



## มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

Compassion of Christ Mission Foundation

ปีที่ 23 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนมกราคม-มิถุนายน 2010



ข่าวสารงานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ พื้นที่จังหวัดเชียงราย/นครราชสีมา/ชุมชนบ่อนไก่-กรุงเทพฯ

และข่าวสารงานมูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

---

A MIINISTRY TO THE BODY OF CHRIST AND THE WORLD



# ข้อคิดสะกิดใจ

โดย ศจ.ดร.วีรชัย โกแวร์

## “6 วิธีทำลายสมอง”

สมองเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดในร่างกายมนุษย์ เราอาจสูญเสียอวัยวะบางส่วน เช่น มือ เท้า ดวงตา หรือประสาทหู แต่ถ้าสมองยังทำงานตามปกติ เขาผู้นั้นยังคงสามารถขับเคลื่อนชีวิต เอาชนะอุปสรรคชีวิตต่อไปได้ ตรงกันข้ามถ้าสมองส่วนเดียวกายหรือไม่สามารถทำงานได้ อวัยวะอื่น ๆ ก็ไม่อาจทำหน้าที่ได้ แม้ว่าหัวใจจะยังสูบฉีดโลหิตและยังคงหายใจได้ แต่ถือว่าคนนั้นได้ตายไปแล้ว ฉะนั้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญที่ต้องมีการบำรุง ดูแล และรักษาสมองให้อยู่ในสภาพดีตลอดเวลา ผู้ที่รักชีวิตต้องรักษาสมอง

หนังสือพิมพ์มติชน หน้า 26 ของทุกวัน จะมีบทความที่เป็นสาระต่อผู้อ่านอย่างมากในคอลัมน์มติชนวิทยาการ **E-People** ผมได้อ่านบทความของฉบับวันที่ 5 มีนาคม 2553 ในเรื่อง “6 วิธีทำลายสมอง” ถ้าสมองของคนเรากถูกทำลายโดยอุบัติเหตุ หรือมีคนเกลียดชังหน้าเราแล้วมาลอบทำร้าย ก็เป็นเรื่องสุดวิสัย แต่ถ้าสมองถูกทำลายเพราะฝีมือของเราเอง เช่น ความประมาท ความไม่เอาใจใส่ การมองข้ามคุณค่าความสำคัญสมองของตนเอง บุคคลเช่นนี้ควรได้รับการตำหนิ

บทความเรื่องสมองที่มติชนนำมาเสนอเป็นเรื่องที่ดีพิมพ์ในข่าวสารสภาอากาศ (Red cross Society) พูดถึงการค้นพบข้อเท็จจริงใหม่ที่ลบล้างทฤษฎีเดิม ๆ เกี่ยวกับสมอง ที่ว่าสมองของคนเราเกิดมาเท่าไรก็มีเท่านั้น ไม่สามารถเกิดใหม่ได้ แต่ทฤษฎีใหม่บอกว่า เซลในสมองเกิดใหม่ได้ การค้นพบสิ่งใหม่เกี่ยวกับสมองทำให้วงการวิทยาศาสตร์ค้นพบวิธีต่าง ๆ มากมาย เพื่อให้คนเราสามารถใช้สมองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ขณะเดียวกันสิ่งที่จะทำลายประสิทธิภาพการทำงานของสมองก็มีด้วย ต่อไปนี้ขอให้เราศึกษาตัวทำลายประสิทธิภาพการทำงานของสมองว่ามีอะไรบ้าง

**1. การโกหกประจำ** ทำให้สมองต้องทำงานหนักกว่าปกติ จริงๆ แล้วสมองของคนเรายังทำงานหนักก็ยิ่งดี และมีข้อมูลจากการศึกษาทดลองทั้งกับสัตว์ทดลองและกับมนุษย์เองโดยตรงที่สนับสนุนเรื่องนี้ แต่การทำงานของสมองมีอยู่สองประการ คือ หนึ่ง-ทำงานหนักในด้านดี ด้านสร้างสรรค์ และสอง-ทำงานหนักในด้านไม่ดี ไม่สร้างสรรค์ เฉพาะการใช้สมองหนักในด้านสร้างสรรค์เท่านั้นจึงจะทำให้สมองมีประสิทธิภาพดียิ่ง ๆ ขึ้นไป แต่คนที่โกหกประจำสมองต้องทำงานหนักเป็นพิเศษในการที่จะต้องพยายาม

