์กรใดไม่ว่าภาครัฐหรือเอกชน หากไม่คำนึงถึงผลกระทบของตนหรือองค์กรของตนว่าได้มีส่วนร่วมดูแลและรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและชุมชนอย่างไรแล้วละก็ บอกได้เลยว่า ล้าสมัยเอาமாகๆ ดังนั้นคงไม่ต้องจำแค่ว่าวันที่ 5 มิถุนายน ของทุกปีเป็นวันสิ่งแวดล้อมโลกแล้วนะคะ แต่พวกเราต้องช่วยกันให้ทุกวันเป็นวันดูแลสิ่งแวดล้อมกันเถอะนะคะ ลดการใช้พลังงาน อยู่อย่างพอเพียง อยู่อย่างสมดุล เพื่อโลกสีเขียวของพวกเราทุกคน เพียงเท่านี้ก็เป็น Positive Thinking ที่มีต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวแล้วละคะ

IMAGE : www.learners.in.th



# เพื่อโลก เพื่อเรา

ช่วงปีหลังๆ มานี้ เมื่อพูดถึงสิ่งแวดล้อม เรื่องที่เป็นประเด็นยอดฮิต คือ “เรื่องโลกร้อน” ฟังดูเหมือนไกลตัว แต่ช่วงนี้อากาศร้อนจริงๆ นับวันโลกเราจะร้อนมากขึ้นทุกวัน เนื่องจากฝีมือมนุษย์ที่ทำลายโลกมาเป็นระยะเวลาช้านาน เมื่อโลกสุดท้ายจะทนได้ โลกจะส่งสัญญาณเตือนด้วยการเกิดภัยธรรมชาติที่รุนแรงบ่อยๆ เช่น ในปีพ.ศ. 2554 เกิดภาวะน้ำท่วมทางภาคเหนือและภาคกลางของประเทศไทย ทำให้เกิดความเสียหายอย่างรุนแรง และต้นปี พ.ศ. 2555 มีภาวะหมอกควันมากในภาคเหนือตอนบน เป็นภาวะมลพิษทางอากาศ และที่ผ่านมารวดเร็วๆ นี้คือ อุทกภัยที่เกิดในประเทศจีน น้ำป่าไหลหลากรุนแรงที่ได้ทำลายทุกสิ่งทุกอย่างทาง

เริ่มจะไม่ค่อยไกลตัวสักเท่าไรแล้ว นี่คือสัญญาณเตือนภัยที่โลกส่งมาเตือนว่า หากเรายังไม่เห็นแก่ตัวเห็นแก่ได้ โดยไม่สำนึกและตระหนักถึงการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติแล้วละก็ นับจากนี้ไปมนุษย์โลกจะได้รับภัยร้ายอย่างต่อเนื่องจากโลกเป็นการตอบแทนบ้าง

เรามาดูกันว่า วิธีที่จะรักษาโลกใบนี้ให้น่าอยู่ โดยการเริ่มต้นจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเรา ทำได้อย่างไร ?

IMAGE : www.bloggang.com



### รักน้ำ

- ก้อนน้ำมีอัตราการไหลของน้ำเฉลี่ย 9 ลิตรต่อ 1 นาที ถ้าเราแปรงฟันคนละ 3 นาที และเปิดน้ำทิ้งไว้ จะใช้น้ำถึง 27 ลิตร ช่วยกันปิดก๊อกน้ำขณะแปรงฟัน
- การเปิดก๊อกน้ำทิ้งขณะล้างจาน เราอาจเสียน้ำมากถึง 130 ลิตร เราควรปิดก๊อกน้ำขณะล้างจาน
- การอาบน้ำด้วยฝักบัว จะสิ้นเปลืองน้ำน้อยที่สุด ฝักบัวยิ่งเล็กยิ่งประหยัดน้ำ



### รักต้นไม้

- ปลูกลงต้นไม้ใหญ่ 1 ต้น ให้ความเย็นเท่ากับเครื่องปรับอากาศ 1 ตัน ที่ให้ความเย็น ประมาณ 12,000 บีทียู แค่ปลูกลงไม้ 1 ต้น
- คนรุ่นใหม่อย่างพวกเรานำเทคโนโลยีมาช่วยในการรักโลก รักชีวิตได้ ด้วยการส่งข้อมูลข่าวสาร ผ่านระบบคอมพิวเตอร์ เช่น E-mail นี่จะเป็นวิธีการช่วยลดการใช้กระดาษได้ง่ายๆ
- สิ่งพิมพ์แบบรักษ์โลก รักชีวิตก็คือสิ่งพิมพ์ที่ไม่ใช้สีสะท้อนแสง ไม่ใช่พอยล์ ไม่เคลือบมัน เพราะจะทำให้หน้าไปเข้ากระบวนการผลิตกระดาษรีไซเคิลได้ง่าย เพราะฉะนั้นเวลาออกแบบสิ่งพิมพ์เราควรคำนึงถึง การนำไปรีไซเคิล
- ช่วยกันใช้กระดาษหน้าที 3 ด้วยการนำกระดาษที่ใช้แล้วทั้ง 2 หน้า ไปบริจาคให้กับโรงเรียนสอนคนตาบอด เพื่อนำไปให้เด็กๆ ใช้เขียนและอ่านอักษรเบรลล์ต่อไป



### รักอากาศ

- การขับรถยนต์น้อยลง นอกจากช่วยประหยัดน้ำมันแล้ว ยังลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกสู่อากาศได้อีกด้วย ทางที่ดีหันมาใช้บริการรถสาธารณะดีกว่า
- การขับรถยนต์ด้วยความเร็วไม่เกิน 90 กิโลเมตร/ชั่วโมง ช่วยลดการใช้น้ำมันลงได้ 20% หรือคิดเป็นปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ที่ลดได้ 1 ตันต่อรถยนต์ 1 คัน
- จงดการเผาไร่ นา และป่า

### รักชีวิต

เพื่อให้ห่างไกลจากโรคที่มาในภาวะโลกร้อนนั้น สิ่งสำคัญที่สุดคือการดูแลสุขภาพไปตามปกติ เช่น การทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ส่วนใครที่มีโรคประจำตัว เช่น ภูมิแพ้ ก็พยายามหลีกเลี่ยงบริเวณที่มีมลภาวะสูง



อันตรายจากภาวะโลกร้อนบางครั้งก็ยิ่งใหญ่เกินกว่าที่เราจะหลีกเลี่ยง สิ่งที่เราทำได้ก็คือการดูแลตัวเองให้แข็งแรง และการช่วยกันลดภาวะโลกร้อน สุขนิสัยส่วนตัวที่ทำให้ปัญหามากขึ้นก็ต้องช่วยกันลดลง เช่น ลดการใช้พลังงาน ลดการใช้กระดาษ คนส่วนใหญ่มักจะมองว่า “โลกใบนี้มันใหญ่ ใช้กระดาษน้อยลงแผ่นเดียวจะช่วยอะไรได้...” จริงๆ แล้วภาวะโลกร้อนแบบนี้มันเกิดขึ้น ก็เพราะแต่ละคนทำลายโลกอย่างละนิดอย่างละหน่อยทั้งนั้นเลย ในที่สุดก็รวมกันเป็นพลังทำให้เกิดการทำลายโลกได้มากขนาดนี้ แต่ถ้าเราช่วยกันก็จะช่วยโลกนี้ให้ดีขึ้นแน่นอน





