



## พระบรมราชาบาท ใน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

“...ผู้ที่มีความสุจริตและบริสุทธิ์ใจ แม้จะมีความรู้น้อย ก็ย่อมทำประโยชน์ ให้แก่ส่วนรวมได้มากกว่าผู้ที่  
มีความรู้มาก แต่ไม่มีความสุจริต ไม่มีความบริสุทธิ์ใจ...”

เมื่อวันที่ 18 มีนาคม 2533



สารสัมพันธ์พระนั่งเกล้าฉบับนี้ เป็นฉบับแรกของปีงบประมาณ 2555 สำหรับแผนการพัฒนาโรงพยาบาลในปีนี้ คณะกรรมการได้จัดทำแผนยุทธศาสตร์เสร็จเรียบร้อยแล้ว นอกจากนี้จะมีแผนการพัฒนาโรงพยาบาลไปตามวิสัยทัศน์และพันธกิจแล้ว ปีนี้เรามีเข็มมุ่งได้แก่ การเพิ่มประสิทธิภาพการใช้ทรัพยากร (Lean) การพัฒนาระบบสารสนเทศ และการพัฒนาบุคลากรตาม Training Need โดยมีแผนยุทธศาสตร์ 8 ข้อ ได้แก่

1. เสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนด้านการดูแลสุขภาพ เน้นการป้องกันและควบคุมโรควิถีชีวิต (DM, HT, IHD, CVD, Cancer)
2. พัฒนาศักยภาพการบริการผู้ป่วย เน้นการเพิ่มศักยภาพ PCU แพทย์ทางเลือก Excellent Center (โรคหัวใจ หลอดเลือดสมอง ทารกแรกเกิด บาดเจ็บศีรษะ)
3. พัฒนาคุณภาพด้านการรักษาพยาบาลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผ่านการรับรองคุณภาพ โดยเน้น Clinical Tracer ความปลอดภัยผู้ป่วย และการให้บริการอย่างเอื้ออาทร
4. เพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการ เน้นการพัฒนา ระบบ IT การจัดซื้อจัดจ้าง และการซ่อมบำรุงให้รวดเร็ว
5. เพิ่มประสิทธิภาพระบบการสื่อสารระหว่างบุคลากรและการสื่อสารกับผู้รับบริการ
6. เพิ่มประสิทธิภาพการพัฒนาศักยภาพโดยเน้นการพัฒนาตาม Training Need
7. เพิ่มรายรับในงานบริการผู้ป่วย โดยเน้นการอุดหนุนด้านการจัดเก็บรายได้ การขึ้นทะเบียนแรงงานต่างด้าว การเปิดคลินิกพิเศษ นอกเวลาราชการ การปรับปรุงห้องพิเศษ
8. เพิ่มประสิทธิภาพการใช้ทรัพยากร โดยเน้นการใช้จ่าย การส่งตรวจ Investigation ต่างๆ รวมทั้ง Lean Management ทุกระบบ

ซึ่งกลุ่มงาน/ฝ่ายต่างๆ ได้ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นปัญหา อุปสรรค แนวทางแก้ไข และได้นำเสนอ Action Plan ต่อผู้อำนวยการและผู้บริหารไปแล้ว คาดหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะมีการนำแผนเหล่านี้ไปปฏิบัติอย่างเข้มแข็งเพื่อเป็นพลังผลักดันให้โรงพยาบาลของเราได้พัฒนาไปในทิศทางเดียวกัน และประสบผลสำเร็จได้ดีกว่าปีที่ผ่านมา

## ข่าวบริการ

สามารถเข้าไปดูรายละเอียดของโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า ได้ที่ |  
Website : [www.pranangklao.go.th](http://www.pranangklao.go.th)  
Facebook : [www.facebook.com/pranangklao](http://www.facebook.com/pranangklao)  
Twitter : [www.twitter.com/pranangklao](http://www.twitter.com/pranangklao)  
Youtube : [www.youtube.com/pranangklao](http://www.youtube.com/pranangklao)

## ศูนย์สุขภาพชุมชนวัดแคนอก ให้บริการ

- ตรวจมะเร็งปากมดลูกทุกวันจันทร์ และวันพฤหัสบดี เวลาราชการ
- ปรึกษาปัญหาน้ำกัดเท้า ทุกวันจันทร์ - ศุกร์ เวลาราชการ

# สารจากผู้อำนวยการ

## โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า



เรียนชาวโรงพยาบาลพระนั่งเกล้าที่รักทุกท่าน ในรอบปีที่ผ่านมา ผมต้องขอขอบคุณทุกๆ ท่านที่ช่วยร่วมมือร่วมใจกันในการพัฒนาโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า ให้เจริญก้าวหน้าขึ้น แม้ในบางเรื่องยังไม่บรรลุถึงวัตถุประสงค์ที่วางไว้ แต่ก็มีแนวโน้มดีขึ้นเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเรื่องสถานะการเงิน การปรับโฉมการให้บริการด้านหน้า การให้บริการแบบเอื้ออาทร และการพัฒนาให้โรงพยาบาลของเราเป็นศูนย์ความเชี่ยวชาญทางด้านหัวใจ ด้านอุบัติเหตุ ด้านแพทย์แผนจีน และ NICU ก็มีแนวโน้มว่าจะเป็นจริง โดยเราได้งบประมาณที่จะมาเปิดศูนย์หัวใจ เช่น MOU กับสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ กรมเจ้าท่า และกรมควบคุมโรค ในแผนปฏิบัติการการแพทย์ฉุกเฉินทางน้ำ

เช่น MOU กับ มหาวิทยาลัยเฉิงตู แห่งสาธารณรัฐประชาชนจีน ในความร่วมมือที่จะพัฒนาศาสตร์ทางแพทย์แผนจีน

นอกจากนั้น การพัฒนาระบบต่างๆ ภายในโรงพยาบาล ไม่ว่าจะเป็น E-office, PACS, LIS, ระบบ Supply Chain ของศูนย์เครื่องมือแพทย์และเวชภัณฑ์ รวมทั้งระบบ Logistic และ IT กำลังจะเสร็จภายในไม่กี่เดือนข้างหน้า การพัฒนาดังกล่าว เกิดจากความร่วมมือร่วมใจของเรา และผมมั่นใจว่า พวกเราทุกคนจะร่วมมือกันที่จะทำให้ทุกโครงการสำเร็จ เพื่อให้โรงพยาบาลพระนั่งเกล้าของพวกเราบรรลุถึงวิสัยทัศน์ที่ตั้งไว้



### พลัดพราก

ผมไม่ได้เรียนเฉพาะทางจิตวิทยา และยิ่งไม่ได้รอบรู้เรื่องจิตแต่อย่างใด แต่สิ่งที่หลงเหลือจากการเรียนจิตวิทยา และเป็นประโยชน์ต่อชีวิตผมมากๆ คือ ความรู้เรื่องปฏิกิริยาของจิตต่อการสูญเสีย เมื่อเราต้องแยกจากสิ่งอันเป็นที่รัก ไม่ว่าจะเป็น คน สัตว์ หรือสิ่งของ ใจของเราจะตอบสนอง 5 ชั้น ดังนี้

๑. ซ็อค งามง และไม่ยอมรับว่า การสูญเสียนั้นเกิดขึ้นจริง
๒. โกรธ มองหาว่าใครกันหนอทำให้เราต้องทุกข์เช่นนี้ ทำให้ต้องเป็นฉันท่า ไม่คนอื่นไม่เป็นไร
๓. ต่อรอง หาทางออกซึ่งบางที่ไม่มีจริง
๔. หมดหวัง เศร้าโศก ท้อแท้