พยายามจำสิ่งที่ได้โกหกเอาไว้ และเป็นตัวอย่างหนึ่งที่ชัดเจนของการใช้สมองทำงานหนักอย่างไม่สร้างสรรค์ การโกหกประจำจึงเป็นวิธีหนึ่งที่ทำลายประสิทธิภาพการทำงานของสมอง

**2. คิดในทางที่ไม่ถูกต้อง** การใช้สมองคิดในทางที่ไม่ถูกต้องเป็นอีกวิธีหนึ่งของการทำลายประสิทธิภาพการทำงานของสมอง เช่น การคิดผิดทำนองคลองธรรม ผิดกระบวนการ ผิดจริยธรรม ผิดจรรยาบรรณ ผิดกฎหมาย ตัวอย่างเช่นการคิดร้ายร้ายทางลัด การหาความเจริญก้าวหน้าในทางทุจริต ,การคอร์รัปชัน การแสวงหาผลประโยชน์ทับซ้อนด้วยวิธีการผิดกฎหมาย ผิดประเพณี

**3. หกมุ่นอบายมุข** เช่น การพนัน การคลังหาย ฯลฯ ทำให้สมองทำงานหนักทั้งเวลาตื่นและเวลาหลับ เพราะเวลาตื่นก็หกมุ่นหาแต่เลขเด็ด ตีความหมาย เวลาหลับก็ฝันกับเรื่องที่หกมุ่นนั้น ซึ่งเป็นการทำลายทั้งประสิทธิภาพการทำงานของสมองและคุณภาพชีวิต

**4. การเป็นคนเจ้าคิดเจ้าแค้นเป็นประจำ** เป็นสภาพของคนที่หกมุ่นอยู่กับความคิดที่ไม่เป็นมงคล สมองถูกทำลายเสมือนถูกอาบด้วยยาพิษเป็นประจำ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ได้ผลทำลายสมอง

**5. เครียด ฟุ้งซ่าน** ทำให้สมองต้องทำงานหนักอย่างผิดทาง สมองต้องหลังสารหรือขาดสารบางอย่างที่หล่อเลี้ยงและกระตุ้นให้สมองได้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดอาการซึมเศร้าหรือฟุ้งซ่านอย่างหนัก อาจถึงขั้นขาดสติยังคิด จนถึงทำร้ายตนเอง ฆ่าตัวตาย

**6. ไม่ยอมคิด** ตรงกันข้ามกับคนที่คิดมากอย่างผิดทาง ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลงอย่างหนัก คนที่ไม่ยอมคิดอะไรเป็นพิเศษ นอกเหนือจากการคิดเพื่อชีวิตอยู่ไปวัน ๆ เช่น การกินอาหาร การทำงานตามหน้าที่ เฝิน ๆอาจดูคล้ายผู้บรรลุในสัจจะแห่งชีวิตและธรรม แต่ความว่างเปล่าของสมองของคนที่ไม่ยอมคิดอะไรจะเป็นแบบถดถอย แตกต่างอย่างมากกับผู้บรรลุธรรม

เราต้องตัดสินใจว่าจะให้ใครมาควบคุมสมอง จะให้อยู่กับผู้ทำลาย ความบาป มาร หรือฝ่ายพระเจ้า มาควบคุมเรา แล้วเราก็จะเป็นเหมือนผู้นั้น