# 9 วิธีง่ายๆ ในการช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อม

## ประหยัดไฟ

การเปลี่ยนหลอดไฟจากหลอดไส้เป็นหลอดประหยัดไฟหนึ่งดวง จะช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ 150 ปอนด์ต่อปี

## แนะนำให้ใช้ขี้น้อยลง

หากเป็นระยะทางใกล้ๆ สามารถเดินหรือขี่จักรยานแทนได้ หรืออาจใช้บริการของรถรับส่งสาธารณะ เพราะการขับรถยนต์เป็นระยะทาง 1 ไมล์ จะปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ 1 ปอนด์

## รีไซเคิลของใช้

เพียงแค่ลดขยะของตนเอง 10% โดยหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีบรรจุภัณฑ์มากขึ้น หรือนำกระดาษและภาชนะบรรจุอื่นๆ กลับไปใช้ใหม่ จะลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ 1,200 ปอนด์ต่อปี (Reduce/Reuse/Recycle)

## ใช้คลมยาง

การขับรถโดยที่ยางมีลมน้อย อาจทำให้เปลืองน้ำมันขึ้นได้ถึง 3% จากปกติ น้ำมันทุกๆ แกลลอนที่ประหยัดได้จะลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ 20 ปอนด์

## ใช้น้ำร้อนให้น้อยลง

ในการทำน้ำร้อน ใช้พลังงานในการต้มสูงมาก การปรับเครื่องทำน้ำอุ่นให้มีอุณหภูมิ และแรงน้ำให้น้อยลง จะลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ 350 ปอนด์ต่อปี หรือการซักผ้าในน้ำเย็น จะลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ปีละ 500 ปอนด์

## ปลูกต้นไม้

การปลูกต้นไม้หนึ่งต้น จะดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ได้ 1 ตัน ตลอดอายุของมัน

## ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ใช้

ปิดทีวี คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียง และเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เมื่อไม่ใช้ จะลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้นับพันปอนด์ต่อปี

## เปิดเครื่องปรับอากาศที่ 25 °c

ควรเปิดเครื่องปรับอากาศที่ 25 °c การปรับอุณหภูมิต่ำกว่านี้จะใช้พลังงานเพิ่มขึ้น 5-10%

## บอกเพื่อนๆ ของคุณให้รู้เกี่ยวกับวิธีเหล่านี้



มันคือ “ปีศาจร้าย” ไกลตัวคุณ

ทำร้ายตัวคุณ  
ทำร้ายรอบตัวคุณ  
ทำร้ายสิ่งแวดล้อม



# 5 ส

## ปรับเปลี่ยนแวดล้อมรอบตัว ให้น่าอยู่ ให้น่าทำงาน



5 ส เป็นปัจจัยพื้นฐานการบริหารคุณภาพ ที่จะช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในที่ทำงาน ให้เกิดบรรยากาศที่น่าทำงาน เกิดความสะอาด เรียบร้อยในสำนักงาน ถูกสุขลักษณะ ทำให้พนักงานหรือเจ้าหน้าที่ สามารถใช้ศักยภาพ ของตนเองได้อย่างเต็มความสามารถ สร้างทัศนคติที่ดีของพนักงานต่อหน่วยงาน

5 ส เป็นกลยุทธ์อีกวิธีหนึ่งที่เปิดโอกาส ให้บุคลากรมีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพ เป็นกิจกรรมที่ทำแล้วเห็นผลเร็วและชัดเจน นอกจากนี้ 5 ส จะเป็นพื้นฐานในการนำวิธีการบริหารใหม่ๆ เข้ามาใช้ในอนาคตต่อไป

### 5 ส คืออะไร

5 ส เป็นแนวคิดการจัดระเบียบเรียบร้อยในที่ทำงาน ก่อให้เกิดสภาพการทำงานที่ดี ปลอดภัย มีระเบียบเรียบร้อย นำไปสู่การเพิ่มผลผลิต

- สะสาง (SERI) คือ การแยกของที่ต้องการ ออกจากของที่ไม่ต้องการและ ขจัดของที่ไม่ต้องการทิ้งไป
- สะดวก (SEITON) คือ การจัดวางสิ่งของต่างๆ ในที่ทำงาน ให้เป็นระเบียบ เพื่อความสะดวก และปลอดภัย
- สะอาด (SEISO) คือ การทำความสะอาด เครื่องมือ อุปกรณ์ และสถานที่ทำงาน
- สุขลักษณะ (SEIKETSU) คือ สภาพหมดจดสะอาดตา ถูกสุขลักษณะ และรักษาให้ดีตลอดไป
- สร้างนิสัย (SHITSUKE) คือ การอบรม สร้างนิสัยในการปฏิบัติงานตาม ระเบียบวินัย ข้อบังคับอย่างเคร่งครัด

### ประโยชน์จากการทำกิจกรรม 5 ส

1. บุคลากรจะทำงานได้รวดเร็วขึ้น มีความถูกต้องในการทำงานมากขึ้น บรรยากาศและสภาพแวดล้อมดีขึ้น
2. ความร่วมมือร่วมใจจะเกิดขึ้น บุคลากรจะรักหน่วยงานมากขึ้น
3. บุคลากรจะมีระเบียบวินัยมากขึ้น ตระหนักถึงผลเสียของความไม่เป็น ระเบียบในสถานที่ทำงาน ต่อการเพิ่มผลผลิต และถูกกระตุ้นให้ปรับปรุง ระดับความสะอาดของสถานที่ทำงานให้ดีขึ้น
4. บุคลากรปฏิบัติตามกฎระเบียบและคู่มือการปฏิบัติงานทำให้ความ ผิดพลาดและความเสี่ยงต่างๆ ลดลง
5. บุคลากรจะมีจิตสำนึกของการปรับปรุง ซึ่งจะนำไปสู่ประสิทธิภาพและ ประสิทธิภาพในการทำงาน
6. ยืดอายุของเครื่องมืออุปกรณ์ต่างๆ และเกิดความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน
7. การไหลเวียนของวัสดุ และกระบวนการทำงานจะราบรื่นขึ้น
8. พื้นที่ทำงานมีระเบียบ มีที่ว่าง สะอาด ปลอดภัยเห็นปัญหาเรื่องคุณภาพ อย่างชัดเจน
9. การใช้วัสดุคุ้มค่า ต้นทุนต่ำลง





# "แพ้อากาศ" โรคภูมิแพ้จมูกในเด็ก Allergic Rhinitis



ทำไมคนที่แพ้ภูมิแพ้ถึงมักจะจามบ่อยๆ นะ...