๕. ยอมรับความจริง และหาทางมีชีวิตอยู่ต่อไป

ขั้นตอนเหล่านี้ แต่ละขั้นอาจสั้น อาจยาว และวนเวียนกลับไปมา เมื่อผมเกิดความทุกข์จากการสูญเสีย ผมก็จะระลึกถึงขั้นตอนเหล่านี้ ทำความเข้าใจกับจิตของตัวเอง และในที่สุดทุกอย่างก็จะผ่านไปได้ด้วยดี ในภาวะที่มองไปทางไหนก็เห็นแต่น้ำ เห็นแต่การสูญเสีย ฟังทางไหนก็ได้ยินแต่น้ำ และน้ำตา ผมจึงขอเอาเรื่องนี้มาฝาก

สุดท้ายคือ pain is mandatory, suffering is optional ความเจ็บปวดนั้นแน่แท้ แต่จะทรมานไหม อยู่ที่เราเลือกครับ

### ไฟกัสมิรัว

โดย : ป้าแคท



คุณธนัญชัย



พญ.ณัฐฎิภา



สวัสดีค่ะ....พบกันอีกแล้วสำหรับคอลัมน์ไฟกัสมิรัว ที่คอยจ้องเก็บนิต ผสมน้อยคอยหาข่าวมาเล่าให้ท่านอ่านกัน แต่ก่อนจะเล่าที่ขอน้อมนำพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมาฝากกัน “การทำคามดีนั้น สำคัญที่สุดอยู่ที่ตัวเอง ผู้อื่นไม่สำคัญและไม่มีความจำเป็นอันใดที่จะต้องเป็นห่วงหรือต้องรอคอยเขาด้วย เมื่อได้ลงมือลงแรงกระทำแล้ว ถึงแม้จะมีใครร่วมมือด้วยหรือไม่ก็ตาม ผลดีที่จะต้องเกิดขึ้นแน่นอน” คำสอนของท่านทุกบทล้วนมี ความหมาย ถ้าเราทุกคนนำมาใช้มาปฏิบัติคิดว่าโรงพยาบาลของเราจะได้พัฒาาขึ้นเรื่อยๆ ช่วงนี้มีการพัฒนา รูปแบบการจ่ายเงินค่าตอบแทนมาใหม่ งานนี้ทุกหน่วยงานคงต้องพยายามทำความเข้าใจกันให้ดีเพื่อผลประโยชน์ของทุกท่าน ไม่เข้าใจก็ใ้ถามได้ที **รองฯคุณวิทย์ ตปนิยากร** นะคะ.....

😊 มาแล้วค่ะ รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารฯ **คุณธนัญชัย คล้ายบวร** ยินดีต้อนรับสู่อ้อมรับลูกเจ้าสัว มีงานที่ท่านต้องสละหลายอย่างอย่าเพิ่งท้อนะ เป็นกำลังใจ สู้...สู้..... พร้อม **พญ.ณัฐฎิภา ยุระเกตุ** 😊 ขอแสดงความยินดีกับ **ทันตแพทย์หญิงสุพจมาลย์ กิจฉวี** ที่ได้รับรางวัลทันตแพทย์ดีเด่นระดับประเทศ **คุณหมอมสมชัย ผลอำไพสถิตย์** ยิ้มแก้มปริ บอกว่าป็นปีเป็นปีของกลุ่มงานทันตกรรมครับ..... 😊 ระบบโลจิสติกส์ เริ่มเป็นรูปให้เห็นความสวยงามกันบ้างแล้ว ดูจากหน่วยงานห้องฝากครรภ์ สวยงามมาก ๆ ใครเห็นก็อยากจะมาฝากท้องที่นี่จังเลยคะ **คุณกิตติยา เต็ดแก้ว**.....

😊 เราทุกคนคงต้องเหนื่อยกันอีกแล้ว เพราะน้ำหนัอกำลังมาเจ้าพระยาเปี่ยมล้น แต่ที่ต้องสนคือการเตรียมรองรับน้ำท่วมโรงพยาบาล งานนี้ผู้บริหารฯสั่งทุกหน่วยเตรียมพร้อม โดยเฉพาะอาหาร ขาดไม่ได้โดยเด็ดขาด เป็นหัวใจหลักของการทำงาน

ค่ะ **คุณสินินาถ สุริยากาญจน์** ..... 😊 ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลง **คุณสมหมาย นัยนภาเลิศ** ยังปรับตัวไม่ถูกเพราะเพิ่งกลับจากอบรมผู้บริหารระดับกลางจากต่างจังหวัดเข้ามาในเมืองนนท์เลยดูหุนดึกว่าเก่า..... 😊 ขอขอบใจจริงเห็นจะไม่พ้น **คุณดวงใจ พงษ์จันทร์** ไปประชุมที่จังหวัดอุดรธานี คุณเธอชื่อของฝากญาติผู้ใหญ่เพียบ..... 😊 ทีมไปอุบลฯ ก็ไม่น้อยหน้า **คุณจริยาพร ( ป้าหยก ) เจริญโล่ห์ทองดี** พาน้องๆ ดูงานจนเพลินเลยนะ..... 😊 ตอนนี้เห็น ห้องเวชระเบียนมีน้องใหม่ๆ มาทำให้งานเวชระเบียน ปฏิบัติงานเร็วขึ้น บัตรถูกต้อง พันเวลา ไม่เชื่อก็ถาม **คุณสุรัสวดี จุฬา** หัวหน้างานได้เนเจ้าคะ..... 😊 ทีมบลูเชิ้ต สวยด้วยเสื้อ สวยด้วยใจ แก้ไขทุกปัญหา เรียกได้ตลอดเวลา นำทีมโดย **คุณรัตนา หวังวิริยะกุล** เจ้าคะ..... 😊 ช่วงนี้ขอบอกบุญผู้มีจิตศรัทธาท่านร่วมทำบุญทอดกฐินสามัคคีกับโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า ในวันอาทิตย์ที่ 29 ตุลาคม 2554 ณ วัดแถวอานต.บ้านช่อง อ.พนมสารคาม จ.ฉะเชิงเทรา และสำหรับท่านที่จะร่วมเดินทางไป ขอให้แจ้งรายชื่อได้ที่เคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์ ชั้น 1 อาคารเกษมภูบาลินทร์ ภายในวันที่ 14 ตุลาคมนี้เท่านั้น..... ท้ายสุดของฉบับนี้ ขอฝากบทกลอนให้ผู้ที่เกษียณอายุราชการทุกท่านในปีนี้อ่า

“เมื่อถึงวันเวลาฟ้าก็เปลี่ยน การเกษียณเวียนมานำใจหาย ต้องอำลาจากกันแสนอาลัย แต่สายใจความผูกพันยังมั่นคง ขออัญเชิญพระไตรรัตน์มาปกป้อง จมคุ้มครองให้มีสุขหาใครเหมือน เกียรติภูมิจะปรากฏเป็นหลักเรือน คอยย้ำเตือนตราตรึงตราบนิรันดร์”

ขอกล่าวคำว่า “สวัสดีค่ะ” พบกันใหม่ฉบับหน้าจะคะ

# “ดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ”

## Happy Healthy

โดย : คุณยีนดี โพธิ์วรรณ

ร่างกายของคนเรามีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ถึง 75 % ของน้ำหนักตัว เราอาจจะอดอาหารได้เป็นเดือนๆ แต่ร่างกายไม่สามารถขาดน้ำได้เกินกว่า 3-7 วัน การดื่มน้ำอย่างถูกต้องจะช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดี หัวใจทำงานปกติและมีประสิทธิภาพ แข็งแรงขึ้น ขณะเดียวกันการขับถ่ายของเสียก็ทำงานได้ดี ที่สำคัญยังช่วยให้ใบหน้าชุ่มชื้น มีเลือดฝาด และไม่ปวดหลังหรือบั้นเอว เพราะสุขภาพไตแข็งแรง

การดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว จะช่วยให้ปริมาณไขมันในร่างกายลดลง อาจเป็นเรื่องเหลือเชื่อที่น้ำจะเป็นสิ่งสำคัญที่มีส่วนช่วยในการดูแลรูปลักษณ์ แม้ว่าคนส่วนใหญ่จะต้องดื่มน้ำเพราะความจำเป็น แต่ในความเป็นจริงน้ำเป็น “อาหารอันวิเศษ” ที่ช่วยในการดูแลรูปลักษณ์อย่างถาวร