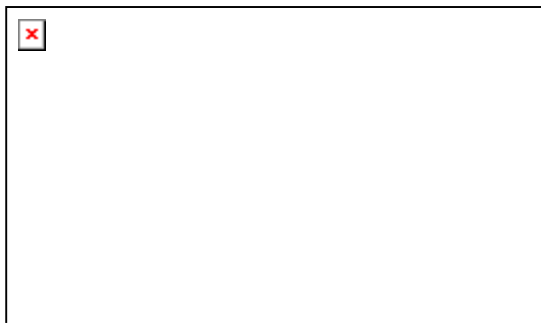
\*\*\*\*\*



## ผู้สนับสนุนงานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ เดือนมกราคม - มิถุนายน 2010

- \*\* ห้างหุ้นส่วนจำกัดพาต้าแล็บ สนับสนุนยารักษาโรคทั่วไป 25 รายการ
- \*\* บริษัทศรีเอตัสคอร์ปอร์เรชั่น จำกัด สนับสนุนค่าน้ำมันรถบัสออกพื้นที่ทวีปละ 3,000.- บาท
- \*\* ทันตแพทย์วีรชัย-คุณศิราพร ศานติชัยเวติน สนับสนุนยาชา-เข็มในงานแผนกทันตกรรม
- \*\* คุณสมยศ-อาจารย์ยุพิน รัตน์เถลิงศักดิ์ สนับสนุนยาฆ่าเชื้อโรคในงานแผนกทันตกรรม
- \*\* ทันตแพทย์สมภพ-คุณพวงกนก จิระไกรศิริ สนับสนุนยาชา-เข็มในงานแผนกทันตกรรม
- \*\* ทันตแพทย์จรินทร์-ทันตแพทย์หญิงไฉไล บุษกรเรืองรัตน์ สนับสนุนยาชา-เข็มในงานแผนกทันตกรรม
- \*\* ทันตแพทย์หญิงสารชา เชื้อสำราญ สนับสนุนยาชา ในงานแผนกทันตกรรม
- \*\* อาจารย์พายัพ เรืองแก้ว (ห้างหุ้นส่วนจำกัด รัตนพันธ์อุตสาหกรรม) สนับสนุนชุดหิ้วชุดหินปูนฟัน
- \*\* คริสตจักรไมตรีจิตแม่สาย จ. เชียงราย สนับสนุนสถานที่ปฏิบัติงานพื้นที่อำเภอแม่สาย พร้อมสถานที่พักโรงแรมปิยะพรเพลส และอาหารที่ทีมงานหน่วยแพทย์ฯ
- \*\* ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเสิงสาง ตำบลเสิงสาง สนับสนุนสถานที่ปฏิบัติงานพื้นที่อำเภอเสิงสาง
- \*\* คริสตจักรเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา สนับสนุนสถานที่พักและอาหารที่ทีมงานหน่วยแพทย์ฯ ในการปฏิบัติงานพื้นที่ อำเภอเสิงสาง
- \*\* โรงพยาบาลเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา สนับสนุนบุคลากรทันตแพทย์ เกษักร พยาบาล และเจ้าหน้าที่ร่วมปฏิบัติงานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ จำนวน 9 ท่าน
- \*\* คณะกรรมการชุมชนบ่อนไก่ กรุงเทพฯ สนับสนุนสถานที่ "ศาลาประชาคมชุมชนบ่อนไก่" เพื่อปฏิบัติงานให้บริการประชาชนชุมชนบ่อนไก่และพื้นที่ใกล้เคียงในเขตปทุมวัน
- \*\* คลินิกคริสเตียนมโนรมย์ จังหวัดชัยนาท สนับสนุนยานพาหนะออกพื้นที่หน่วยแพทย์, ค่าน้ำมันรถและค่าใช้จ่ายในการผ่าตัดตาผู้ป่วย
- \*\* คุณอุษา เสนานุรักษ์กิจ(ผ่านคุณหมอมศิริพร) สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 500.- บาท
- \*\* คุณสาวิตรี วุฒิกะโร สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 500.- บาท
- \*\* นายแพทย์ประสิทธิ์ สำราญเวชย์ สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 5,000.- บาท
- \*\* ทันตแพทย์บริบูรณ์-คุณงามนิจ วิจัยธรรม สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 5,000.- บาท
- \*\* คุณสันต์ สุทธิพันธ์และครอบครัว สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 10,000.- บาท
- \*\* คุณวรรณภา ทวีสินและครอบครัว สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 2,000.- บาท