การจามเป็นหนึ่งในอาการโรคภูมิแพ้ชนิดที่เรียกกันว่า **โรคภูมิแพ้จมูก (Allergic Rhinitis)** หรือว่า **"แพ้อากาศ"** นั่นเอง เป็นโรคที่พบบ่อยในประเทศไทย โดยเฉพาะในผู้ป่วยเด็กและวัยรุ่น มากกว่า 80% ของผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ มีอาการก่อนอายุ 20 ปี แต่ก็สามารถพบได้ในคนทุกวัย โรคภูมิแพ้จมูกนี้มีอาการเรื้อรังสร้างความรำคาญให้แก่ผู้ป่วย ผู้ปกครอง และอาจเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ได้ เช่น ไซนัสอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ

ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้จมูกจะมีปฏิกิริยาตอบสนองไวเกินต่อสารก่อภูมิแพ้ เมื่อใดก็ตามที่มีสารก่อภูมิแพ้เข้าสู่ร่างกาย จะมีสารที่ชื่อว่า อิมมูโนโกลบูลินอี (Immunoglobulin E; IgE) ถูกสร้างขึ้นและเข้าทำปฏิกิริยากับสารก่อภูมิแพ้ที่หายใจเข้าไป เป็นผลให้เซลล์บางชนิดภายในจมูก มีการแตกตัวและหลั่งสารเคมีออกมาทำให้เกิดการอักเสบ และมีอาการต่างๆ ของโรคตามมา

## ใครบ้างที่มีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้จมูก



### กรรมพันธุ์

ถ้าพบว่า บิดาหรือมารดาเป็นโรคภูมิแพ้ ลูกมีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้สูงถึง 50% และถ้าทั้งบิดาและมารดาเป็นโรคภูมิแพ้ ลูกมีโอกาสเป็นเพิ่มขึ้นถึง 70% และมักจะมีอาการเรื้อรัง

### สิ่งแวดล้อม

สารก่อภูมิแพ้มักจะเป็นสารที่เด็กได้รับเข้าไป ซึ่งอาจเป็นจากการหายใจ สัมผัส รับประทาน หรือฉีดเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งแบ่งเป็น

- สารก่อภูมิแพ้ในบ้าน เช่น ฝุ่น ไรฝุ่น แมลงสาบ รังแคหรือขนของแมวและสุนัข เชื้อราในอากาศ ควีนบูทรี
- สารก่อภูมิแพ้ในบ้าน เช่น ละอองหญ้า เกสรดอกไม้ ฝุ่นละออง ควีนจากรถยนต์ ควีนไฟจากการหุงต้มอาหาร ก๊าซพิษ
- ปัจจัยอื่นๆ เช่น ทารกที่ได้รับนมมารดาเพียงอย่างเดียว เป็นเวลาอย่างน้อย 6 เดือน พบว่ามีโอกาสเกิดภูมิแพ้น้อยลง ทารกที่ได้รับอาหารเสริมตั้งแต่อายุ 4 เดือน มีโอกาสเกิดโรคภูมิแพ้น้อยกว่าทารกที่ไม่ได้รับอาหารเสริมถึง 3 เท่า

## อาการของโรค

ผู้ป่วยจะมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล จามบ่อย คันในจมูก และมีเสมหะไหลลงคอ โดยอาการเหล่านี้อาจเกิดขึ้นตลอดปี หรือเพียงบางฤดูกาลก็ได้ โดยเฉพาะฤดูฝนหรือฤดูหนาว บางรายอาจมีอาการทางตาด้วยร่วมด้วย เช่น คันตา เคืองตา ตาบวม น้ำตาไหล อันเกิดจากการอักเสบของเยื่อตาภายในตา ที่เรียกว่า Allergic conjunctivitis ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการเฉพาะบางเวลา เช่น ตอนเช้าหรือกลางคืนประมาณวันละ 1-2 ชั่วโมง

## อาการของโรคนี้ต่างจากอาการหวัดอย่างไร

อาการของโรคภูมิแพ้จมูกมักมีอาการเรื้อรังเป็นๆ หายๆ อาการเด่น คือ น้ำมูกใส จาม และคัดจมูก คันจมูก บางครั้งอาจมีคันตาด้วยโดยมักไม่มีไข้ อาจมีอาการไอเรื้อรังด้วย เนื่องจากมีเสมหะไหลลงคอ ทำให้ระคายคอ หากมีอาการไข้ เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกายร่วมด้วยครั้งนั้นน่าจะเป็นหวัดมากกว่า นอกจากนี้ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้จมูก มักมีคนอื่นในครอบครัวมีประวัติเป็นโรคในกลุ่มโรคภูมิแพ้ด้วย เช่น โรคภูมิแพ้จมูก โรคหอบหืด แพ้อาหาร ลมพิษเรื้อรัง ผื่นแพ้ เป็นต้น



IMAGE : www.epidemicmswers.org

## ภาวะแทรกซ้อนจากโรคภูมิแพ้จมูก

- **โรคไซนัสอักเสบ (Sinusitis)** ไซนัส คือ โพรงอากาศที่อยู่ในกระดูกบริเวณใกล้จมูกมีส่วนต่อกับจมูก ทำให้อากาศผ่านเข้าออกได้ เมื่อเยื่อภายในจมูกบวมอักเสบ จะทำให้ท่อตันอุดตัน เกิดการติดเชื้อในโพรงไซนัส เกิดเป็นโรคไซนัสอักเสบ โดยมีการปวดบริเวณไซนัส ปวดศีรษะ น้ำมูกเขียว บางครั้งมีเสมหะไหลลงคอ
- **หูชั้นกลางอักเสบ (Otitis media)** ผู้ป่วยมีอาการปวดหู หูอื้อ ถ้าเป็นเรื้อรังอาจมีหนองไหลออกจากหู เนื่องจากมีเยื่อแก้วหูทะลุ
- **นอนกรน (snoring)** ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้จมูกจะมีเยื่อจมูกบวม บางครั้งอาจมีต่อมทอนซิลและต่อมอะดีนอยด์โตร่วมด้วย มีผลทำให้ช่องทางเดินหายใจถูกอุดกั้น และมีอาการกรนเกิดขึ้น ถ้าอาการรุนแรงอาจมีหยุดหายใจเป็นช่วงๆ ขณะนอน ออกซิเจนต่ำ และมีผลต่อสมอง ทำให้เด็กสมาธิสั้น ส่งผลต่อพฤติกรรมและการเรียนรู้ได้ การรักษาและการป้องกัน

## สิ่งที่ควรปฏิบัติสำหรับโรคภูมิแพ้

- ในครอบครัวที่ทารกมีโอกาสเกิดโรคภูมิแพ้ ควรส่งเสริมให้มีการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาเพียงอย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน และการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ด้วยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 30 นาที ความถี่ 3-4 ครั้ง/สัปดาห์
- **ควรดูแลสิ่งแวดล้อมให้ดี** ห้องนอนควรใช้เครื่องนอนที่เหมาะสม ไม่ควรใช้หมอนหรือที่นอนที่ทำจากขน และควรหมั่นทำความสะอาดเป็นประจำ งดใช้พรม ไม่สะสมหนังสือ ของเล่นหรือตุ๊กตาที่มีขนในห้องนอน ทำความสะอาดที่นอน หมอน ผ้าห่มเป็นประจำ โดยใช้การซักด้วยน้ำร้อน 60 องศา นาน 15-20 นาที เพื่อฆ่าตัวไรฝุ่น และตากแดดให้แห้ง ควรทำความสะอาด ดูดฝุ่น เช็ดถูพื้นเรือน ผ้าปูที่นอน และทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศเป็นประจำ งดการสูบบุหรี่ในบ้าน ไม่ควรใช้แปรงฟันสเปรย์ปรับอากาศ และยาจุดกันยุง อาจเลือกใช้ผ้าใยสังเคราะห์พิเศษเพื่อคลุมที่นอนและหมอน เพื่อป้องกันไรฝุ่น หรือใช้เครื่องกรองอากาศชนิดที่เป็น HEPA Filter
- **ไม่เลี้ยงสัตว์ที่มีขนในบ้าน** เช่น แมว สุนัข กำจัดขยะและเศษอาหารต่างๆ ควรมีฝาปิดมิดชิดเพื่อป้องกันแมลงสาบ และหลีกเลี่ยงสารระคายเคือง เช่น ท่อไอเสียรถยนต์

กรณีที่ยาฆ่าเชื้อและพยายามออกกำลังกายแล้ว อาการยังมีอยู่ แนะนำให้พบแพทย์เฉพาะทางและรับการรักษา





# เลี้ยงลูกอย่างไร ไม่ให้ก่อคดี

ลูกของคุณจะเติบโตขึ้นมาเป็นคนดี หรือสร้างความเดือดร้อนให้กับตนเอง ครอบครัว หรือสังคมหรือไม่ ?