### ดื่มน้ำเพื่อให้ไตทำงาน

ไตไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพหากเราดื่มน้ำไม่เพียงพอ เมื่อไตไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ตับก็จะเป็นตัวที่ต้องทำงานหนักขึ้น หน้าที่หลักของตับก็คือ ช่วยเร่งการเผาผลาญ ไขมันที่สะสมในร่างกายให้เกิดเป็นพลังงาน แต่ตับต้องมาทำหน้าที่ของไต ทำให้มันไม่สามารถทำหน้าที่หลักได้อย่างเต็มที่ ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้เกิดการเผาผลาญไขมันได้น้อยลง และยังเพิ่มการสะสมไขมันในร่างกายมากขึ้น และทำให้การดูแลรูปลักษณ์หยุดชะงักลง

### น้ำช่วยบรรเทาอาการท้องผูก

น้ำสามารถช่วยไม่ให้ท้องผูก หากร่างกายได้รับน้ำน้อย ทำให้ขับถ่ายลำบาก ซึ่งทำให้เกิดท้องผูก แต่สามารถช่วยให้หายได้โดยการดื่มน้ำให้เพียงพอ ได้มีการค้นพบว่าน้ำมีส่วนช่วยในการ

ดูแลรูปลักษณ์ ร่างกายไม่สามารถทำหน้าที่ได้โดยสมบูรณ์หากได้รับน้ำไม่เพียงพอ โดยเฉพาะการเผาผลาญไขมันที่สะสม หากร่างกายเก็บน้ำไว้มากจะดูได้จากการที่มีน้ำหนักเกิน แต่แก้ไขได้โดยการดื่มน้ำเพิ่มขึ้น การดื่มน้ำมากขึ้นจะเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยในการดูแลรูปลักษณ์ ควรดื่มน้ำ 8 แก้วต่อวัน อย่างไรก็ตามผู้ที่น้ำหนักเกินควรดื่มน้ำเพิ่มมากขึ้นอีก และจะต้องเพิ่มขึ้นอีกหากคนๆ นั้นชอบออกกำลังกายหรืออยู่ในที่ๆ มีอากาศร้อนหรือแห้ง น้ำเย็นจะถูกดูดซึมในร่างกายได้เร็วกว่าน้ำอุ่น บางหลักฐานแนะนำว่าการดื่มน้ำเย็นจะช่วยเผาผลาญแคลอรี หลักการดื่มน้ำเพื่อสุขภาพไม่ซับซ้อนอย่างที่คิด สามารถทำง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน โดยน้ำที่เหมาะสมแก่การดื่มคือ น้ำอุณหภูมิปกติไม่ร้อนหรือเย็นจัดจนเกินไป ถ้าเป็นน้ำอุ่นควรดื่มตอนเช้าเพื่อช่วยล้างลำไส้ให้สะอาด และช่วยการขับถ่ายของเสีย เทคนิคในการดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ ทางกายแพทย์บอกว่าถ้าดื่มในช่วงพระอาทิตย์ยังไม่พ้นขอบฟ้าต้องดื่มน้ำอุ่น... แต่ถ้าพระอาทิตย์พ้นขอบฟ้าแล้วให้ดื่มน้ำเย็น เพื่อเป็นการกลับคืนสู่ธรรมชาติที่มนุษย์ทุกคนหลงลืมอิทธิพลของพระอาทิตย์และพระจันทร์มานาน ถ้าทำได้ตั้งที่กล่าวมาประโยชน์จากการดื่มน้ำจะเกิดขึ้นกับร่างกายของคุณอย่างเห็นได้ชัด

### ดื่มน้ำบำบัดโรค ช่วยอายุยืน

รายงานทางการแพทย์ระบุว่า การดื่มน้ำมากๆ จะทำให้อายุยืน พร้อมสำรวจอาการร่างกายขาดน้ำ ยิ่งถ้าพบว่าผิวแห้งแห้ง ไม่ชุ่มชื้น ตาแห้ง มีกลิ่นปาก ท้องผูก เป็นริดสีดวงทวาร นั้นแสดงว่าร่างกายของคุณกำลังขาดน้ำอย่างยิ่ง

• แต่ช่วงเวลานี้ มีน้ำมากเหลือเกิน มากจนเกือบร่อนกันไป ถ้วนหน้า น่ากลัวจริงๆ •

“ หลักการดื่มน้ำเพื่อสุขภาพไม่ซับซ้อนอย่างที่คิด สามารถทำง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน โดยน้ำที่เหมาะสมแก่การดื่มคือน้ำอุณหภูมิปกติไม่ร้อนหรือเย็นจัดจนเกินไป ”



## สุขภาพจิต

# เรื่อง ลีลับ...ก็ไม่ค่อยจะรับ

โดย : พญ.สุริยา รุ่งเหลือง



(รูปนำมาจาก www.dekdee.com)

.....ความคิดที่มีมุมมองในเรื่องความรักที่ดี ที่สวยงามและดูเหมือนจะไม่มีอุปสรรคใดๆ ในชีวิต จะนำไปสู่ปัญหาที่ตามมาโดยเด็กไม่ทันระวังตัวเอาเสียเลย.....

**สวีสวีเคะ** วันนี้ดูชื่อหัวข้อแล้วหมอยากจะเปลี่ยนชื่อและตั้งชื่อให้ใหม่ที่ดูเหมาะกว่าแต่เกรงว่าท่านที่อ่านจะงงกับหมอ จะขอยกตัวอย่างนะคะที่อยากเปลี่ยน เช่น เรื่องไม่ลีลับ(แล้ว) ที่ไม่อยากจะรับ หรือ เรื่องไม่ลีลับแล้วที่ไม่อยากจะกลับ

หลายเรื่องหลายประเด็นคะฉบับนี้ แต่ก็เป็นเรื่องที่น่าสนใจ มันมีที่มาค่ะ เริ่มจากตอนที่พี่แพนก็มีเด็กมารับการปรึกษามาก ทั้งเด็กเล็กและเด็กวัยรุ่น เด็กวัยรุ่นที่มา(จำต้องมา)เพราะว่ามีเรื่องคดีที่มาจากเรื่องเพศ จะเป็นเรื่องราวที่คล้ายๆกันแบบเดิมๆทุกวัน คือ เด็กรักกัน เป็นแฟน ชอบกัน คบกันโดย ไม่กำหนดระยะเวลา บางคนรู้จักกัน 2 อาทิตย์ ก็มีเพศสัมพันธ์กัน (โดยเด็กให้เหตุผลว่า เพราะรักกัน.....) กลายเป็นเรื่องที่ไม่อยากจะกลับแล้วของเด็ก แต่อยากให้คุณพ่อคุณแม่จะรับได้ ที่น่าเป็นห่วง คือ เด็กมองว่ามันเริ่มเป็นเรื่องที่ธรรมดา

คนเป็นแฟนกันก็ทำแบบนี้ได้ มันเรื่องปกติแล้วคุณหมอ โดยที่ไม่ได้มีการป้องกันในเรื่องการท้องหรือป้องกันในเรื่องการติดเชื้อเลย ฟังดูแล้วน่าสงสารเด็กนะคะ ความคิดที่มีมุมมองในเรื่องความรักที่ดี ที่สวยงามและดูเหมือนจะไม่มีอุปสรรคใดๆในชีวิต จะนำไปสู่ปัญหาที่ตามมาโดยเด็กไม่ทันระวังตัวเอาเสียเลย ไม่ว่าจะเรื่องที่ได้ก็อาจท้อง มีเรื่องโรคติดเชื้อที่อาจตามมาก็เป็นไปได้ และนี่คือประเด็นที่อยากฝากคุณพ่อคุณแม่คะ ดูแลลูกทั้งชายและหญิง ลูกชายให้เคารพในความเป็นสุภาพบุรุษ ไม่จำเป็นต้องแสดงความรัก(หรือความเป็นแมน)โดยการมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิง ควรรอเวลาที่เหมาะสม ลูกสาวให้เคารพตัวเอง กล้าที่จะปฏิเสธเวลาที่จะมีเพศสัมพันธ์หรือควรกล้าแม้แต่จะบอกแฟนว่าใส่ถุงยางป้องกันเถอะคะ แล้วฉบับหน้าเรามาดูกันต่อหน้าคะ เรื่องที่ไม่ลับ.....

