



จุลสารกองสถิติและประเมินผล



องค์กรแห่งการเรียนรู้

เพื่อการเผยแพร่ข่าวสารและแลกเปลี่ยนความรู้ร่วมกันของ รร.ตท.
ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๘ ประจำเดือน สิงหาคม ๒๕๕๗

สามัคคี มีความรู้ คู่คุณธรรม



จุฬาสารกองสภิตติและประเมินผลโรงเรียนเตรียมทหาร

“ทางไปสู่เกียรติศักดิ์
หอมยวลชวานจิตไซรั

จักประดับดอกไม้
ปมี”ฯ

บรรณาธิการ แถลง

สวัสดีค่ะ...วันเวลาช่างผ่านไปรวดเร็ว
จริง ๆ โดยเฉพาะเดือนนี้ ย่างเข้าสู่เดือนสุดท้าย
ของภาคเรียนที่ ๑/๕๗ แล้ว ภายในเดือนนี้
มีวันสำคัญอยู่ ๑ วัน คือ วันเฉลิม
พระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ
พระบรมราชินีนาถ ๑๒ สิงหาคมราชินี ซึ่ง
เวียนมาบรรจบครบอีกวาระหนึ่ง คณะผู้จัดทำ
จุฬาสาร กสป.ร.ร.ตท. ขอโน้มเกล้า
โน้มกระหม่อมถวายพระพร ขอพระองค์ทรง
พระเจริญยิ่งยืนนาน เป็นมิ่งขวัญของปวงชน
ชาวไทยตลอดไป

นอกเหนือจากวันแม่แล้ว สำหรับ
เนื้อหาภายในเล่ม ก็ยังคงอัดแน่นไปด้วยสาระ
ความรู้เช่นเคย อาทิบทความเรื่อง “ประวัติ
วันแม่ ๑๒ สิงหาคม”, “จุดรูปเทียน ไม่ใช่
เทียนรูป”, “พิษภัยจากยา”, “ความสำคัญ
ของคำพูด” และ “แหล่งท่องเที่ยวของ จ.พังงา
ที่น่าสนใจ” ทุกบทความเป็นเรื่องที่น่าอ่าน
ให้ความรู้และสาระประโยชน์มากมาย สามารถ
ติดตามอ่านได้ภายในเล่มค่ะ

ขอให้สนุกกับการอ่านนะคะ...พบกัน
ใหม่ฉบับหน้าค่ะ

ห้องสมุด กสป.ร.ร.ตท.



สารบัญ

Χ อาเศียรวาท	๒
Θ ประวัติวันแม่ ๑๒ สิงหาคม	๓
Ε จุดรูปเทียน ไม่ใช่จุดเทียนรูป	๕
Α พิษภัยจากยา	๗
Φ ความสำคัญของคำพูด	๙
Υ แหล่งท่องเที่ยวของ จ.พังงา ที่น่าสนใจ	๑๐
Ψ วันเกิดใครเอ่ย	๑๑
1 ประมวลภาพกิจกรรม	๑๒
Ⓞ กลอนวันแม่ ภาษาอังกฤษ (วันแม่แห่งชาติ)	๑๕





เอาไต้ยร อาทรราชลิตุติ

พระคิอแม่เองทอ ไทยในแหวล่งทล้า

ลมนุญญาบรรมคิอสยาม

โลกสิรรเสริญทริอองทักคิงถึงพระนาม

"สิริกิติ" ธิ ทรงงามทุกยามยล

คัมเกล้าค้ายกะทอมขอเคาะ

นายนิษะภษ นุญโกศล : เปะพัน

รวบรวมและเรียบเรียงโดย ท้องสมุด กสป.๖

ที่มา

<https://krupiyarerk.wordpress.com/tag/>

ประวัติวันแม่ ๑๒ สิงหาคม

วันแม่แห่งชาติ ๒๕๕๗ ตรงกับวันอังคาร ที่ ๑๒ [ชาติ](#)



สิงหาคม มาอ่าน ประวัติวันแม่ เพื่อค้นหาความสำคัญของวันนี้ไปด้วยกัน

วันแม่แห่งชาติ เป็นวันสำคัญของทุกครอบครัว เพราะเป็น โอกาสดี ๆ ที่ลูก ๆ จะได้แสดงความกตัญญูทักทายต่อ พระคุณของแม่ผู้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูเราอย่างทะนุถนอม ในประเทศไทยนั้น กำหนดให้วันแม่แห่งชาติตรงกับวันที่ ๑๒ สิงหาคมของทุกปี และหากใครอยากรู้ว่าวันแม่มีประวัติความเป็นมาอย่างไร ใครเป็นผู้กำหนดให้มีวันแม่เกิดขึ้น กระปุก คอทคอม นำความรู้เรื่องนี้มาฝากกัน

ประวัติวันแม่แห่งชาติ



แต่เดิมนั้น วันแม่ของชาติได้กำหนดเอาไว้วันที่ ๑๕ เมษายนของทุก ๆ ปี ทั้งนี้เป็นไปตามมติของคณะรัฐมนตรี ประกาศรับรอง เมื่อวันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๕๓ ซึ่งได้พิจารณาเห็นว่าการจัดงานวันแม่ของสำนักวัฒนธรรมฝ่ายหญิง สภาวัฒนธรรมแห่งชาติผู้รับมอบหมายให้จัดงานวันแม่ มาตั้งแต่วันที่ ๑๕ เมษายน พ.ศ. ๒๔๕๓ เป็นครั้งแรกเป็นต้นมานั้น ได้รับความสำเร็จด้วยดี ด้วยประชาชนให้การสนับสนุน จนสามารถขยายขอบข่ายของงานให้กว้างขวางออกไป