คงไม่สามารถมีใครกำหนดได้ ไปมากกว่าครอบครัวของคนๆ นั้น

การโยนความผิดไปให้เด็กอย่างเดียว คงเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องนัก เพราะในความเป็นจริง การหล่อหลอมจิตใจเด็กให้เติบโตขึ้นมาเป็นคนดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับหลายๆ ปัจจัย แต่ปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือ “ครอบครัว”



IMAGE : learningdynamicsinc.org

“ครอบครัวของเด็กและวัยรุ่นที่เป็นฆาตกร หรือเป็น psychopath จะมาจากครอบครัวที่พ่อแม่/หรือแม่ เป็น psychopath เองหรือมีแม่ที่เป็นโรคซึมเศร้า ทำให้ขาดการดูแลลูกที่ดีและไม่สามารถสร้างสัมพันธ์ที่ดีได้ อันเป็นเหตุให้เด็กไม่สามารถเกิดมาเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ส่วนหนึ่งในเด็กเหล่านี้มาจากครอบครัวที่ดี สังคมดี เป็นคนที่มีฐานะปานกลางถึงระดับสูง ให้ความดูแลลูกพร้อมทั้งปรนเปรอให้วัตถุมากมาย แต่ขาดการอบรมฝึกวินัย ถ้าเด็กทำผิด การลงโทษใช้วาจาอย่างเดียวหรือเพิกเฉยไม่สนใจและไม่เคยลงมือปฏิบัติจัดการเอาจริงกับลูก เด็กก็จะเป็น spoiled child”

Jonathan Kellerman

## สถานการณ์ของการก่อคดีในเยาวชน

ปัจจุบันเด็กมีความอดทนอดกลั้นค่อนข้างน้อยมาก รวมถึงการมีความก้าวร้าวที่สูงขึ้นเรื่อยๆ และมีความกล้าในการแสดงออกทางเพศมากขึ้น ก่อคดีอาชญากรรมฆ่าคนตายได้มากขึ้นแล้ว ซึ่งเรื่องราวแบบนี้มีให้เห็นตามสื่อแทบทุกวัน ปัญหาเหล่านี้ นับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ และความรุนแรงเหล่านี้ก็สามารถถ่ายทอดไปยังรุ่นลูกรุ่นหลานได้อีกไม่มีวันจบสิ้น

## สาเหตุและปัจจัยของการนำไปสู่การเป็นอาชญากรของเยาวชน

มีคำกล่าวของท่านพุทธทาสว่า “ถ้าเลี้ยงลูกแล้วไม่ฝึกฝนอบรม ก็คือการเลี้ยงดูลิงๆ นี่เอง เด็กจะต้องอยู่ในกรอบถึงเวลาที่มีการคะนองบ้างเล็กๆ น้อยๆ ก็เป็นธรรมดา แต่เมื่อถึงเวลาต้องสงบก็ต้องรักษาไว้ให้ได้เสมอ” มีการศึกษาวิจัยพบว่า การพัฒนาการทางด้านจิตใจ มีผลมาจากการเจริญของสมองและร่างกาย ตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์มารดา จนกระทั่งคลอดและเลี้ยงดูให้เติบโตใหญ่

## ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการทางด้านจิตใจ ได้แก่

1. ปัจจัยทางด้านชีวภาพ พันธุกรรมรวมถึงพื้นฐานอารมณ์ (Temperament) เป็นตัวควบคุมการแสดงออกทางพฤติกรรม ความเจ็บป่วยทางด้านจิตเวช ทำให้เด็กมีปัญหาทางพฤติกรรมในระยะยาวได้
2. ปัจจัยทางด้านสังคมและสภาพแวดล้อม สังคมมีปัญหาภาค เช่น การเมือง เศรษฐกิจ เป็นต้น มีผลกระทบต่อครอบครัว เลี้ยงดูของบิดามารดา ซึ่งส่งผลต่อการปรับตัวของเด็กด้วย
3. ปัจจัยทางครอบครัวและวิถีอบรมดูแลเด็ก บุคลิกของบิดาและมารดา วิธีการเลี้ยงดู ที่ได้รับมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ รวมถึงการกระตุ้นและการตอบสนองต่อพฤติกรรมต่างๆ อันส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านจิตใจได้

## แนวทางการป้องกันปัญหา

1. การป้องกันแก้ไขที่ตัวเด็ก การฝึกเด็กให้มีความคิดสร้างสรรค์ เห็นคุณค่าของตัวเอง สร้างเป้าหมายในชีวิต และสร้างทักษะในการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อน มีวินัยในตัวเอง โดยมีผู้ใหญ่ให้คำแนะนำและเป็นแบบอย่างที่ดี
2. การป้องกันแก้ไขให้ครอบครัว โดยการให้ความรู้ความเข้าใจในการเลี้ยงดูที่ถูกต้อง การให้การปรึกษา แก่ ครอบครัว การควบคุมดูแลหรือการลงโทษที่เหมาะสมของพ่อแม่ รวมถึงการรู้จักให้รางวัลเชิงบวกเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสม และมีการสื่อสารกันอย่างสม่ำเสมอในครอบครัวด้วย
3. การป้องกันแก้ไขในโรงเรียน โดยการทำให้โรงเรียนน่าอยู่ ครูมีเจตคติที่ดีในวิชาชีพ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ส่งเสริมสติปัญญาและความรู้ปลูกฝังจริยธรรมแก่นักเรียน
4. การแก้ไขปรับปรุงสิ่งแวดล้อม โดยภาครัฐควรไม่ให้มีแหล่งมั่วสุม ควบคุมสิ่งยั่วยุ รวมทั้งส่งเสริมให้สื่อมวลชน สร้างค่านิยมและส่งเสริมความรู้แก่เด็กและเยาวชน

สุดท้ายอยากฝากข้อความสำคัญจากพระราชดำรัสของในหลวงที่ฝากไว้ถึงผู้ที่เกี่ยวข้องว่า...

“เด็กเป็นผู้ที่ได้รับช่วงทุกสิ่งทุกอย่างต่อจากผู้ใหญ่ รวมทั้งภาระรับผิดชอบในการธำรงรักษาความสงบสุขของบ้านเมือง ดังนั้น ทุกคนจึงสมควรและจำเป็นต้องได้รับการอบรมอย่างถูกต้องเหมาะสมให้มีความสามารถในการสร้างสรรค์ประโยชน์ต่างๆ ทั้งการฝึกหัดขัดเกลาชีวิตจิตใจให้ประณีต ให้มีศรัทธามั่นคงในคุณงามความดี มีความประพฤติเรียบร้อย มีปัญญาฉลาดแจ่มใสมีเหตุผลหน้าที่นี้เป็นของทุกคนที่จะต้องร่วมมือกระทำพร้อมเพรียงโดยสม่ำเสมอ”











## น้ำสมุนไพรเพื่อ สุขภาพ

น้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ทำได้ง่ายๆ ด้วยตนเอง หากคุณเป็นคนรักสุขภาพ และรักการให้สิ่งดีๆ กับร่างกาย น้ำสมุนไพร เป็นตัวเลือกหนึ่ง ที่น่าสนใจ เนื่องจากรสชาติดีดื่มง่าย เลือกอร่อยได้ ทั้งแบบร้อนและเย็น ที่สำคัญมีขั้นตอนการทำไม่ยุ่งยากอะไรเลย