- \*\* คุณชัยวัฒน์ กอมนชัย(ผ่านคุณหมอมศิริพร) สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 5,000.- บาท
- \*\* คุณอภิชาติ ไชยปรมัตต์(ผ่านคุณหมอมศิริพร) สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 30,000.- บาท
- \*\* คุณประพนธ์-คุณปริญดา ศรีสำราญและครอบครัว สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 10,000.- บาท  
และเพื่อศูนย์พัฒนาเด็กกำพร้า 10,000.- บาท
- \*\* คุณรสนิน โกแวร์และครอบครัว สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 29,000.-บาท
- \*\* ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม (มิถุนายน 2010) สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 3,100.-บาท
- \*\* สหกรณ์เครดิตยูเนี่ยนร่มเย็น สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 4,000.-บาท
- \*\* คุณพรชัย สิริภทรวงศ์ (CRR Product Ltd.) สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 40,000.-บาท
- \*\* ทันตแพทย์พิศิษฐ์ สุขุมพันธนาสารและครอบครัว สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 1,000.-บาท
- \*\* คุณหมอไชยวัฒน์-คุณหมอมศิริพร เพ็ญสุขใจ สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 10,000.-บาท
- \*\* คุณหมอโสธร มุขดา และคุณหมอมสิริมา สัตยพานิชกุล สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 2,000.-บาท



**รายนามผู้ร่วมปฏิบัติงานหน่วยแพทย์ฯเดือนมกราคม---มิถุนายน 2010**

** นายแพทย์วีรพันธ์ ธานีประชุม	คลินิกคริสเตียนมโนรมย์ จังหวัดชัยนาท
** นายแพทย์นภา สุทธินิเทศ	โรงพยาบาลคริสเตียนบางคล้า สมุทรปราการ
** นายแพทย์มนัส ลีลาวรวงศ์	โรงพยาบาลเลิดสิน กรุงเทพฯ
** นายแพทย์อลงกรณ์ วงศ์สวัสดิ์	โรงพยาบาลคามิลเลียน กรุงเทพฯ
** นายแพทย์วรโชติ สัมพันธ์เกษม	โรงพยาบาลศรีวิชัย 5 สมุทรสาคร
** นายแพทย์เกียรติภูมิ บุรณวนิช	โรงพยาบาลจันทบุษยกษา นครปฐม
** นายแพทย์การุณย์พงษ์ เอี่ยมเพ็ญแข	โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กรุงเทพฯ
** แพทย์หญิงธิดารัตน์ กาญจนวีระ	โรงพยาบาลชลบุรี จังหวัดชลบุรี
** แพทย์หญิงปิยะพร ประมุขสรรพศรี	โรงพยาบาลจันทบุษยกษา นครปฐม
** นักศึกษาแพทย์กัมปนาท หัสจินดา	คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ
** นักศึกษาแพทย์เกษมศักดิ์ ปฏิเวช	คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ
** นักศึกษาแพทย์กิตติพล ไพรสุทธิรัตน์	คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ
** นักศึกษาแพทย์ปรกาการ ตอวิเชียร	คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ
** นักศึกษาแพทย์จิรนนท์ รุจิวัฒน์พงศ์	คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ
** นักศึกษาแพทย์ณิชา จิระมงคล	คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ
** นักศึกษาแพทย์กุลชญา สุริเชษฐ์	คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ
** พยาบาลสายม่าน ไสกระโทก	โรงพยาบาลเสิงสาง นครราชสีมา
** พยาบาลนราภัทร อะทอยรัมย์	โรงพยาบาลเสิงสาง นครราชสีมา
** พยาบาลชวาลา ภูมิลูน	โรงพยาบาลเสิงสาง นครราชสีมา
** พยาบาลศิริพรรณ แจ่มมีชัย	โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพฯ
** พยาบาลอรุณี วิทยชีระนันท์	โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพฯ
** พยาบาลบุญเรือง กมลเพชร	โรงพยาบาลเดชา กรุงเทพฯ
** พยาบาลไศรดา รอดเดช	โรงพยาบาลเดชา กรุงเทพฯ
** พยาบาลชุตีมาพร ตันมณี	ศูนย์สาธารณสุขสุขุมพินี กรุงเทพฯ
** พยาบาลพรพิมล คลังวิศาล	โรงเรียนนานาชาติบางนา กรุงเทพฯ
** พยาบาลมนัสวีร์ ศุภจันทร์ประภา	โรงเรียนนานาชาติชาร์เตอร์ กรุงเทพฯ