โดยในงานวันแม่สมัยก่อนนั้น จะมีการจัดพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา การประกวดคำขวัญวันแม่ การประกวดแม่ของชาติ เพื่อให้เกียรติและตระหนักในความสำคัญของแม่ และเพื่อเพิ่มความสำคัญของวันแม่ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ด้วยเหตุนี้ งานวันแม่จึงเป็นวันแม่ประจำปีของชาติตามประกาศของรัฐบาลฯ พณฯ จอมพล ป. พิบูลสงคราม แต่โดยทั่วไปเรียกกันว่า วันแม่ของชาติ

ต่อมาถึง พ.ศ. ๒๕๑๕ ทางราชการได้เปลี่ยนใหม่ให้ถือเอาวันเสด็จพระราชสมภพของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ คือ วันที่ ๑๒ สิงหาคม เป็นวันแม่แห่งชาติ เริ่มในปี พ.ศ. ๒๕๑๕ เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน

กิจกรรมต่าง ๆ ที่ควรปฏิบัติในวันแม่แห่งชาติ

๑. ประดับธงชาติตามอาคารบ้านเรือน
๒. จัดกิจกรรมต่าง ๆ เกี่ยวกับวันแม่ เช่น การจัดนิทรรศการ
๓. จัดกิจกรรมเกี่ยวกับการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ทำบุญใส่บาตรอุทิศส่วนกุศล เพื่อรำลึกถึงพระคุณของแม่
๔. นำพวงมาลัยดอกมะลิไปกราบขอพรจากแม่

การจัดงานวันแม่แห่งชาติในประเทศไทย

งานวันแม่จัดขึ้นครั้งแรกเมื่อวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๘๖ ณ สวนอัมพร โดยกระทรวงสาธารณสุข แต่ช่วงนั้น เกิดสงครามโลกครั้งที่ ๒ งานวันแม่ในปีต่อมาจึงต้องงดไป เมื่อวิกฤติสงครามสงบลง หลายหน่วยงานได้พยายามให้มี วันแม่ขึ้นมาอีก แต่ก็ไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร และมีการเปลี่ยนกำหนดวันแม่ไปหลายครั้ง ต่อมาวันแม่ที่รัฐบาลรับรอง คือวันที่ ๑๕ เมษายน โดยเริ่มจัดตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๕๓ แต่ก็ต้องหยุดลงอีกในหลายปีต่อมา เนื่องจากกระทรวงวัฒนธรรม ถูกยุบไป ส่งผลให้สภาวัฒนธรรมแห่งชาติซึ่งรับหน้าที่จัดงานวันแม่ขาดผู้สนับสนุน

ต่อมาสมาคมครุคาทอลิกแห่งประเทศไทย ได้จัดงานวันแม่ขึ้นอีกครั้ง ในวันที่ ๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๕ แต่จัดได้เพียงปีเดียวเท่านั้น จนกระทั่งในปี พ.ศ. ๒๕๑๘ คณะกรรมการอำนวยการสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ จึงได้กำหนดวันแม่ขึ้นใหม่ให้เป็นวันที่แน่นอน โดยถือเอาวันเสด็จพระราชสมภพของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ วันที่ ๑๒ สิงหาคมเป็นวันแม่แห่งชาติ



สัญลักษณ์ที่ใช้ในวันแม่

สัญลักษณ์ที่ใช้ในวันแม่คือ ดอกมะลิ ซึ่งมีสีขาวบริสุทธิ์ ส่งกลิ่นหอมไปไกลและหอมได้นาน อีกทั้งยังออกดอกได้ตลอดทั้งปี เปรียบได้กับความรักอันบริสุทธิ์ของแม่ที่มีต่อลูกไม่มีวันเสื่อมคลาย

รวบรวมและเรียบเรียงโดย ห้องสมุด กสป.๖

ที่มา

<http://hilight.kapook.com/view/14164>

จุดรูปเทียน ไม่ใช่ จุดเทียนรูป



“จุดรูปเทียน” เป็นคำเดิมที่ ปู่ย่าตายาย บรรพบุรุษของเราแต่โบราณ ท่านใช้กันมาตั้งแต่ ไหนแต่ไร ดังจะเห็นได้จากคำว่า “ดอกไม้รูปเทียน” ไม่มีใครพูดว่า “ดอกไม้เทียนรูป”

เช่นเดียวกับคำหนึ่ง คือคำว่า “ลูกเมีย” ใคร ๆ ก็พูดกันว่า “ลูกเมีย” ไม่มีใครพูดว่า “เมียลูก” ทั้ง ๆ ที่ “เมียมาก่อนลูก” นอกจากนี้ก็ยังมีอีกหลายคำเช่น “ข้าวปลาอาหาร” “กินข้าวกินปลา” “ผัวเมีย” “กินนอน” “พ่อแม่” “บิดามารดา” เป็นต้น ไม่มีใครพูดว่า “อาหารข้าวปลา” “กินปลากินข้าว” “เมียผัว” “นอนกิน” “แม่พ่อ” “มารดาบิดา”