### น้ำมะเขือเทศ

มีเบต้า-แคโรทีนและมีวิตามินซี ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ทำให้เกิดความสดชื่น แก้กษะหายน้ำ ผิวพรรณผ่องใส ช่วยในการย่อยอาหารดีขึ้น บำรุงโลหิต

#### ส่วนผสม

1. มะเขือเทศ 50 กรัม (1 ผลใหญ่)
2. น้ำเชื่อม 15 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)
3. น้ำเปล่าต้มสุก 200 กรัม (14 ช้อนโต๊ะ)
4. เกลือป่นเสริมไอโอดีน 2 กรัม (2/5 ช้อนชา)

#### วิธีทำ

นำมะเขือเทศล้างให้สะอาด หั่นให้ชิ้นพอประมาณ ใส่ในเครื่องปั่น พร้อมน้ำเชื่อม เกลือ น้ำสุก ปั่นให้ละเอียด ชิมรสตามชอบ



## แกงเลียง

แกงเลียง เป็นอาหารที่มีรสชาติเฉพาะตัว อร่อยเผ็ดร้อนด้วยพริกไทย หอมกลิ่นสมุนไพรจากพืชผักหลากหลายชนิด มีประโยชน์ในการขับพิษไข้เป็นอย่างดี

แกงเลียง เป็นแกงที่ประกอบด้วยน้ำพริก ผัก เนื้อสัตว์ น้ำแกงและเครื่องปรุงรส น้ำพริกแกงเลียงจะแตกต่างจากน้ำพริกแกงชนิดอื่นๆ เพราะมีพริกไทย หัวหอม กะปิ กุ้งแห้ง ปลาหย่างหรือปลากรอบ น้ำแกงมีลักษณะข้น ผักที่นิยมใส่ที่สามารถบอกลักษณะว่าเป็น “แกงเลียง” คือ ใบแมงลัก มีกลิ่นหอมฉ่ำรับประทาน นอกจากนั้นยังมี ผัก เช่น ตำลึง ฟักทอง ข้าวโพดอ่อน หัวปลี บวบ ผักหวาน ฯลฯ เนื้อสัตว์ ได้แก่ กุ้งสด เนื้อไก่ ฯลฯ ปรุงรสด้วยน้ำปลาหรือเกลือ

#### ส่วนผสม

1. บวบเหลี่ยม ประมาณ 1 ลูก ขนาดพอดีเปลือกออกจนเกลี้ยงเกล่า ให้เหลือเปลือกไว้บ้าง เพื่อรักษาคุณค่าทางอาหาร หั่นเป็นชิ้น 12-15 ชิ้น
2. ฟักทองหั่นชิ้นพอคำ จำนวน 10-12 ชิ้น
3. กระชาย 2 หัว ทูบเบาๆ แล้วหั่นเป็นท่อนยาวประมาณ 1 นิ้ว
4. ยอดตำลึง 10 ยอด เด็ดเอาแต่ใบอ่อนๆ
5. ข้าวโพดอ่อนหั่นแฉลบ 4 ผัก
6. พริกชี้หูสด 5-6 เม็ด บุบพอแตก (ถ้าชอบเผ็ด)
7. ใบแมงลัก 3-4 กิ่ง เด็ดเอาแต่ใบหรือยอดดอกอ่อนๆ
8. กุ้งแม่น้ำหรือกุ้งซีแฮ้หรือกุ้งก้ามกราม 6-7 ตัว ปอกเปลือกเอาเส้นดำออก
9. น้ำซूप (จากการต้มซี่โครงหมูหรือโครงไก่) หรือไม่มีก็น้ำปลา 4 ถ้วยตวง
10. น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ

#### เครื่องแกง

1. กระชาย 4 หัว
2. พริกชี้ฟ้าแดงผ่าเอาเมล็ดออก 2 เม็ด
3. พริกไทยขาว 12 เม็ด
4. หอมแดงหัวขนาดกลาง 5 หัว
5. กุ้งแห้ง 2 ชิตครึ่ง

#### วิธีทำ

โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ถ้าชอบให้น้ำแกงข้น ให้ใช้น้ำปลา จะย่างหรือต้มสุกก็ได้ แล้วนำมาโขลกรวมกับเครื่องแกง นำน้ำซूपหรือน้ำปลาตั้งไฟพอเดือด ใส่เครื่องแกงลงไป ปรุงรสด้วยน้ำปลา ชิมให้ได้รสเค็มและเผ็ดนิดๆ พอน้ำแกงเดือดอีกที ใส่ผักชนิดที่สุกยากลงก่อน คือ ฟักทอง ข้าวโพดอ่อน ตามด้วยกุ้ง รอจนแน่ใจว่าผักสุกดีแล้ว จึงใส่ใบตำลึง และสุดท้ายใส่ใบแมงลักแล้วคนให้เข้ากันเคล็ดลับในการปรุง แกงเลียงตั้งน้ำให้เดือดใส่เครื่องแกง แล้วปรุงรสก่อน รอให้น้ำแกงเดือดอีกรอบจึงใส่ผัก



25 มิ.ย. - 4 ก.ค. 55

ปฐมนิเทศน์น้องใหม่ปี 55 พร้อมเข้ารับการอบรมพลังกลุ่มและความสุข เพื่อเสริมทักษะการทำงานเป็นทีม



5 ก.ค. 55

งาน “รับขวัญน้องใหม่ 55 ด้วยใจเปี่ยมสุข”



9 ก.ค. 55

รับการประเมินความเสี่ยงการทำงานของบุคลากรในโรงพยาบาล

10-15 ก.ค. 55

ร่วมจัดนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติ “ร้อยนิทรรศศน์ยลรัตนโกสินทร์” ในโอกาส 60 พรรษามหาวชิราลงกรณ โดยให้บริการด้านการแพทย์ไทย มีผู้สนใจมาใช้บริการอย่างต่อเนื่อง

12 ก.ค. 55

ทีมควบคุมและป้องกันการติดเชื้อในโรงพยาบาลจัดอบรม IC ให้กับเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล

26 ก.ค. 55

มูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขาหล่มเก่า ได้เข้ารับรางวัลมูลนิธิดีเด่น ภาคที่ 9 ของสมาคมมูลนิธิสันติบาตแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (ส.ม.ท.) ในงานการประชุมสันติบาตมูลนิธิและสมาคมในพื้นที่ภาคที่ 9 (พิษณุโลก พิษณุโลก พิษณุโลก น่าน เพชรบูรณ์) ประจำปี 2555 ณ โรงแรมโกลเด้นฮิลล์ จ.เพชรบูรณ์



28 ก.ค. 55

งานวันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ ในโอกาสครบรอบพระชนมายุ 60 พรรษา พร้อมทั้งพิธีเปิดอาคาร “ดุษฎีนิเทศน์”



10 ส.ค. 55

ศูนย์ส่งเสริมวิทยาศาสตร์ชุมชนที่ 2 (เพชรบูรณ์) ร่วมกับอำเภอหล่มเก่า มูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขาหล่มเก่า มูลนิธิหัวใจชาวหล่ม และโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า จัดโครงการพัฒนาป่าชุมชนเมืองเพื่อลดสภาวะโลกร้อน เฉลิมพระเกียรติ 12 สิงหาคมราชินี



12 ส.ค. 55

คปสอ.หล่มเก่า จัดมหกรรมสายใยรักแห่งครอบครัว เพื่อเทิดพระเกียรติเนื่องในโอกาสสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ มีพระชนมายุครบ 80 พรรษา สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร มีพระชนมายุครบ 60 พรรษา