** พยาบาลสุจิตรา ลีลาวรวงศ์	บริษัท ลีลาการบัก กรุงเทพฯ
** เกสซ์กรหญิงศิริรัตน์ จงวัฒนาอนุกุล	โรงพยาบาลเสิงสาง นครราชสีมา
** เกสซ์กรหญิงศิริวรรณ ภัคปกรณ	โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กรุงเทพฯ
** เกสซ์กรหญิงฮาดาซาร์ห์ เอี่ยมปทุมมามลย์	โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กรุงเทพฯ
** เจ้าพนักงานเกสซ์กรรมอำนาจ พมขุนทด	โรงพยาบาลเสิงสาง นครราชสีมา
** ผู้ช่วยพยาบาลสุจิตราดา นิกากุญจน์กุล	โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพฯ
** ผู้ช่วยพยาบาลอัญชวีรัตน์ อรรถพันธ์	คลินิกคริสเตียนมโนรมย์ ชัยนาท
** ทันตแพทย์พิศิษฐ์ สุขุมพันธนาสาร	คลินิกกวางเม้งทันตแพทย์ กรุงเทพฯ
** ทันตแพทย์ธรรมณูญ สุโมษิต	คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
** ทันตแพทย์วรชัย เจริญสุวรรณค์	โรงพยาบาลนครลำปาง ลำปาง
** ทันตแพทย์หญิงเรวดี เจริญสุวรรณค์	คลินิกวรชัยทันตแพทย์ ลำปาง
** ทันตแพทย์หญิงจินตนา โปครัตน์ศิริ	คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
** ทันตแพทย์หญิงเอสเธระ ประทีปทองคำ	สถาบันทันตกรรม กรุงเทพฯ
** ทันตแพทย์หญิงลินจง วีระเศรษฐ์ศิริ	โรงพยาบาลราชบุรี ราชบุรี
** ทันตภิบาลไชยวัฒน์ เพ็ญสุขใจ	คลินิกตากสิน 21 ทันตแพทย์ กรุงเทพฯ
** ทันตภิบาลศิริพร เพ็ญสุขใจ	คลินิกตากสิน 21 ทันตแพทย์ กรุงเทพฯ
** ทันตภิบาลโสธร มุขดา	คลินิกดูอากาศทันตแพทย์ กรุงเทพฯ
** ทันตภิบาลสิริมา สัตยพานิชกุล	คลินิกดูอากาศทันตแพทย์ กรุงเทพฯ
** ทันตภิบาลอนันต์ สุนทรทรรพพัฒน์	คลินิกอนันต์ทันตแพทย์ นครราชสีมา
** ทันตภิบาลศิริชัย พูลสุข	โรงพยาบาลสงฆ์ กรุงเทพฯ
** ผู้ช่วยทันตแพทย์เนาวรัตน์ วัชรกิตติ	ศูนย์สาธารณสุขสุขุมพินี กรุงเทพฯ
** คุณสุดา กระสินธ์	โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพฯ
** คุณธนพร ดาวทอง	โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพฯ
** คุณพุทธา ศรีมาตร	คลินิกคริสเตียนมโนรมย์ ชัยนาท
** คุณสมชาย สุขุมพันธนาสาร	คลินิกกวางเม้งทันตแพทย์ กรุงเทพฯ
** คุณมนสิณีย์ สุขุมพันธนาสาร	คลินิกกวางเม้งทันตแพทย์ กรุงเทพฯ
** คุณนพพล ยุคเกษมวงศ์	คลินิกกวางเม้งทันตแพทย์ กรุงเทพฯ
** คุณนวลจิรา ส่องโลก	บริษัท เลิศวิลัย แอนท์ ซันส์ จำกัด