ในกำหนดการที่เกี่ยวกับพิธีทางศาสนา เขียนว่า “ประธานในพิธี จุดรูปเทียน บูชาพระรัตนตรัย” เป็นการใช้ถ้อยคำที่ถูกต้องตามหลักวิชาอย่างที่สุดแล้ว

คำว่า “ประธานในพิธีจุดรูปเทียน บูชาพระรัตนตรัย” เป็นการบอกลำดับการปฏิบัติในพิธีว่า “จะมีการทำอะไรบ้างในตอนไหน” มิได้เป็นการบอกขั้นตอนการปฏิบัติในการกระทำนั้น ๆ แต่ประการใด เพียงแต่บอกให้รู้ว่าต่อไปจะมีการจุดรูปเทียน บูชาพระรัตนตรัย

แต่ในการจุดรูปเทียน นั้น มีขั้นตอนอย่างไร จะต้องทำอะไรก่อนหลัง เป็นเรื่องของรายละเอียดที่ผู้ปฏิบัติในขั้นตอนนี้ ๆ จะต้องศึกษาให้เข้าใจเอาเอง

ต่อมามีผู้ดริเปลี่ยนเป็น “จุดเทียนรูป” สาเหตุก็เกิดมาจากมีนายทหารผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง (ไม่รู้ว่าใครถึงรู้ก็ไม่บอก) ไปเป็นประธานในพิธีจุดรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย ครั้นถึงเวลาพิธี ก็มีเสียงประกาศอ่านข้อความตามกำหนดการ “ขอเรียนเชิญประธานในพิธีจุดรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย

“ประธานในพิธีก็รับเทียนชนวนจากพิธีกรแล้ว ตั้งท่าจะจุดรูปเทียนก่อน พิธีกรจึงเรียนว่า “ขออนุญาตครับ จุดเทียนก่อนครับ” ประธานจึงมีอาการไม่สบายอารมณ์ เรียกว่า “เสียหน้า” หรือ “เสียความรู้สึก” ต่อมาท่านได้เรียกพิธีกรไปถามว่า “ทำไมจึงต้องจุดเทียนก่อน” พิธีกรอธิบายว่าเป็นธรรมเนียมการปฏิบัติที่ต้องจุดเทียนก่อน” ประธานปรารภว่า “ทำไมจึงไม่เขียนกำหนดการให้ตรงกับการปฏิบัติ” คือ “ให้จุดเทียนก่อนรูป”

นอกจากนี้ยังมีเรื่องที่น่าสนใจอีกเรื่องหนึ่ง คือเรื่อง “พิธีการ – พิธีกรรม” ตอน “การจุดรูปบูชาสิ่งที่เคารพ” สรุปไว้ว่า

เครื่องสักการะคือ รูป มีข้อกำหนดแตกต่างกันไปตามคุณลักษณะของสิ่งที่เคารพ ซึ่งมีการจุดรูปไหว้บูชาด้วยจำนวนรูปไม่เท่ากัน คือ

รูป ๑ ดอก จุดไหว้ศพบุคคลทั่วไป
กระพุ่มมือกราบครั้งเดียว



รูป ๓ ดอก จุดบูชาพระรัตนตรัย คือ พระพุทฺธ พระธรรมและพระสงฆ์ (ความหมายโดยตรง คือ บูชาคุณพระพุทฺธเจ้า ๓ ประการ ได้แก่ พระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณและพระกรุณาคุณ) พระธรรม และพระสงฆ์ นับเนื่องอยู่ในพระรัตนตรัยหากจะบูชาพระธรรมหรือพระสงฆ์ โดยเฉพาะก็ใช้รูป ๓ ดอก เหมือนกันแม้ศพพระสงฆ์ก็จุดรูป ๓ ดอก แบ่มือกราบ ๓ ครั้งด้วย

รูป ๕ ดอก จุดบูชาศาลพระภูมิ (ชัยมงคลา) ศาลเจ้าที่ หรือ เจ้าที่กลางแจ้ง ศาลเทพารักษ์ ตามที่ต่าง ๆ เช่น ศาลเจ้าพ่อเขาใหญ่ ศาลเจ้าแม่ทับทิม เป็นต้น รวมเรียกว่า อารักขเทวดา^๑ และบูชาภูตผีสัมภเวสี^๒ ทั้งปวงด้วย (ความหมาย – รูป ๑ ดอก บูชาเฉพาะพระองค์เทวดารูป ๔ ดอก บูชาอิทธิฤทธิ์ของเทวดาที่แผ่ปกคลุมไปทั้ง ๔ ทิศ)

รูป ๗ ดอก บูชาแม่ย่านางเรือ เจ้าแม่หนี่ และ ท้าวสีทันดร^๓ โดยถือว่า แม่ย่านางเรือมีคุณลักษณะเป็นเทพดาประจำเรือที่สามารถแล่น

ไปได้ทั่ว ๗ คาบสมุทร เจ้าแม่ันที และท้าวสีทันดร มีคุณลักษณะเป็นเทพยดาที่สถิตคุ้มครองรักษา บริเวณ ๗ คาบสมุทร (พื้นดินส่วนที่ยื่นออกไปใน มหาสมุทร ซึ่งมีน้ำล้อมอยู่เกือบรอบตรงพื้นดินส่วน ที่ยื่นออกไปซึ่งเชื่อมกับแผ่นดินใหญ่นั้นมีขนาด ต่าง ๆ กัน) คือ