27-28 ส.ค. 55

ทีมตรวจสอบเวชระเบียนจัดโครงการพัฒนาประสิทธิภาพของระบบการบันทึกข้อมูลผู้ป่วย โดยเชิญทีมวิทยากรจากโรงพยาบาลเพชรบูรณ์มาให้ความรู้

24 ส.ค. 55

เทศบาลตำบลหล่มเก่าจัดโครงการชุมชนต้นแบบการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการระยะยาว โดยเชิญเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลไปเป็นวิทยากร

10-14 ก.ย. 55

ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดเพชรบูรณ์ ร่วมกับโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า จัดโครงการเยาวชนจิตอาสาทำดีเพื่อแม่ เทิดพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ณ สถานีวิทยุกระจายเสียง 921

18-19 ก.ย. 55

สถานีตำรวจภูธรอำเภอหล่มเก่าจัดโครงการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคกลุ่มข้าราชการและกลุ่มประกันสังคม “องค์กรต้นแบบพฤติกรรมดี”



11-12 ก.ย. 55

ทีมวิทยากรจากบริษัทไทยเมดิแคร์ อบรมให้ความรู้ในโครงการพัฒนาทักษะการใช้เครื่องช่วยหายใจ

23 ก.ย. 55

ลูกจ้างชั่วคราวร่วมมือร่วมใจทำความสะอาดในวันปิยะฯ



30 ก.ย. - 2 พ.ย. 55

ร่วมประเพณีแข่งเรือยาวพรรษา และเปิดร้านมังคุดพาโชค ณ วัดทุ่งธงชัย อ.หล่มเก่า



31 ก.ย. 55

ประชุมบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข เรื่องการดูแลรักษาโรคคอติบ ณ โรงแรมพลาซ่า จ.เลย



2 พ.ย. 55

ผู้อำนวยการสำนักป้องกันควบคุมโรคที่ 9 และคณะจังหวัดพิษณุโลก ลงพื้นที่ รับทราบปัญหาและให้คำปรึกษาในการควบคุมป้องกันโรคคอติบ



13 พ.ย. 55

คณะวิทยากรจากมหาวิทยาลัยขอนแก่น อบรมให้ความรู้เรื่องจิตสำนึกในการอนุรักษ์พลังงาน

20-22 พ.ย. 55

ร่วมงานประชุมวิชาการการพัฒนาโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ครั้งที่ 16 “โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชทั่วไทยร่วมใจก่อดีเฉลิมพระเกียรติ” สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 5 รอบ ณ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน จ.สกลนคร



3 ธ.ค. 55

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเด่นชัยและคณะศึกษาดูงาน DHSA และจิตตปัญญา โดยยังได้เข้าร่วมกิจกรรมกับทีมกระบวนกรของโรงพยาบาลอีกด้วย



4 ธ.ค. 55

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเป็นผู้แทนมอบทุนการศึกษาบุตรจากนายแพทย์ประดิษฐ์ สินธวันรงค์ ให้กับคณะลูกจ้างประจำและลูกจ้างชั่วคราว 13 ทุน

5 ธ.ค. 55

ชาวโรงพยาบาลได้เข้าร่วมพิธีเดินขบวนเทิดพระเกียรติในวันพ่อแห่งชาติ ที่อำเภอหล่มเก่า



7 ธ.ค. 55

โรงพยาบาลปากน้ำชุมพรศึกษาดูงาน HA

14 ธ.ค. 55

คณะวิทยากรจากศูนย์วิศวกรรมกรรมแพทย์ จ.นครสวรรค์ อบรมให้ความรู้ด้านการดูแลรักษาเครื่องมือทางการแพทย์เชิงป้องกัน

14 ธ.ค. 55

นายแพทย์ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข และคณะตรวจเยี่ยมและติดตามการดำเนินงานควบคุมและป้องกันโรคคอติบ ณ บ้านทับเบิก อ.หล่มเก่า



4 ม.ค. 56

การแข่งขันกีฬา คปสอ.หล่มเก่า ในโครงการพัฒนาพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่ คปสอ.หล่มเก่า



5 ม.ค. 56

งานปีใหม่ชาวคปสอ.หล่มเก่า “สวรรค์บ้านนา” ในปีนี้ น้องใหม่ปี 55 ได้ร่วมแรงร่วมใจกันจัดขึ้น ในคอนเซ็ปต์งาน “อายครีว ทองกาว และควบอย”



10 ม.ค. 56

แพทย์หญิงสุภาวดี ปอแก้ว กุมารแพทย์ เป็นประธานพิธีเปิด “งานวันเด็ก” เพื่อให้บุตรหลานของเจ้าหน้าที่และญาติคนไข้ได้มีโอกาสได้สนุกสนานในวันเด็กแห่งชาติ



16 ม.ค. 56

โรงพยาบาลบ้านค่าย จ.ระยอง ศึกษาดูงาน HA



20 ก.ค. 56

โครงการ “หน่วยแพทย์เคลื่อนที่สู่ชนบท” และคณะสโมสรโลออนส์กรุงเทพเอราวัณ ณ โรงเรียนหล่มเก่า พิทยาคม ซึ่งทางเจ้าหน้าที่ คปสอ. เจ้าของพื้นที่ได้เข้าร่วมสมทบกำลังในครั้งนี้เพิ่มความสามาร



21-22 ก.ค. 56

ประชุมกลุ่มเพื่อประเมินความต้องการ การสร้างสุขของบุคลากร ภายใต้โครงการโรงพยาบาลสร้างสุข เครือข่ายสุขภาพอำเภอท่าสองยาง จ.ตาก อำเภอปางมะผ้า จ.แม่ฮ่องสอน อำเภอหล่มเก่า เพชรบูรณ์ ระหว่าง 7-8, 10-11, 21-22 มกราคม 2556



24-26 ก.ค. 56

ชาวบ้านใหม่ปี 55 ลงชุมชนบ้านสักง่า ต.ศิลา อ.หล่มเก่า ซึ่งเป็นหมู่บ้านที่ไกลจากอำเภอหล่มเก่าประมาณ 50 กิโลเมตร มีทางไปทีแสนจะลำบากที่มีเส้นทางเป็นลูกรัง

ซึ่งกิจกรรมของชาวบ้านใหม่ที่ได้ร่วมกับชาวบ้านนั้นในวันแรก คือ การแบ่งกลุ่มชาวบ้านเป็น 4 กลุ่ม โดยสอนการปฐมพยาบาลเบื้องต้น พื้นฐานการไชยา การดูแลช่องปากและฟัน ภายบริหารเบื้องต้น โดยชาวบ้านให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีการออกหน่วยโดยทีมใหม่ซึ่งประกอบไปด้วยแพทย์ ทันตแพทย์ เภสัชกรพยาบาล และสหวิชาชีพต่างๆ ซึ่งชาวบ้านก็มารับบริการกันอย่างคึกคัก

สิ่งที่ได้รับการออกค่ายในครั้งนี้ คือ การทำงานร่วมกันเป็นทีม เพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีในทีมน้องใหม่ปี 55 ได้ตระหนักและรับทราบถึงปัญหาการเข้าถึงระบบสาธารณสุขของชาวบ้านที่อยู่ห่างไกล