# พระพุทธรูปช่วยชาวบ้าน



“เป็นที่อัศจรรย์ยิ่งนัก คุณอายุมือ ไหว้หลวงพ่อดำขออนุญาตดื่มน้ำจืด ใส่ตุ่มกลับมาบ้าน และชาวบ้านทั่วไป ก็ได้อาศัยน้ำจืดศักดิ์สิทธิ์นี้โดยทั่วกัน พุทธานุภาพมีจริง”

ในครั้งนั้น ได้ใช้ทางน้ำในการเดินทางจากจันทบุรีไปอยุธยา เข้ามาทางคลองอ้อม และมาตั้งทัพที่วัดสักแห่งนี้ เพื่อเตรียมเสบียง และผู้คนไปกู้ชาติบ้านเมืองต่อไป และได้นำธงประจำกองทัพปักไว้ โดยนำเอาหินทับเสาสงไว้ไม่ให้ล้ม ซึ่งต่อมาเป็นที่มาของชื่อวัดในปัจจุบัน จากนั้นได้เดินทางไปกรุงศรีอยุธยา กู้ชาติบ้านเมืองจนได้รับชัยชนะ และทรงย้ายราชธานีมาตั้งที่กรุงธนบุรี สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชทรงระลึกถึงวัดสักแห่งนี้ พระองค์พร้อมทหารที่รอดชีวิตจากการกู้ชาติ จึงได้กลับมาช่วยบูรณะวัดสัก และเปลี่ยนชื่อเป็นวัด “เสาชิงช้า” ที่วัดเสาชิงช้ามีโบราณสถานที่สำคัญ และศักดิ์สิทธิ์ ได้แก่ วิหารหลวงพ่อดำ ภายในประดิษฐานหลวงพ่อดำ พระพุทธรูปสมัยอยุธยาตอนปลาย ทำด้วยหินทรายแดงปางป่าเลไลยก์ มีความศักดิ์สิทธิ์ เป็นที่เคารพเชื่อถือของชาวบ้านเป็นอย่างมาก นางทุเรียน เอี่ยมขันทอง ซึ่งเป็นคุณอาของผู้เขียน ปัจจุบันอายุ 93 ปี ยังมีชีวิตอยู่ ได้เล่าให้ผู้เขียนฟังว่า เมื่อสมัยคุณอาเป็นเด็ก ได้เกิดน้ำทะเลหนุนเข้ามาในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี ทำให้น้ำเค็มทั่วไปทั้งพื้นที่ ไม่สามารถใช้บริโภคได้ คุณพ่อของคุณอา (ซึ่งเป็นปู่ของผู้เขียน) ใช้ให้คุณอา นำโอ่งเปล่าใส่เรือแล้วไปตักน้ำบริเวณตรงหน้าวิหารหลวงพ่อดำ พอไปถึง คุณอาลองตักน้ำดื่มดูปรากฏว่าจืดสนิท ส่วนบริเวณอื่นเค็มหมดทุกพื้นที่ เป็นที่อัศจรรย์ยิ่งนัก คุณอาจึงยกมือไหว้หลวงพ่อดำขออนุญาตดื่มน้ำจืดใส่ตุ่มกลับมาบ้าน และชาวบ้านทั่วไปก็ได้อาศัยน้ำจืดศักดิ์สิทธิ์นี้โดยทั่วกัน พุทธานุภาพมีจริง พระพุทธรูปช่วยชาวบ้าน และบริเวณหน้าวัดเสาชิงช้าแห่งนี้ ในอดีตเคยเป็นตลาดน้ำแห่งนี้นักบุญยาย ทุกอย่างซื้อขายแลกเปลี่ยนกันในเรื่อง ท่านผู้อ่านจะไม่ไปกราบขอพรศักดิ์สิทธิ์กับหลวงพ่อดำวัดเสาชิงช้ากันบ้างหรือครับ ขอให้สมปรารถนาทุกท่านครับ

พุทธานุภาพมีจริง ที่จังหวัดนนทบุรี มีวัดที่เกี่ยวข้องกับการกู้ชาติของสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชอยู่วัดหนึ่ง เดิมวัดนี้ชื่อว่า “วัดสัก” เหตุเพราะมีต้นสักอยู่มาก วัดนี้อยู่ในคลองอ้อมปากคลองอยู่ตรงกับตลาดขวัญ ใกล้โรงพยาบาลพระนังเกล้า ที่จริงแล้วคลองอ้อมก็ต่อแม่น้ำเจ้าพระยาสายเก่าไหลโค้งอ้อมไป ออกแม่น้ำเจ้าพระยา ที่อยู่ตรงข้ามกับวัดเขมาภิรตาราม ปัจจุบันคือ คลองบางกรวย คุณพ่อของผู้เขียนเล่าให้ฟังว่า เดิมชาวบ้านเรียกแม่น้ำเจ้าพระยาส่วนนี้ว่า แม่น้ำเจ้าพระยาอ้อม ในปี พ.ศ. 2175 พระเจ้าปราสาททอง ทรงให้ขุดคลองลัดตรงจากบริเวณตลาดขวัญไปวัดเขมาภิรตาราม ต่อมากระแสน้ำได้เปลี่ยนทางไหลตรงไปในส่วนที่ตัดตรงใหม่ จนกลายเป็นแม่น้ำเจ้าพระยาในปัจจุบัน ส่วนแม่น้ำเจ้าพระยาสายเก่าเริ่มตื้นเขินแคบลง และกลายเป็นคลองอ้อมในปัจจุบัน จากปากคลองเข้าไปประมาณ 10 กิโลเมตร จะถึงวัดสักที่กล่าวถึง ท่านผู้อ่านคงจำกันได้ว่า กรุงศรีอยุธยาถูกพม่าตีแตกครั้งที่ 2 ในปี พ.ศ.2310 พระเจ้าตากสินต้องรวบรวมคนไทยรักชาติกลับมากู้ชาติบ้านเมืองคืน ทำให้เราได้อยู่อย่างมีความสุขจนทุกวันนี้ ในการเดินทางไปกู้ชาติบ้านเมือง

# ของดีเมืองนนท์

โดย : คนนนท์

# ก่องโลกกว้างสมุนไพร

โดย : ภก.เรวัต เตียสกุล



สมุนไพรรักษาโรคกระดูกพรุนอย่างที่เราพบกัน มีอยู่หลายชนิด แต่ที่เข้าเป็นเครื่องยาและถูกใช้กันอย่างแพร่หลาย อีกทั้งในปัจจุบันยังถูกนำมาขึ้นทะเบียนเป็นยาแผนโบราณ นั่นก็คือ “เพชรสังฆาต”