๑. คาบสมุทรอินโดจีน ๒. คาบสมุทร อาหรับ ๓. คาบสมุทรอินเดีย ๔. คาบสมุทรไซ บีเรีย ๕. คาบสมุทรบอลข่าน ๖. คาบสมุทรยู คาตาน ๗. คาบสมุทรคาลิฟอร์เนียต่ำ

รูป ๙ ดอก จดบูชาพระมหากษัตริย์ ทุกพระองค์และพระราชโอรสพระมหากษัตริย์ ผู้ทรงคุณอันประเสริฐที่เสด็จสู่สวรรคาลัยแล้ว เช่น สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช สมเด็จพระปิย มหาราช พลเรือเอก พระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์ เจ้าอากาศเรียวรังสรรค์ กรมหลวงชุมพรเขตอุดมศักดิ์ เป็นต้น (ความหมาย - รูป ๑ ดอก บูชาเฉพาะ พระองค์ท่าน รูป ๘ ดอกบูชา บุญฤทธิ์ของ พระองค์ท่านที่แผ่ปกคลุมไปทั้ง ๘ ทิศ)

รูป ๑๖ ดอก บูชาพระพรหมที่สถิตอยู่ใน พระพรหมโลกทั้ง ๑๖ ชั้น

รูปหาง คือรูปเครื่องสังเวย เป็นส่วนหนึ่ง ของเครื่องสังเวย สำหรับจุดปักที่เครื่องสังเวย จำนวนเท่ากับเครื่องสังเวย เพื่อเป็นสื่อเชื่อมถวาย เครื่องสังเวยทุกชั้นให้เทวดาได้รับทั่วถึง หากไม่ปัก รูปหาง เทวดาก็จะไม่รับเครื่องเสวยไปเสวย (เสวย คือความยินดี) ได้ เหมือนการประเคนอาหาร พระสงฆ์ หากไม่ประเคนให้ถึงมือพระสงฆ์ก็ฉัน อาหารไม่ได้





พิษภัยจากยา

ยาเป็นเสมือนดาบสองคม มีคุณอนันต์ และมีโทษมหันต์ ผู้ใช้ยาพึงระลึกถึงอันตรายที่อาจเกิดจากยาไว้เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ซื้อยามาใช้เอง แต่ถ้าเป็นการใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์แล้ว โอกาสที่จะเกิดผลเสียนับว่ามีน้อยมาก อันตรายจากยา อาจเกิดจากสาเหตุหลายประการ เช่น เกิดจากตัวยาเอง เกิดจากความแตกต่างในตัวผู้ใช้ยา ซึ่งมีปฏิกิริยาต่อยาผิดปกติ และเกิดจากการใช้ยาไม่ถูกต้องดูเหมือนจะพบมากที่สุด



ในครั้งนี้อีกเช่นกัน ผู้เขียนขอแนะนำประสบการณ์ที่พบหยิบยกมาเป็นกรณีศึกษาเพื่อเป็นอุทธาหรณ์ และสิ่งเตือนใจให้เพิ่มความระมัดระวังในการใช้ยา ด้วยความรอบคอบทั้งของตัวเองและคนในครอบครัว ดังต่อไปนี้

เคสที่ ๑ แบ่งยาของตนให้คนอื่นใช้โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์

ผู้ป่วยชายไทย อายุ ๒๑ ปี มาโรงพยาบาลด้วยอาการใจสั่น หน้ามือวียงเวียน เหงื่อออกมาก

มือและเท้าเย็น คลื่นไส้ ญาติแจ้งว่า ๑ ชั่วโมง ก่อนมาโรงพยาบาลปวดหัวมากกินยาแก้ปวดไม่หาย ลุงเลยแบ่งยาลดความดันโลหิตสูงของลุงให้กิน ๑ เม็ด (Amlol 10 mg) เพราะลุงเคยปวดหัวแล้วหมอให้ยาตัวนี้กินแล้วหาย

สาเหตุของการเจ็บป่วยครั้งนี้ คือ กินยาไม่ถูกคน ไม่ถูกกับโรคไม่ถูกอาการ

ผลเสีย คือ ค่าความดันโลหิตตกเฉียบพลัน ระบบหมุนเวียนโลหิตเลือดและหัวใจทำงานผิดปกติอาจหมดสติได้

เคสที่ ๒ ซื้อยากินเองทั้งที่เป็นโรคพร่องเอนไซม์

ผู้ป่วยเป็นเด็กสัญชาตินิวซีแลนด์ อายุ ๔ ปี มาโรงพยาบาลด้วยอาการเลือดกำเดาไหล ออกเป็นเลือดสด ๆ ออกไม่หยุด ประวัติโรค G6PD ให้ประวัติว่าซื้อยาลดไข้ที่ร้านขายยาให้เด็กกิน ๒ วัน (แอสไพริน) **สาเหตุของการเจ็บป่วยครั้งนี้** คือ ซื้อยากินเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์ และกลุ่มโรค G6PD คือ โรคพร่องเอนไซม์* G6PD ต้องระวังการใช้ยาที่ออกฤทธิ์ทำให้เกิดการแตกทำลายของเม็ดเลือดแดง

ผลเสีย คือ เกิดอันตรายต่อตัวเด็กโดยตรงอาจทำให้เด็กเสียชีวิตได้ถ้ารักษาไม่ถูกวิธี หรือรักษาล่าช้า