4 ก.พ. 56

โรงพยาบาลรัตนภูมิ จ.สงขลา ศึกษาฐาน HA

11-13 มี.ค. 56

อบรมโครงการพัฒนาทักษะการกู้ชีวิตขั้นพื้นฐานสำหรับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล 100%



20-22 มี.ค. 56

อบรมโครงการพัฒนาทักษะการกู้ชีวิตเด็กขั้นสูงให้กับพยาบาลในโรงพยาบาล



19 เม.ย. 56

ทีมงานโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข หรือ “H<sup>3</sup>” ได้ส่งมอบความสุขไปให้เจ้าหน้าที่ทั่วทั้งโรงพยาบาลเนื่องในวันสงกรานต์



30-31 พ.ค. 56

คณะวิทยากรจากศูนย์วิศวกรรมการแพทย์ จ.นครสวรรค์ อบรมให้ความรู้ด้านความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อม



5 พ.ค. 56

ออกหน่วยในการแข่งจักรยานแรลลี่ “ปั่นทะลุเมฆ” ที่ภูทับเบิก ในครั้งนี้เจ้าหน้าที่ของเราได้กระทบไหล่กับนักปั่นระดับแชมป์โลก ตูเดอฟองค์ โอลิมปิก กันเลยทีเดียว



23 พ.ค. 56

ร่วมฝึกซ้อมแผนการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย อุทกภัย วาตภัย และดินโคลนถล่ม ระดับกลุ่มจังหวัด โดยศูนย์ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย เขต 9 พิษณุโลก ร่วมกับจังหวัดเพชรบูรณ์



27 พ.ค. 56

อบรมโครงการพัฒนาทักษะการกู้ชีวิตขั้นพื้นฐานสำหรับเจ้าหน้าที่ใหม่



1 มิ.ย. 56

ท่านนายแพทย์จักรธรรม ธรรมศักดิ์ เลขาธิการมูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ได้ตรวจเยี่ยมศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ อโรคยา และติดตามการดำเนินงานแพทย์แผนไทย



7 มิ.ย. 56

รับการประเมินมาตรฐานการพยาบาลจากสภาการพยาบาล



12 มิ.ย. 56

อบรมภาคีตัดตน รุ่นที่ 1 ให้กับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล และเจ้าหน้าที่ที่ตรวจสอบสมรรถภาพทางกายยังไม่ผ่านเกณฑ์



13 มิ.ย. 56

สถาบันการแพทย์แผนไทยและสสจ.ตรวจเยี่ยมงานแพทย์แผนไทย ที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพอโรคยา

17 มิ.ย. 56

สสอ.หล่มเก่า ต้อนรับคณะกรรมการประเมินคัดเลือกสำนักงานสาธารณสุขอำเภอและบุคลากรสาธารณสุขดีเด่นในระดับเขตพื้นที่เครือข่ายบริการที่ 2 (เพชรบูรณ์ พิษณุโลก อุตรดิตถ์ ตาก สุโขทัย)



20,25,27 มิ.ย. 56

โครงการเพิ่มประสิทธิภาพบุคลากรในการทำงานด้านยา



21 มิ.ย. 56

ห้อง LAB ดำเนินกิจกรรมรับบริจาคโลหิต

24 มิ.ย. 56

รณรงค์ฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล

26-28 มิ.ย. 56

อบรมโครงการครูเรื่องการให้คำปรึกษาและเพศศึกษาอบด้านในโครงการลดครรภ์แรกสำหรับวัยรุ่น อ.หล่มเก่า







20 ม.ค. 55 ครอบครัวแดงทองดี บริจาคเงิน 1,000,000 บาท ให้มูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขาหล่มเก่า



4 ก.ย. 55 คุณวรรณิภา เต่นโรจน์มณี พาครอบครัวมาเลี้ยงอาหารให้กับคนไข้ ญาติคนไข้ และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล เนื่องในวันเกิด



14 ม.ค. 56 นายแพทย์สุรราช สุวรรณปทุมเลิศ และครอบครัวบริจาคเงินจัดซื้อเครื่องมือทางการแพทย์ 180,000 บาท  
 คุณท่าน - รศ.เสาวนิตย์ แดงทองดี สมทบห้องพิเศษ 150,000 บาท คุณพงษ์ศักดิ์ - คุณเรณู - คุณณรงค์ ทองอำไพ สมทบห้องพิเศษ 150,000 บาท  
 คุณวันชัย รัตนอากาศ บริจาคแว่นตา 600 อัน คุณรอย - คุณบุญไปรง บรรเทา พร้อมด้วยคุณไพบรียทพย์ บริจาค 10,000 บาท  
 คุณอุไรรัตน์ บริจาค 10,000 บาท คุณปราโมทย์ - คุณมะลิ รัตนครอง (หจก.รัตนเภสัชยานยนต์) บริจาค 10,000 บาท  
 และหลวงปู่เล็ก ธมมรโต บริจาค 10,000 บาท



8 มิ.ย. 56 สโมสรโรตารีมอบเครื่องช่วยหายใจ 1 เครื่อง 380,000 บาท และมอบเตียงคนไข้ 15 เตียง 195,000 บาท ให้กับมูลนิธิ รพร. สาขาหล่มเก่า



11 มิ.ย. 56 อ.เรื่อนแก้ว อ.สมนต์ และคุณปิยรัตน์ เป็นผู้แทนมอบเงินจำนวน 200,000 บาท จากสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์



คณะกรรมการมูลนิธิฯ เป็นผู้แทนมอบอาหารให้กับผู้ป่วย ในโครงการ “อิมท้อง อิมบุญ อิมใจ”  
 (1.ท่านผู้พิพากษา 12 ก.พ. 56 2.นายกาวสนา ธีรนิติ 18 มิ.ย. 56)





# เชิญร่วมทำบุญจัดซื้อครุภัณฑ์ทางการแพทย์ ร่วมกับมูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขาล่มเกล้า

ขอเชิญผู้มีจิตกุศลร่วมทำบุญจัดซื้อครุภัณฑ์ทางการแพทย์  
ได้ที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชล่มเกล้าได้โดยตรง  
หรือโอนเงินเข้าบัญชี “มูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขาล่มเกล้า”  
แล้วส่งหลักฐานการโอนมาที่โทรสาร 056709845 โดยระบุรายการผู้บริจาค พร้อมทั้งอยู่  
และหมายเลขโทรศัพท์ (เพื่อติดต่อกลับและออกใบเสร็จ ซึ่งสามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้)



## TRACTION

### เครื่องดึงหลัง ดึงคอ อัตโนมัติ

ใช้ดึงกระดูกสันหลัง ลดการปวดหลังชั่วคราวและ  
และปวดคอชั่วคราวแทน



จำนวนที่ต้องการใช้งาน  
1 เครื่อง      ราคาต่อเครื่อง  
300,000 บาท

## EKG MONITOR

### เครื่องติดตามการกำาน ของสัญญาณชีพและคลื่นหัวใจ

ใช้ในการติดตามการกำานของหัวใจ  
และสัญญาณชีพ รายงานผลแบบอัตโนมัติ



จำนวนที่ต้องการใช้งาน  
6 เครื่อง      ราคาต่อเครื่อง  
350,000 บาท

## NON STRESS TEST

### เครื่องติดตามการบีบรัดตัวของ ข้อมบดลูกและสัญญาณชีพ ของการกในครรภ์

ติดตามการเต้นของหัวใจทารก  
ในขณะที่ไม่มีการหดตัวของมดลูก



จำนวนที่ต้องการใช้งาน  
1 เครื่อง      ราคาต่อเครื่อง  
400,000 บาท

## DEFIBRILLATOR

### เครื่องกระตุกไฟฟ้าหัวใจ

เป็นเครื่องมือที่จำเป็นในการช่วยชีวิต  
โดยการใช้ไฟฟ้าไปกระตุ้นหัวใจ  
ให้กลับมามีการเต้นเป็นปกติ