เพชรสังฆาตนั้นรู้จักกันในอีกหลายชื่อไม่ว่าเป็นสามร้อยต่อ สามร้อยข้อ สันชะคาด ชันช้อ หรือบางที่ก็เรียกกันว่าต้นตำลึงทอง เหตุุน่าจะมาจากที่เป็นไม้เลื้อยและมีรูปร่างเป็นสามเหลี่ยมคล้ายๆ กัน แต่จะเรียกอะไรก็ตามพืชชนิดนี้มีชื่อทางพฤกษศาสตร์ที่เป็นอันเข้าใจตรงกันคือ *Cissus quadrangularis* L. เป็นพืชไม้เถาไม่มีลักษณะเด่นที่ลำต้นจะมีรูปร่างทรงสี่เหลี่ยมเป็นครีบริ้วยคอดบริเวณข้อ ส่วนใบจะมีรูปร่างออกเป็นทรงสามเหลี่ยมขอบมน โดยออกเป็นใบเดี่ยวที่ข้อๆ ละ 1 ใบ ดอกมีลักษณะเป็นดอกช่อแน่นเป็นกระจุกขนาดเล็กๆ ออกที่ข้อด้วยเช่นกัน ทั้งนี้ดอกจะมีแถบสีแดงที่โคนกลีบดอกเป็นที่สะดุดตา ผลเป็นทรงกลมแบนมีเมล็ดเดี่ยว เมื่อสุกจะมีสีแดงเข้ม

เพชรสังฆาตนั้นไม่ได้มีแหล่งกำเนิดในประเทศไทย แต่เท่าที่มีหลักฐานปรากฏพบว่าเป็นพืชที่พบและปลูกกันมานาน



แล้วในเอเชียใต้ ได้แก่ อินเดีย ศรีลังกา ตลอดจนแอฟริกาและอาหรับ ก่อนที่จะแพร่ไปยังอีกหลายต่อหลายประเทศรวมทั้งประเทศไทยด้วย ในอินเดียพืชชนิดนี้มีชื่อว่า “Asthi samharaka” แปลว่า “สมานกระดูก” จากความหมายของชื่อมันจึงบ่งบอกอย่างไม่ต้องสงสัยว่าในอินเดียใช้พืชชนิดนี้เกี่ยวกับกระดูก โดยจะนำไปผสมกับแป้ง และสมุนไพรบางชนิดทำเป็นยาพอกในคนไข้กระดูกหักหรือแตก นอกจากนั้นยังนำไปใช้เป็นยาเพื่อลดอาการปวดหลัง น้ำคั้นจากต้นสดของเพชรสังฆาต คนอินเดียยังใช้ดื่มเพื่อรักษาโรคประจำเดือนผิดปกติ สำหรับในทางการแพทย์ของไทยนั้นได้นำเพชรสังฆาตมาใช้เช่นกัน โดยใช้ส่วน ราก เป็นยาพอก

รักษาโรคกระดูกเช่นเดียวกับอินเดีย น้ำคั้นจากต้นสด ใช้หยอดหู แก่น้ำหนวก เป็นยาหยอดจุก แก่เลือดกำเดาไหล ขับน้ำเหลืองเสียในประจำเดือนไม่ปกติ เถาลำต้น ช่วยเจริญอาหาร ขับน้ำเหลืองเสีย แก้หืด แก้กระดูกหัก ขับลมในลำไส้ แก่ริดสีดวงทวารหนัก ซึ่งประโยชน์ในเรื่องรักษาโรคกระดูกพรุนนี่ละที่เป็นประโยชน์หลักพิเศษที่เราใช้กันมากกว่าการแพทย์พื้นบ้านของชาติอื่น โดยในตำรายาไทยใช้เถาสกัดกินแก่ริดสีดวงทวาร วันละ 2-3 ปล้อง จากการที่พืชชนิดนี้มีองค์ประกอบเคมีเป็นผลึกรูปเข็มแคลเซียมออกซาลेटในปริมาณสูงการกินเถาปล้องสดๆ จึงอาจทำให้คันคอได้ ดังนั้นการกินเป็นยาจะต้องหั่นเป็นเถาเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่แตงกวาหรือกล้วยกลืนลงไปทั้งหมด หรืออาจใช้น้ำมันมะขามเปียกมากลุกกับผงแห้งเถาพืชนี้ ปั่นเป็นลูกกลอนขนาดประมาณ 600 มิลลิกรัม (ประมาณ 5 เม็ดลูกกลอน) รับประทานวันละ 3 ครั้ง กินติดต่อกันประมาณ 10-15 วัน

เพชรสังฆาต นั้นมีองค์ประกอบทางเคมีในพืชที่สำคัญ โดยในต้นสด 100 กรัม จะมีวิตามินซี 398 มิลลิกรัม และแคโรทีน 267 มิลลิกรัม เป็นสำคัญ นอกจากนั้นยังพบองค์ประกอบทางเคมีในกลุ่มอื่นๆ อีก เช่น เฟโวนอยด์ ไตรเตอปีน ไฟโตสเตอรอล แทนนิน เป็นต้น ซึ่งในปัจจุบันพบว่า มีหลักฐานเชิงประจักษ์รายงานถึงฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ฤทธิ์ต้านการอักเสบ และฤทธิ์ต้านแบคทีเรียบางชนิด

ปัจจุบันคงเป็นเรื่องง่ายขึ้นที่จะเข้าถึงตัวยานี้ เนื่องจากมีจำหน่ายกันอยู่ในรูปผงแห้งเพชรสังฆาตที่บรรจุในแคปซูลตามร้านยา ซึ่งนี่คงเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง สำหรับผู้ที่ต้องการใช้สมุนไพรในการรักษาโรคกระดูก ซึ่งผลการรักษาโรคกระดูก

ทวารหนักแบบฉับพลันให้ผลการรักษาที่ไม่มีความแตกต่างกับยาแผนปัจจุบัน (micronized purified flavonoid) และผลศึกษาทางพิษวิทยาถึงเรื่องรังเพชรสังฆาตเป็นสมุนไพรที่ปลอดภัยไม่เป็นพิษ

ท้ายที่สุดการรักษาโรคกระดูกนอกจากรักษาด้วยยาหรือการผ่าตัดแล้วนั้น คงไม่ใช่คำตอบสุดท้าย แต่สิ่งที่จะเป็นตัวช่วยที่ดีสำหรับทุกๆ ท่านก็คือ การบริโภคอาหาร ผลไม้ที่เหมาะสม โดยเฉพาะอาหารผักที่ให้เส้นใย (fiber) การดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสมต่อวัน และการสร้างสุขนิสัยในการถ่ายที่ตนเองครับ

## โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เครือข่ายโรงพยาบาลพระนังเกล้า

ยินดีให้บริการ ใกล้บ้าน ใกล้ใจ ไม่ต้องเดินทางไกล ประหยัดค่าใช้จ่าย



### บริการนั้

โรงพยาบาลพระนังเกล้า ขอแนะนำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพในเครือข่ายฯ เพื่อให้บริการแก่ประชาชนให้ได้รับบริการอย่างทั่วถึง และเป็นประโยชน์ในการไปรับบริการ โรงพยาบาลได้จัดให้มีแพทย์ไปให้บริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่ใกล้บ้าน สามารถเข้าขอรับบริการได้ หมายเหตุ รพ.สต.หมายถึง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ,พุธที่ 2 หมายถึง วันพุธ สัปดาห์ที่ 2