*โรคพร่องเอนไซม์ G6PD หรือ Glucose-6-phosphate dehydrogenase deficiency หรือเป็นที่รู้จักกันในชื่อ โรคแพ้ถั่วปากอ้า (Favism) เป็นโรคทางพันธุกรรมโรคหนึ่งซึ่งทำให้เม็ดเลือดแดงแตกเมื่อได้รับสิ่งกระตุ้น จนอาจนำไปสู่ภาวะไตวายเฉียบพลันได้

เคสที่ ๓ เด็กซื้อยากินโดยไม่ปรึกษาแพทย์

ญาติแจ้งว่า เด็กกลับจากโรงเรียนบ่นปวดขาจากเล่นกีฬา และได้ไปซื้อยากลายกล้ามเนื้อที่ร้านขายยามากินเองแล้วกลับไป ประมาณ ๒ พุ่มปลูกให้ตื่นกินข้าวพบนอนนิ่งปลูกไม่ตื่นไม่ลืมตาหมดสติ (เด็กไทยอายุ ๗ ปี หมดสติปลูกไม่ตื่น)

สาเหตุของการเจ็บป่วยครั้งนี้ คือ ปริมาณยาที่เด็กได้รับอาจเกินขนาด และเป็นยาสำหรับผู้ใหญ่ซึ่งแพทย์จะไม่แนะนำให้ใช้กับเด็กเพราะความแรงของยาสูง อีกทั้งร่างกายของเด็กยังอ่อนมาก

อวัยวะต่าง ๆ ที่จะกำจัดของเสียออกจากร่างกาย
ยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ และเด็กจะตอบสนองต่อยา
เร็วกว่าผู้ใหญ่

***ในการจ่ายยาให้เด็กแต่ละครั้งแพทย์จะใช้สูตร
คำนวณจากน้ำหนักตัวด้วยทุกครั้ง และจะให้ยาแก่
เด็กเมื่อจำเป็นและรู้อาการเท่านั้น***

ผลเสีย เกิดต่อตัวเด็กโดยตรง เกิดภาวะหัวใจ
ล้มเหลวได้

เคสที่ ๔ กินยาที่เสื่อมสภาพ หรือยาหมดอายุ**

ผู้ป่วยเป็นหญิงไทยอายุ ๖๔ ปี ประวัติโรค
ประจำตัวความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรค
กระเพาะ หนีบยาเก่าใหม่สลับกันโดยไม่รู้ตัว
สาเหตุของการเจ็บป่วยครั้งนี้ คือ กินยาที่ถูกแกะ
ออกมาจากแผง ไม่ถูกห่อหุ้ม การเก็บยาไม่ถูกวิธี
ตัวยามีเปลี่ยนสีไปจากเดิม สีจางลง สภาพยาที่อยู่ใน
ซองยากร่อน ยาผิดรูปไม่เต็มเม็ด

ผลเสีย คือคุณภาพของยาด้อยลงไปจนไม่มี
ประสิทธิภาพในการรักษา หรือเกิดการดื้อยา ยา
บางอย่างเมื่อถูกแสง ถูกความร้อนจะมีพิษมาก ยา
บางตัว ถูกความชื้นจะเปลี่ยนเป็นกรดน้ำส้ม ยา
บางชนิดหมดอายุ

**ยาหมดอายุ หมายถึงการเสื่อมสภาพของยา
ถึงแม้ยาที่ผลิตมานั้นจะผ่านกระบวนการผลิตตาม
หลักเกณฑ์และวิธีการที่ดีในการผลิตยา และผ่าน
การตรวจสอบคุณภาพมาอย่างเข้มงวดแล้ว แต่ไม่
อาจคงคุณภาพนั้นไว้ได้ตลอดกาล เนื่องจากยาแต่
ละชนิดมีความคงตัวแตกต่างกัน เมื่อเวลาผ่านไป
ยานั้น ๆ จะมีคุณภาพเปลี่ยนแปลงไป จึงต้องมีการ
กำหนดอายุการใช้ยาเพื่อไม่ให้เกิดการจับเก็บยาไว้
นานจนเกินไปจนยาหมดอายุและเสื่อมสภาพลงจน
มีผลให้คุณภาพลดน้อยลงไปจากเดิม หรือมี
ประสิทธิภาพไม่เพียงพอต่อการรักษาหรืออาจ
ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้ยาได้

จากเหตุการณ์ดังกล่าวข้างต้น ผู้เขียนขอ
แนะวิธีการใช้ยาอย่างปลอดภัย ด้วยคาถา ๕ ถ. คือ

“ถูกขนาน ถูกคน ถูกเวลา ถูกขนาด และ
ถูกวิธี”

ถูกขนาน คือ ถูกโรค ไม่ควรซื้อยาตามคำบอก
หรือใช้ยาตามคำโฆษณา

ถูกคน คือ ยาบางอย่างที่ผู้ใหญ่ใช้ได้ แต่เป็นยา
อันตรายต่อเด็ก

ถูกเวลา คือ กินยาตรงตามกำหนดเวลา หน้าของ
ยาอ่านของยาทุกครั้งไม่กินยาตามความเคยชิน
เพราะแพทย์อาจมีคำสั่งให้ปรับเวลากินยาใหม่

ถูกขนาด คือ ผู้ใหญ่และเด็กใช้ยาในขนาดต่างกัน
ในเด็กจะมีสูตรคำนวณยาตามน้ำหนักตัว การกิน
ยาเกินขนาด จะทำให้ได้รับอันตรายจากพิษของยา