จำนวนที่ต้องการใช้งาน  
4 เครื่อง      ราคาต่อเครื่อง  
400,000 บาท

## INCUBATOR

### ตู้อบเด็ก

เครื่องให้ความอบอุ่น  
พร้อมอุปกรณ์ช่วยหายใจ  
สำหรับการคลอด



จำนวนที่ต้องการใช้งาน  
2 เครื่อง      ราคาต่อเครื่อง  
500,000 บาท

## ULTRASOUND

### เครื่องตรวจอวัยวะภายใน ด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง

ใช้สำหรับการตรวจเพื่อการวินิจฉัย ความ  
ผิดปกติของอวัยวะภายใน



จำนวนที่ต้องการใช้งาน  
2 เครื่อง      ราคาต่อเครื่อง  
700,000 บาท

## VENTILATOR

### เครื่องช่วยหายใจ ชนิดควบคุมด้วยปริมาตร

ใช้ช่วยหายใจให้  
กับผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของการหายใจ  
หรือหายใจไม่คล่องได้



จำนวนที่ต้องการใช้งาน  
2 เครื่อง      ราคาต่อเครื่อง  
800,000 บาท

## MOBILE X-RAY

### เครื่องเอกซเรย์เคลื่อนที่

ใช้ในการถ่ายภาพรังสี  
เคลื่อนย้ายได้



จำนวนที่ต้องการใช้งาน  
1 เครื่อง      ราคาต่อเครื่อง  
800,000 บาท



หมายเลขบัญชีมูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขาล่มเกล้า  
ธนาคารออมสิน สาขาล่มเกล้า บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 052 170 526 249

สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่...  
08 1475 2046 (คุณศรยุทธ ศิริวัฒน์)



## โครงการ “อิมท้อง อิมบุญ อิมใจ”

เป็นโครงการที่ทางโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช  
ล่มเกล้า ร่วมกับมูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระ  
ยุพราช สาขาล่มเกล้าจัดให้มีขึ้น เพื่อให้ผู้มีจิต  
ศรัทธาได้มีทางเลือกใหม่ในการทำบุญทำกุศล โดย  
การทำบุญด้วยอาหารมื้อพิเศษที่เปี่ยมคุณค่าทาง  
โภชนาการ เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก  
โดยมีชุดรายการมื้ออาหารให้ท่านได้เลือกทำบุญ  
จำนวน 21 ชุดรายการ

อาหารแต่ละชุดรายการนั้น เป็นรายการอาหาร  
ที่ทางโภชนาการกำหนดขึ้น เพื่อให้มีคุณค่าทาง  
โภชนาการที่ครบถ้วน และเหมาะสมกับผู้ป่วย  
ที่พักรักษาตัวในโรงพยาบาล โดยแต่ละรายการ  
สามารถจัดอาหารให้ผู้ป่วยรับประทานได้ 60 ชุด

สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่...  
0 5670 9555 ต่อ 0 (งานประชาสัมพันธ์)  
08 1475 2046 (คุณศรยุทธ ศิริวัฒน์)



THANKS  
ขอขอบคุณจากใจ

รายนามผู้ร่วมสมทบทุนโครงการ  
“อิมท้อง อิมบุญ อิมใจ”  
ระหว่างเดือนสิงหาคม 2555 - กรกฎาคม 2556

รายนาม	จำนวนเงิน	รายนาม	จำนวนเงิน
1. คุณคุณประภัสสร มุลพรม	4,000.00	23. คุณคุณประภัสสร มุลพรม	3,000.00
2. คุณพรพิมล ประดิโก	2,000.00	24. คุณพรพิมล ประดิโก	1,000.00
3. คุณอุษา วัฒนกุลเกียรติ	1,360.00	25. คุณบุญชู โทแก้ว	10,000.00
4. ดร.วิระวรรณ ถิ่นยืนยง	2,500.00	26. คุณอิทธิ กิตติวิโรจน์	3,000.00
5. คุณพรพิมล ประดิโก	2,000.00	27. คุณเกษศิริ ยศแพง	500.00
6. คุณปิยาภรณ์ ปิติวัฒนา	1,000.00	28. คุณพรพิมล ประดิโก	2,000.00
7. คุณสมภพ บุญเที่ยงตรง	1,500.00	29. คุณภัทรา สุพิมพ์	2,000.00
8. คุณมานิตย์ กองเงิน	1,500.00	30. คุณสายสมร ผ่องบรรเจิด	4,500.00
9. คุณสุภาพร - คุณกนกพร ธนวัฒนกุล	2,000.00	31. คุณกุลทรัพย์ หาญอุไรพงษ์	2,000.00
10. ด.ต.มานิตย์ จันทร์บา	1,500.00	32. คุณบุญลักษณ์ สุทธิวิจิตร - คุณสุรศักดิ์	1,000.00
11. คุณศรีจันทร์ ชูบุญวงศ์	1,500.00	33. คุณสารภี ตัมพพันธุชาติ	1,100.00
12. นพ.พนา พงศ์ชานะภัก	6,500.00	34. กลุ่มเพื่อน รร.ล่มเกล้าพิทยาคม ม.6	4,600.00
13. คุณพิสมัย สิริรัตกุล	5,000.00	35. คุณศรินทิพย์ บัวสำลี	1,000.00
14. คุณพรพิมล ประดิโก	1,000.00	36. คุณวาสนา ธีรนิติ	3,500.00
15. คุณลักษณา สุวรรณวิวัฒน์	2,000.00	37. คุณจิตภาภา นิยมศรีสกุล	1,000.00
16. คุณวรพงษ์ บุคดา	2,100.00	38. คุณกฤตบุญ ภาคเวดิน	1,000.00
17. คุณอภิชาติ พานิชการ	4,500.00	39. คุณปรารถนา พรวิริยางกุล	1,000.00
18. คุณศุภชัย เทียมทอง	4,500.00	40. คุณภาวิณี จันทร์ทิพย์	1,000.00
19. คุณพรพิมล ประดิโก	2,000.00	41. คุณวาสนา ธีรนิติ	3,500.00
20. พญ.สุภาวดี ปอแก้ว	2,000.00	42. คุณภัทรวดี ปลั่งศรีทรัพย์	2,000.00
21. คุณวัชรพงษ์ พลทอง	100.00	43. คุณพรรณมม วันเมฆ	1,800.00
22. คุณอึ้ง แซ่อึ้ง	1,000.00		

เรียงตามลำดับวันที่ร่วมทำบุญ

## สาระสุข

ผู้บริจาคที่ร่วมทำบุญครบ 3 มื้อ  
หรือมียอดบริจาครวมมากกว่า  
5,000 บาทต่อปี จะได้รับสิทธิ์  
เป็นสมาชิกวารสาร “สาระสุข”  
วารสารเพื่อสุขภาพ 1 ปี





# น้ำ ไฟ ต้นไม้ ป่า

ต้องการการดูแลเหมือนชีวิต  
ร่วมกันใช้อย่างประหยัดและคุ้มค่า  
เพื่ออนาคตของพวกเรา



SAVE | WORLD  
ENERGY  
LIFE



[WWW.LOMKAOHOSPITAL.COM](http://WWW.LOMKAOHOSPITAL.COM)