พื้นที่	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล	คลินิกโรคเรื้อรัง* ( DM.,HT.)	มีแพทย์ตรวจรักษา	โทร.
<b>อำเภอเมือง 16 แห่ง</b>				
ต.บางกระสอบ	ศูนย์บริการสาธารณสุขวัดแคนอก	ทุกวันอังคาร	เช้า(จันทร์-ศุกร์)	02-526-1267
ต.ตลาดขวัญ	รพ.สต. ตลาดขวัญ	จันทร์,อังคาร,พุธ,ศุกร์	เช้า(อังคาร,ศุกร์) ,บ่าย(จันทร์,พุธ)	02-969-1680
ต.บางเขน	รพ.สต. บางเขน หมู่ 7	ทุกวันจันทร์,ศุกร์ที่ 1	จันทร์,ศุกร์ที่1,ศุกร์ที่2	02-526-4758
ต.บางเขน	รพ.สต. ไชยเสงา	ทุกวันพุธ	จันทร์-ศุกร์	02-952-6468
ต.บางศรีเมือง	รพ.สต. บางศรีเมือง	ทุกวัน	จันทร์-ศุกร์	02-446-3503
ต.ไทรมา	รพ.สต. บ้านวัดไทรมาเหนือ	วันศุกร์ที่ 2 และ 4 ของเดือน	ศุกร์ที่2,ศุกร์ที่4	02-921-6870
ต.ไทรมา	รพ.สต. บ้านวัดแดง	วันศุกร์ที่ 3 ของเดือน	ศุกร์ที่3	02-924-5971
ต.บางกร่าง	รพ.สต. บ้านวัดแคใน	วันอังคาร,วันพฤหัสบดี	อังคาร,พฤหัสบดี	02-903-5564
ต.บางกร่าง	รพ.สต. บางกร่าง	ทุกวันอังคาร	อังคาร	02-921-5729
ต.บางรักน้อย	รพ.สต. บ้านบางรักน้อยหมู่ 3	วันพฤหัสบดี 3 และ 4 ของเดือน	พฤหัสบดีที่2,พฤหัสบดีที่4	02-528-6012
ต.บางรักน้อย	รพ.สต. บ้านบางประดู่	วันเสาร์ที่ 2 และ 4 ของเดือน	เสาร์ที่1,เสาร์ที่3	02-903-5203
ต.บางรักน้อย	รพ.สต. บางรักน้อยหมู่ 5	วันพฤหัสบดี 3	พุธที่4	02-985-9167
ต.ท่าทราย	รพ.สต. ท่าทราย	ทุกวันจันทร์,วันพุธ	จันทร์,พุธ	02-952-1591
ต.ท่าทราย	รพ.สต. ทานสัมพันธ์	ทุกวันศุกร์	อังคาร,ศุกร์	02-9506357
ต.บางไผ่	รพ.สต. บ้านวัดโชติการาม	ทุกวันอังคาร	อังคาร	02-879-5129
ต.บางไผ่	รพ.สต. บางไผ่	ทุกวันศุกร์	ศุกร์	02-447-1027
<b>อ.บางใหญ่ 1 แห่ง</b>	รพ.สต. บางเลน	ทุกวันพุธที่ 1,3 ของเดือน	พฤหัสบดี	02-921-5480
<b>อ.บางบัวทอง 3 แห่ง</b>				
ต.บางรักใหญ่	รพ.สต. วัดบางไผ่	ทุกวันพุธที่ 1,3 ของเดือน	พุธที่1	02-9207528
ต.บางรักใหญ่	รพ.สต. บางรักใหญ่	ทุกวันพฤหัสบดี	พุธที่3	02-926-6839
ต.บางรักพัฒนา	รพ.สต. วัดลาดปลาตุ๊ก	วันจันทร์ ที่ 2 และ 4 ของเดือน	จันทร์ที่2,จันทร์ที่4	02-834-2626
<b>อ.ปากเกร็ด 3 แห่ง</b>				
ต.ท่าอิฐ	รพ.สต. วัดบางบัวทอง	ทุกวันศุกร์	ศุกร์	02-501-7382
ต.ท่าอิฐ	รพ.สต. วัดเชิงเลน	ทุกวันพุธ	พุธที่2,พุธที่4	02-5258058
ต.ท่าอิฐ	รพ.สต. ท่าอิฐ	ทุกวันพุธ	พุธ,ศุกร์ที่4	02-525-8046

\* เบาหวาน, ความดันโลหิตสูง

### บริการนั้

## ห้องฝากครรภ์...ใหม่

ห้องฝากครรภ์ ย้ายที่ทำการใหม่ ตั้งแต่ 5 กันยายน 2554 ที่ผ่านมารูปลักษณ์สถานที่สดใสกว่าเดิม สนใจใช้บริการได้ที่ ชั้น 2 อาคารเกษภูวดินทร์ เปิดให้บริการทุกวันในเวลาราชการ โทร. 02-528-4567 ต่อ 1222-3



โดยมีกำหนดการบริการ ดังนี้

ห้องฝากครรภ์			
วัน	เวลา	บริการ	แพทย์
จันทร์	08.00-11.30 น.	ฝากครรภ์	นพ.ค่านวร, นพ.มาษะฤกษ์
จันทร์	13.00-16.00 น.	ปฐมนิเทศหญิงตั้งครรภ์รายใหม่และโรงเรียนพ่อแม่	สหวิชาชีพ
จันทร์	13.00-16.00 น.	แจ้งผลคัดกรองธาลัสซีเมียทางโทรศัพท์	เจ้าหน้าที่ห้องตรวจ
อังคาร	08.00-11.30 น.	ฝากครรภ์	นพ.สุรัชย์, พญ.สุดฤทัย
อังคาร	08.00-10.00 น.	คลินิกเบาหวานขณะตั้งครรภ์	สหวิชาชีพ
อังคาร	13.00-16.00 น.	คลินิกธาลัสซีเมีย	พญ.สุดฤทัย
พุธ	08.00-11.30 น.	ฝากครรภ์	พญ.เจติยา, นพ.อนุราช
พุธ	13.00-16.00 น.	คลินิกคัดกรองภาวะผิดปกติทารกในครรภ์ โดยอัลตราซาวด์	นพ.สุรพล
พุธ	13.00-16.00 น.	คลินิกติดเชื้อหญิงตั้งครรภ์	ตามนัดแพทย์
พุธ	13.00-16.00 น.	โครงการญาติมีส่วนร่วมในการคลอด	เจ้าหน้าที่ห้องตรวจ
พฤหัสบดี	08.00-11.30 น.	ฝากครรภ์	นพ.สุรพล
พฤหัสบดี	13.00-16.00 น.	ปฐมนิเทศหญิงตั้งครรภ์รายใหม่และโรงเรียนพ่อแม่	สหวิชาชีพ
ศุกร์	08.00-11.30 น.	ฝากครรภ์	นพ.บุญชัย, นพ.เกรียงไกร
ศุกร์	09.00-11.00 น.	คลินิกหญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	สหวิชาชีพ
ศุกร์	13.00-16.00 น.	ปฐมนิเทศหญิงตั้งครรภ์รายใหม่และโรงเรียนพ่อแม่	สหวิชาชีพ
ศุกร์	13.00-16.00 น.	แจ้งผลคัดกรองเบาหวานหญิงตั้งครรภ์ทางโทรศัพท์ พร้อมให้คำปรึกษา	เจ้าหน้าที่ห้องตรวจ

ห้องฝากครรภ์ นอกเวลา (เฉพาะผู้ป่วยนัด) เวลา 16.00-19.00 น.	
วัน	แพทย์
จันทร์	นพ.เกรียงไกร
อังคาร	นพ.สุรพล
พุธ	พญ.เจติยา
พฤหัสบดี	นพ.ค่านวร
ศุกร์	นพ.มาษะฤกษ์

หมายเหตุ กำหนดการบริการห้องตรวจ อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ เช่น บุคลากรลา ประชุม หรือมีผู้รับบริการมาก ทำให้ตรวจไม่ทันในเวลา อาจปิดบริการก่อนกำหนด เป็นต้น



มิวเซียมสยาม

MUSEUM SIAM



บุบคลายเคียด

โดย เทศสยาม บุญมาลิก



ช่วงเดือนที่แล้ว(สิงหาคม)ได้มีโอกาสพาน้องๆ นักศึกษาฝึกงาน ไปดูสื่อมัลติมีเดียนำเสนอเป็นวิดิทัศน์ฉายพร้อมกัน 7-8 เครื่อง และการจัดนิทรรศการแบบถาวร เราเดินทางจากถนนพหลโยธิน โดยใช้เส้นทางถนนราชพฤกษ์ เลี้ยวขวาเข้าถนนบรมราชชนนีข้ามสะพาน ปิ่นเกล้า เลี้ยวขวามาทางหลวง ผ่านวัดโพธิ์ด้านขวามือก็ถึง Museum Siam แล้วครับ