ถูกวิธี คือ ยากินก็นำไปกิน ไม่นำไปลดโรยแผล
เพราะยาบางชนิดออกฤทธิ์ไม่เหมือนกัน



ความสำคัญของคำพูด



เราจะไม่สามารถรับรู้ได้เลยว่าบุคคลใดกำลังคิดอะไรอยู่ถ้าบุคคลนั้นไม่พูดออกมา คำพูดจึงเป็นสิ่งสำคัญในการสื่อสารระหว่างกันและกัน คำพูดสามารถสร้างแรงบันดาลใจ กำลังใจ และในทางตรงกันข้าม ก็สามารถทำร้ายจิตใจคนได้อย่างสาหัส บางคนไม่คิดก่อนพูด เมื่อพูดไปแล้วคำพูดนั้นก็กลับมาผูกมัดตนเอง ต่างกับบางคนที่มีสิ่งดีๆ อยู่ในใจ สมควรพูดออกมาให้คนอื่นรับรู้ แต่เลือกที่จะไม่พูด เช่น คำชมเชย การบอกรักลูก หรือบอกรักพ่อแม่ ซึ่งในบางครั้งกลับมานั่งเสียใจว่าทำไมตนเองไม่พูดในตอนนั้น

มีการส่งคลิป <https://www.youtube.com/watch?v=Hzgzim5m7oU> เข้ามาตาม Social Network เป็นคลิปที่ดูแล้ว รู้สึกถึงพลังคำพูดอย่างชัดเจน เรื่องเริ่มจาก ชายตาบอดคนหนึ่งนั่งขอทานอยู่ข้างถนน ช่างๆ มีป้ายเขียนว่า “โปรดช่วยเหลือคนตาบอด” (I’m Blind Please Help) ซึ่งไม่ได้รับความสนใจจากคนเดินผ่านไปมาเท่าไร นานๆ ครั้ง เขาจึงจะได้เศษเหรียญสักที จนกระทั่งมีผู้หญิงคนหนึ่งเดินผ่านมาเธอนั่งลง เปลี่ยนข้อความบนป้าย จากนั้นแทบทุกคนที่เดินผ่าน ต่างก็ให้เงินชายตาบอด ข้อความในนั้นเขียนว่า “ช่างเป็นวันสวยงาม...เสียดายที่ผมไม่มีโอกาสเห็น” (It’s A Beautiful Day And I Can’t See It) ความหมายที่เขียนก็หมายถึงการเป็นคนตาบอดเหมือนกัน แต่ข้อความหลังพูดเข้าไปถึงหัวใจคนอ่าน จนรู้สึกว่าจะต้องควักเงินให้ทันที เพราะข้อความนี้ ทำให้คนอ่าน รู้สึกถึงความสวยงามของวันนี้ รู้สึกโชคดีที่มีดวงตามองเห็นทุกอย่าง และรู้สึกเห็นใจที่ขอทานตาบอดไม่มีโอกาสเห็น คลิปนี้จบลงด้วยคำพูด Change Your Words Change Your World

แค่เปลี่ยนคำพูด โลกของคุณก็เปลี่ยนไป มันน่าสนใจตรงนี้แหละ!! ถ้าวันนี้ คุณรู้สึกไม่ชอบชีวิตตัวเอง รู้สึกว่าคนรอบตัวไม่เป็นอย่างไร ลองเริ่มง่ายๆ เปลี่ยนคำพูดของคุณให้สร้างสรรค์ ไม่ต้องสนคนอื่น สนแต่คำพูดของเรา...โลกของคุณอาจเปลี่ยนไปก็ได้ น่าลองดู

เรียบเรียงจากวารสารครอบครัว

โดย แผนกจิตวิทยาและแนะแนว สกศ. รร.ตท.

แหล่งท่องเที่ยวของ จังหวัดพังงา ที่น่าสนใจ

เกาะตะปู หรือ เขาตะปู ตั้งอยู่ในบริเวณทะเลด้านนอก ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ของอุทยานแห่งชาติอ่าวพังงา คิดเป็นระยะทางประมาณ ๑๕ กิโลเมตร จากที่ทำการอุทยานฯตามลำคลองเกาะปันหยี่จังหวัดพังงา อยู่ทางด้านเหนือในวงอ่าวของ [เกาะเขาพิงกัน](#) เกาะตะปู มีลักษณะเป็นเกาะเดี่ยว รูปร่างคล้ายตะปู มีศัพท์เฉพาะทางธรณีวิทยาว่า เกาะหินโด่ง (Stack) การชมเกาะตะปูต้องชมในระยะไกลจากเรือ หรือจากสันคอนของเกาะเขาพิงกัน ไม่สามารถขึ้นไปบนเกาะได้



ที่มาและลักษณะ

เกาะตะปู เป็นเขาหินปูน (Limestone) มีอายุยุคเพอร์เมียน (Permian) หรือ ประมาณ ๒๕๕-๒๕๐ ล้านปี เนื่องจากหินปูนมีคุณสมบัติสึกกร่อนจากการละลายน้ำได้ง่าย ดังนั้นเกาะต่าง ๆ ในบริเวณอ่าวพังงาจึงมีรูปร่างแปลก ๆ และมีหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับการผุพังทำลายของเนื้อหิน

กำเนิดของเกาะตะปูมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำทะเล สมัยโบราณ เดิมเกาะตะปูและเกาะเขาพิงกันด้านตะวันออกมีสภาพเชื่อมต่อเป็นผืนเดียวกัน และอยู่บนผืนแผ่นดิน การเคลื่อนไหวของเปลือกโลกในเวลาต่อมา ทำให้เกิดมัยรอยเลื่อนใหญ่เป็นแนวยาวพาดผ่านพื้นที่อ่าวพังงาด้านตะวันตก เรียกว่า [รอยเลื่อนคลองมะรุ่ย](#) รอยเลื่อนนี้ทำให้เกิดรอยเลื่อนย่อย ๆ ติดตามมาดังจะเห็นได้จากรอยเลื่อนที่เขาพิงกัน รอยเลื่อนรอยแตก และรอยแยกที่พบในหินปูนเกาะตะปู นอกจากนี้ รอยเลื่อนยังทำให้เกิดการหักพังของหินขึ้นในบริเวณรอยต่อระหว่างเกาะตะปูและเขาพิงกันทางด้านตะวันออก ทำให้เขาตะปูแยกออกมาเป็นเขาลูกโดด

แผ่นดินเขาตะปูและเขาพิงกันได้รับอิทธิพลจากน้ำทะเลที่แผ่ขยายเข้ามาท่วมในช่วงหลังสุดเมื่อประมาณ ๑๐,๐๐๐ ปี ที่ผ่านมา ทำให้พื้นที่เขาพิงกัน และเขาตะปูมีสภาพเป็นเกาะ โดยบริเวณเขาตะปูเป็นหัวแหลมยื่นออกไปในทะเล ต่อมาหัวแหลมถูกคลื่นกัดเซาะและซัดกลา จนกระทั่งมีรูปร่างเรียวยาวและขาออกจากตัวเขาพิงกันตะวันออกอย่างเด่นชัด มีสภาพเป็นเกาะหินโด่ง

น้ำทะเลที่ขึ้นสูงสุดเมื่อประมาณ ๖,๐๐๐ ปีที่ผ่านมา มีระดับสูงกว่าระดับปัจจุบันประมาณ ๔ เมตร การขึ้นลงของน้ำทะเล ได้กัดเซาะเกาะตะปูให้เกิดเป็นแนวรอยน้ำเซาะหิน เว้าเข้าไปที่ระดับดังกล่าว ต่อมาน้ำทะเลลดระดับลงมาอยู่ที่ระดับความสูงประมาณ ๒.๕ เมตร จากระดับน้ำทะเลปัจจุบัน ระดับน้ำทะเลใหม่ได้กัดเซาะส่วนล่างของเกาะตะปูให้เกิดเป็นรอยน้ำเซาะหินแนวใหม่ คือ ระดับที่เป็นส่วนคอคอดกึ่งที่สุด และเป็นบริเวณที่มีสิ่งมีชีวิตเช่น [หอยเพรียง](#) เกาะอาศัยอยู่โดยรอบเมื่อนำซากหอยนางรมที่ติดอยู่ในแนวรอยกัดเซาะนี้ไปหาอายุโดยวิธีคาร์บอนรังสี (C14) ได้อายุประมาณ ๒,๖๒๐ + ๕๐ ปี แสดงว่ารอยคอคอดกึ่งนี้เกิดจากการกัดเซาะของน้ำทะเลเมื่อเวลาประมาณ ๒,๕๐๐ ปีที่ผ่านมา หลังจากนั้นน้ำทะเลจึงลดระดับลงมาอยู่ที่ระดับปัจจุบัน ส่วนที่คอคอดกึ่งที่เกิดขึ้นเมื่อ ๒,๕๐๐ ปีที่ผ่านมาเอง ทำให้เกาะตะปูมีลักษณะโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ และเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงของประเทศ

เกาะตะปูมีปัญหาการพังทลาย อันเกิดจากการกัดเซาะกัดเซาะของน้ำทะเล การขุดเจาะเนื้อหินเพื่อเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์จำพวกหอยนางรม เปรียง ปู ฯลฯ ความแรงของคลื่นลมในฤดูมรสุม การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมของโลก เนื่องจากปฏิกิริยาเรือนกระจกอันอาจมีผลให้คลื่นลมเปลี่ยนความเร็ว และสุดท้ายคือการถูกรบกวนด้วยกิจกรรมของมนุษย์ เช่น การจอดเรือโดยการทิ้งสมอการผูกเรือไว้รอบเกาะ รวมทั้งคลื่นจากเรือหางยาวที่วิ่งรอบเกาะ

รวบรวมและเรียบเรียงโดย ท้องสมุด กสป.๗

ที่มา

<http://th.wikipedia.org/wiki>

ประมวลภาพ

๓ ก.ค.๕๗

พล.ต. ชัยชนะ นาคเกิด ผบ.รร.ตท. เป็นประธานในพิธีไหว้ครูและพิธีมอบรางวัลการศึกษา นตท. ณ หอประชุมนวนครินทร์



กิจกรรม

๓ ก.ค.๕๗

พ.อ. อัศวิน บุญธรรมเจริญ ผบ.กรม นร.รร.ตท. เป็นประธานในพิธีประดับเครื่องหมายจักรดาว นตท. รุ่นที่ ๕๘ ณ ลานอเนกประสงค์ บก.รร.ตท.



ก.