อาคาร 3 ชั้นทรงโบราณสีครีม ด้านหน้าอาคารปรับจากพื้นที่สนามหญ้าจัดนิทรรศการกลางแจ้ง เรื่องการทำนา มีการปลูกข้าวกันจริงๆ เราเข้าไปส่วนโถงกลางล่างของอาคาร เป็นส่วนประชาสัมพันธ์และจำหน่ายตั๋วเข้าชม ราคาคนไทยไม่แพงหรอกครับ ยิ่งเป็นหมู่คณะหรือนักศึกษาก็จะถูกมาก เบิกโรงเป็นห้องแรกที่เข้าชมเป็นการนำเสนอประวัติวิดิทัศน์ฉาย 7-8 เครื่อง บนจอฟ้าที่ยาวเหมือนสายรุ้ง กรีนเรื่องราวอันเป็นต้นกำเนิด จากสุวรรณภูมิสู่สยามประเทศ ถึงประเทศไทย เพื่อค้นหาคำตอบว่าเราคือใคร และอะไรคือไทย ประมาณสัก 10 นาทีประทับใจมาก ห้องถัดมา ไทยแท้

จำลองบรรยากาศชีวิตคนเมือง มีรถตุ๊กตุ๊ก รถเข็นขายส้มตำ ฉากหลังเป็นภาพงานวัดและเวทีมวยราชดำเนิน เดินขึ้นไปชั้น 3 จะเป็นส่วนของห้องแสดง เปิดตำนานสุวรรณภูมิ เป็นห้องที่แสดงถึงวิวัฒนาการสังคมก่อนจะมาเป็นบรรพบุรุษชาวสุวรรณภูมิ ดินแดนแห่งความมั่งคั่งผ่านผู้คน การเกษตร การค้า การสร้างเมือง เทคโนโลยีแห่งโลหะ และความเชื่อ (ผี-พราหมณ์-พุทธ) เป็นราก

เหง้าของประเทศไทย ผ่านงานนิทรรศการ และวิดิทัศน์ ทำได้น่าสนใจมาก / ห้องพุทธปัญญา สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับหัวใจของพุทธศาสนา ซึ่งมี คาถา เย ธมมา (อ่านว่า เย-ท่า-มา) แปลว่า สิ่งทั้งหลายมีเหตุเป็นแดนเกิด คาถายอดนิยมแห่งสุวรรณภูมิ มูลเหตุแห่งความใจกว้างและสันติ ห้องกำเนิดสยามประเทศ และห้องสยามประเทศ นำเสนอด้วยเทคนิคที่หลากหลาย เพื่อให้เห็นนานาแว่นแคว้นต่างๆ ที่เริ่มก่อตัวขึ้นเป็นนครรัฐ และสืบสานเรื่องราวของวีรบุรุษผู้สถาปนากรุงศรีอยุธยาจากตำนานท้าวอู่ทอง เรื่องเล่าที่แสดงให้เห็นถึงการผสมผสานทางเชื้อชาติและวัฒนธรรม กรุงศรีอยุธยามีสภาพภูมิศาสตร์ที่เหมาะสม ทั้งยังมีความอุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติ ตลอดจนช่วงการทำสงคราม มีเกมส์ปืนใหญ่ยิงข้าศึกพม่าให้ทดลองฝีมือด้วย ลงมาชั้น 2 เป็นยุครัตนโกสินทร์-ปัจจุบัน จัดแสดงวัฒนธรรมที่ผสมผสาน การพัฒนาทางเทคโนโลยี จำลองการออกข่าวสถานีโทรทัศน์ ช่อง 4 บางขุนพรหม โดยผู้เข้าชมสามารถขึ้นไปอ่านข่าวสักพักจะมามีของที่วิดิทัศน์ชุดย้อนยุคสมัยรัชกาลที่ 5 นื่องๆ ได้ลองสวมกันถ่ายรูปเป็นที่ระลึกอย่างสนุกสนาน ตลอดจนบรรยากาศพาเย็บ 60 ห้องสุดท้ายเป็นห้องปัจจุบัน ให้เขียนข้อความเกี่ยวกับประเทศไทย หรือสิ่งที่อยากทำ ในคอมพิวเตอร์ สักพักเครื่องจะฉายขึ้นจอ จบในส่วนของนิทรรศการใช้เวลา 1-2 ชม.

ชั้นล่างซ้ายของอาคารเป็นร้านของที่ระลึกและส่วนแสดงนิทรรศการหมุนเวียน เดินชมเดินช้อปปิ้งกันอีกสักหนึ่งก่อนออกไปหาข้าวกลางวันทานกัน นี่คิดว่าน่าจะเป็นทริปหนึ่งที่นำเสนอใจไม่น้อยสำหรับครอบครัว อย่าลืมแวะไปดูความเป็นมาเป็นไปของชนชาติเราก่อนที่จะมาเป็นเรานะครับ

## ธรรมนำรู้

## หลวงปู่เทศก์ เกสรังสี

“...ทำบุญด้วยบุญที่เกิดจากกุศลจิต เป็นการทำบุญภายในไม่ใช่ทำบุญภายนอกด้วยวัตถุสิ่งของ แต่เราทำบุญโดยการสร้างกุศลจิต สร้างจิตที่ผ่องใส มีคุณงามความดี เป็นจิตไม่ตระหนี่ เหนียวแน่น จิตไม่เกิดโทสะ มานะทิฐิ จิตไม่ประกอบด้วยกิเลส จึงเป็นบุญมหาศาลหาค่ามิได้ ถ้าเราทำอย่างนี้อยู่เสมอๆ ก็เป็นบุญอยู่ทุกอิริยาบถ และเราก็เห็นบุญในตัวของเรา หรือการที่เราละความชั่วได้ เราก็ไม่เก็บความชั่วไว้ในตัวของเรา อันนั้นก็บุญกุศลเกิดขึ้นที่จิต เราเองก็รู้สึกชื่นชมยินดีในตัวของเรา ที่ละทิ้งความชั่วได้

แล้วจะพากันไปหาบุญที่ไหนอีก บุญไม่ได้อยู่นอกเหนือไปจากจิตนี้หรอก ขอให้พากันสะสมบุญอย่างนี้ขึ้นภายในจิตของคนทุกๆ คน...”

## บทความพิเศษ

โดย : อาชาเวชกรรม

## โควต้า ...สุขภาพ

ใครก็ตามหากได้โควต้า ไม่ว่าจะเรื่องใดๆ ถือว่าเป็นคนโชคดี ที่น่าอิจฉาที่สุด ก็คนเหล่านั้นต้องมีอะไรดีๆ ที่สะสมไว้อย่างแน่นอน อย่างนักเรียนที่ได้โควต้าเข้าโรงเรียนดีๆ มีชื่อเสียง ก็ต้องมีเกรดเฉลี่ยสะสมที่ดี นั่นหมายความว่า เป็นหลักประกันความสำเร็จของเขาในระดับหนึ่ง แล้วคุณล่ะอยากได้โควต้า...สุขภาพกันบ้างหรือเปล่า หลายท่านที่ปฏิบัติตัวดีกันอยู่แล้วก็คงสบายใจว่าเรามีต้นทุนคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นหนึ่งแล้ว