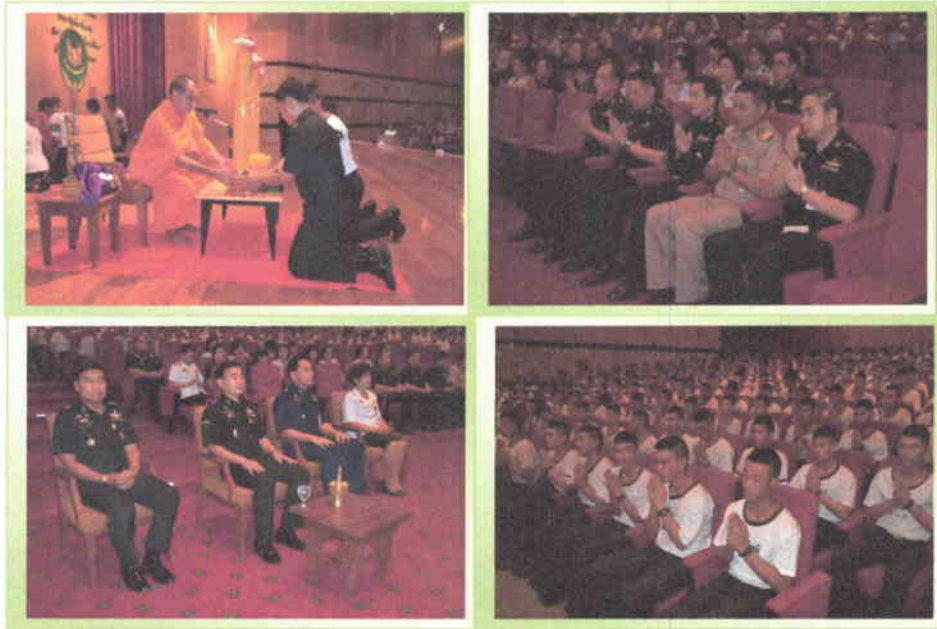
ค.

๕๗

ประมวลภาพ

๘ ก.ค.๕๗

พล.ต. ชัยชนะ นาคเกิด ผบ.รร.ตท. เป็นประธานในพิธีถวายเทียนพรรษา
และผ้าอาบน้ำฝนเนื่องในโอกาสวันเข้าพรรษา
ณ หอประชุมนวนครินทร์

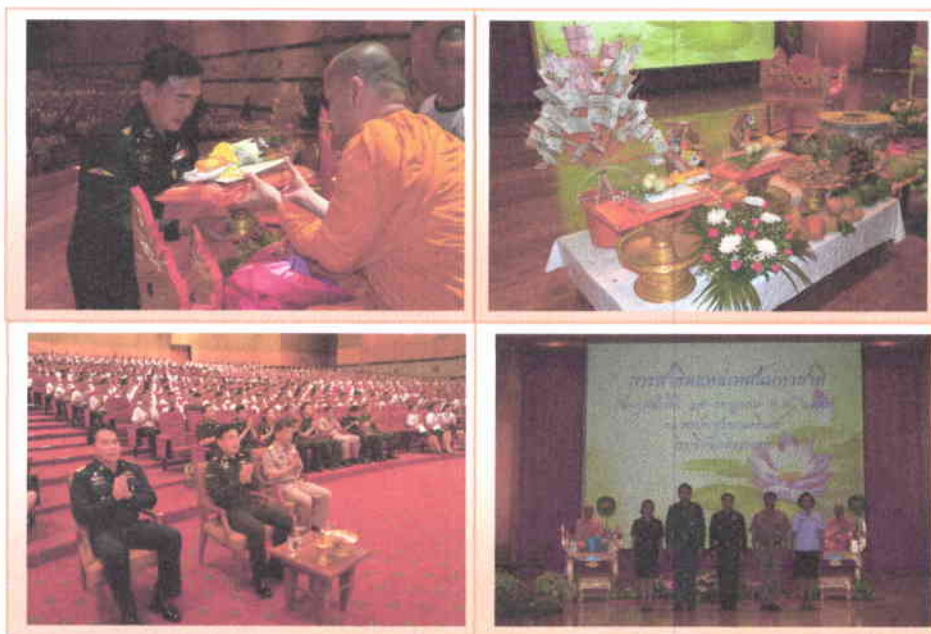


ก
อ
ร
ร
ม

ก.

๑๗ ก.ค.๕๗

พล.ต. ชัยชนะ นาคเกิด ผบ.รร.ตท. เป็นประธานในพิธีการสาธิตแหล่งเทศน์มหาชาติ
ณ หอประชุมนวนครินทร์



ค.

๕๗

ประมวลภาพ

๒๕ ก.ค.๕๗

พล.ต. ชัยชนะ นาคเกิด ผบ.รร.ตท. เป็นประธานในพิธีแต่งเครื่องแบบ
และประดับเครื่องหมายหัวหน้าตอ นตท. ชั้นปีที่ ๑ รุ่นที่ ๕๘
ณ ลานอเนกประสงค์ บก.รร.ตท.

กิจกรรม



ก.

ค.

๕๗

กลอนวันแม่ภาษาอังกฤษ (วันแม่แห่งชาติ)



What "Mother" Means

"Mother" is such a simple word,
But to me there's meaning seldom heard.
For everything I am today,
My mother's love showed me the way.

I'll love my mother all my days,
For enriching my life in so many ways.
She set me straight and then set me free,
And that's what the word "mother" means to me.

Thanks for being a wonderful mother, Mom!

By Karl Fuchs

รวบรวมและเรียบเรียงโดย ห้องสมุด กสป.๗

ที่มา

http://www.dmc.tv/pages/top_of_week/%