เรามาสะสมหน่วยกิตคุณภาพชีวิตกันเถอะ ด้วย 9 อ. ง่ายๆ ดังนี้

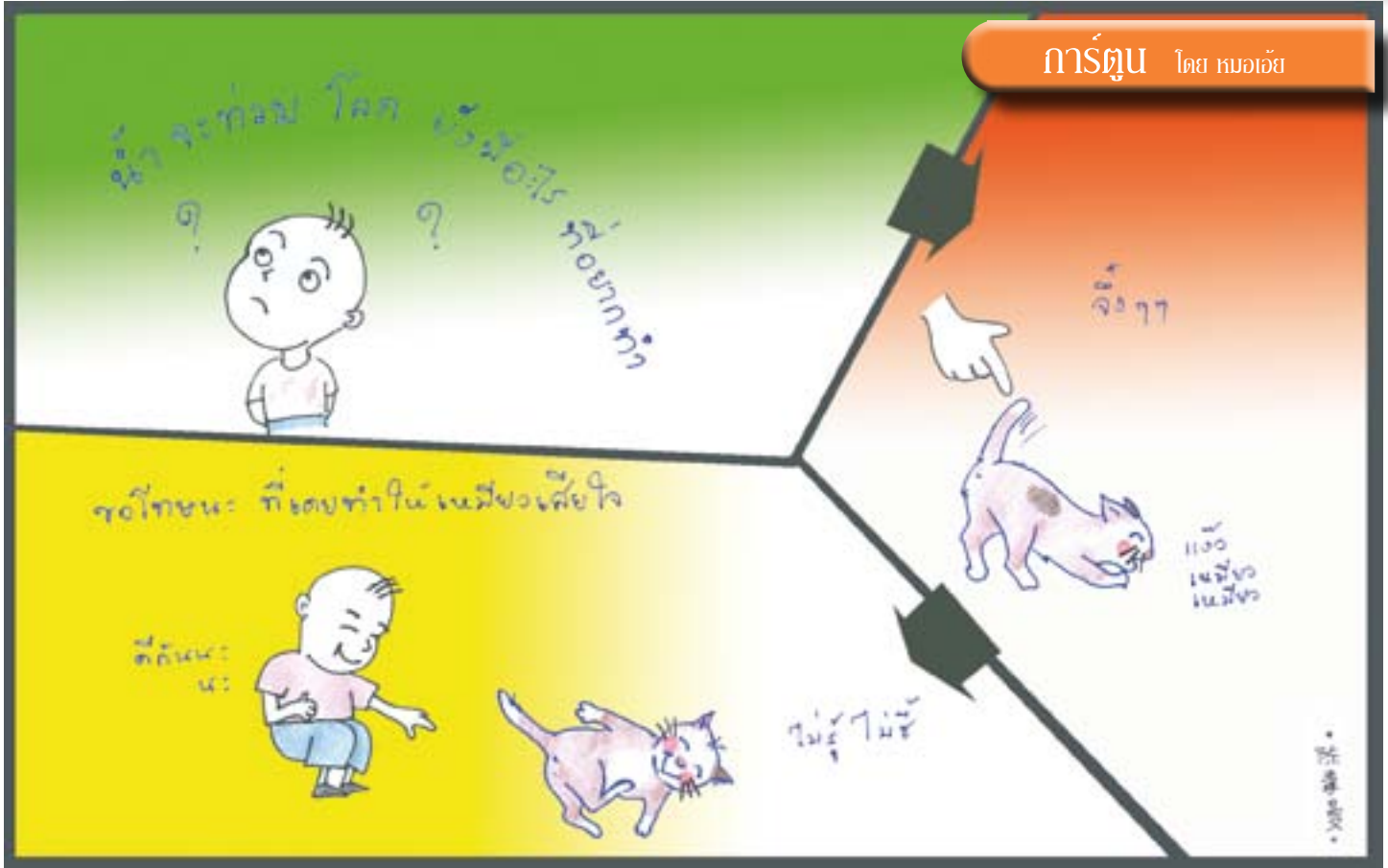
1. **อาหาร** หมายถึง การบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสม รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพิ่มการรับประทานผักและผลไม้ ลดอาหารรสจัด ลดอาหารจำพวกไขมัน และหลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อรมควัน ปิ้ง ย่าง หรือของทอดไหม้เกรียม
2. **ออกกำลังกาย** ช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ลดการเป็นโรคหัวใจ ภูมิแพ้ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง จึงควรออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3-4 วัน เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ซี่จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น
3. **อารมณ์** หมายถึง การฝึกฝนให้มีจิตใจและอารมณ์ที่ดี ลดความวิตกกังวล ความทุกข์ใจ โดยใช้วิธีการคลายเครียด เช่น ฟังเพลง วาดรูป ปลูกต้นไม้ สวดมนต์ หรือ การนั่งสมาธิ
4. **อากาศ** คือ การอยู่ในที่ที่อากาศบริสุทธิ์ถ่ายเทได้สะดวก ร่มรื่น พยายามอยู่ใกล้ธรรมชาติ หลีกเลี่ยงฝุ่นละออง ควันบุหรี่ ควันรถยนต์ เป็นต้น
5. **อนามัย** หมายถึง การดูแลความสะอาดของร่างกาย สิ่งแวดล้อม รวมทั้งการป้องกันโรค เช่น การรักษาความ

สะอาดของเสื้อผ้า รับประทานอาหารที่สุก สะอาด การไปรับวัคซีนตามกำหนด และการตรวจสุขภาพประจำปี

6. **อบายมุข** หมายถึง การหลีกเลี่ยงการพนันและสิ่งเสพติดให้โทษ เช่น เหล้า บุหรี่ ยาเสพติด
7. **อุบัติเหตุ** เป็นสาเหตุการตายของคนไทยที่มาเป็นอันดับแรกๆ และสร้างความเสียหายต่อสุขภาพ ทรัพย์สิน เงินทอง อย่างมากมาย เช่น อุบัติเหตุภายในบ้าน ในที่ทำงาน และจากการเดินทาง ต้องเพิ่มความระมัดระวังและรอบคอบ
8. **อิริยาบถ** หมายถึง การรักษาอิริยาบถขณะ นั่ง ยืน เดิน ทำงาน เช่น นั่งหลังตรง ไม่ควรเอี้ยวตัวหยาบของ เป็นต้น
9. **โอสถ** หมายถึง รู้จักใช้วัคซีนป้องกันโรคต่างๆ และใช้ยาที่เหมาะสมในการรักษา ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง เพียงเท่านั้น ท่านก็จะมีสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว และเมื่อไรที่ท่านอายุครบ 80 ปี อย่าลืมทวิตเตอร์มาบอกเราบ้างนะคะ...อิ..อิ (ถ้าเรายังอยู่)



การ์ตูน โดย หมอเอ๊ย



**โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า**  
 206 ถนนนนทบุรี 1 ตำบลบางกระสอ  
 อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000  
 ที่ นบ 0027.202/พิเศษ

ชำระฝากส่งเป็นรายเดือน  
 ใบอนุญาตเลขที่ 27/2535  
 ปทจ.นนทบุรี

**คณะทำงาน**



- |                    |               |                 |             |
|--------------------|---------------|-----------------|-------------|
| 1. นายพิทยา        | ว่าพัฒนางค์   | 10.นางยุพา      | สุทธิมนัส   |
| 2. นายวัชรินทร์    | จันทร์เสม     | 11.นางสุนันต์   | บัญชาเทวกุล |
| 3. นายพงษ์สรร      | สุวรรณ        | 12.นางยินดี     | โพธิวร      |
| 4. นายสินชัย       | แวนไวศาสตร์   | 13.นางวรัญญา    | ชาวเหลืออง  |
| 5. นางสาวภิญญา     | กุลชลลักษ์มี  | 14.นายเทศสยาม   | บุญยมาลิก   |
| 6. นายสมพงษ์       | ชัยโอภาณนธ์   | 15.นางสาวสมพร   | เหว่าไว     |
| 7. นางสาวสุพจนาลัย | กิจฉวี        | 16.นายทิวพล     | วงษ์แป้น    |
| 8. นางประดับ       | ทองใส         | 17.นางอรพรรณ    | เกื้อสุวรรณ |
| 9. นางอรทัย        | ปึงจสานุรักษ์ | 18.นางสาวกาญจนา | มีลาภา      |
|                    |               | 19.นางเบญจมาศ   | ลงวุฒิ      |

**สำนักงาน**

ห้องสมุดโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า  
 อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000  
 โทร 02-5278047

**พิมพ์ที่**

สวัสดิการพิมพ์ โทร 02-525-2155