- \*\* เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขรุ่งลววรรณ ปัดจิ่งหรีด โรงพยาบาลเสิงสาง นครราชสีมา
- \*\* เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขกัลยาณี ทินครบุรี โรงพยาบาลเสิงสาง นครราชสีมา
- \*\* ผู้ช่วยทันตกรรมจักรี ประทุมโม โรงพยาบาลเสิงสาง นครราชสีมา
- \*\* ผู้ช่วยทันตกรรมเสาวลักษณ์ พรหมอินทร์ โรงพยาบาลเสิงสาง นครราชสีมา
- \*\* คุณณรงค์ แดงประเสริฐ ห้างหุ้นส่วนจำกัด พาด้าแลบ กรุงเทพฯ
- \*\* คุณเสาวภาค แดงประเสริฐ ห้างหุ้นส่วนจำกัด พาด้าแลบ กรุงเทพฯ
- \*\* คุณรุ่งทิพย์ กันทรวารากร บมจ.หลักทรัพย์กิมเอ็ง(ประเทศไทย) กรุงเทพฯ
- \*\* คุณสังเวียน มีทาสา บริษัทสหกรณ์แท็กซี่กรุงเทพฯ จำกัด
- \*\* คุณชูเกียรติ วิชัย ศูนย์หนังสือเรเดียนท์ กรุงเทพฯ
- \*\* คุณนงนุช สุทธินิเทศ คริสตจักรสองสามย่าน กรุงเทพฯ
- \*\* คุณอรลักษณ์ วัฒนจิรานนท์ คริสตจักรร่มเย็นพัฒนาการ กรุงเทพฯ
- \*\* คุณสาโรจน์ เสียงกลม คริสตจักรร่มเย็นพัฒนาการ กรุงเทพฯ
- \*\* คุณวรินทร์ พิทักษ์วรพักตร์ คริสตจักรร่มเย็นพัฒนาการ กรุงเทพฯ
- \*\* คุณยอแสง คุ่มครอง บริษัทพีน้าเฮ้าส์ จำกัด กรุงเทพฯ
- \*\* คุณดวงใจ ตระการไฟโรจน์ บริษัท เอ.ไอ.เอ. ประกันภัย จำกัด กรุงเทพฯ
- \*\* คุณธนกร ปัญญาพิสภพ บริษัท เอ.ไอ.เอ. ประกันภัย จำกัด กรุงเทพฯ
- \*\* คุณดุษฎี บริรักษ์พัฒนกุล มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา กรุงเทพฯ

\*\*\*\*\*

☺ Fun Being.....RG 2/53

กระรอกบุกเข้าไปก่อกวนตึกสามแห่ง ได้แก่ ศาลากลาง ร้านขายเครื่องจักร และโบสถ์  
 เจ้าหน้าที่ศาลากลางจึงหาแมวมาเลี้ยง แต่ภายหลังแมวขีดข่วนเอกสารสำคัญเสียหาย  
 นายกเทศมนตรีสั่งให้นำไปปล่อยที่อื่น ไม่นาน กระรอกก็กลับมาใหม่  
 เจ้าของร้านเครื่องจักรสั่งพนักงานช่วยกันจับกระรอกแล้วนำไปปล่อยนอกเมือง แต่สามวัน  
 ต่อมา กระรอกกลับมาเหมือนเดิม  
 มีเพียงโบสถ์เท่านั้นที่แก้ไขปัญหาได้อย่างถาวร บาทหลวงประกอบพิธีล้างบาปให้กระรอก  
 เป็นรายตัว และประกาศว่าพวกมันเป็นสมาชิกของโบสถ์ หลังจากนั้นบาทหลวงก็เห็น  
 กระรอกปีละสองครั้ง คือวันคริสต์มาสกับวันอีสเตอร์เท่านั้น





## บันทึกปฏิบัติงานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่พื้นที่อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

**&& วัน เดือน ปี** วันที่ 22—24 มกราคม 2010

**&& พื้นที่** บ้านป่าเหมือด ตำบลเวียงพางคำ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

**&& องค์กรเชิญชวน** คริสตจักรไมตรีจิตแม่สาย

**&& สถานที่ปฏิบัติงานหน่วยแพทย์** อาคารเอนกประสงค์-คริสตจักรไมตรีจิตแม่สาย

**&& ผู้รับผิดชอบโครงการ** คริสตจักรไมตรีจิตแม่สาย และ มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

**&& องค์กรท้องถิ่นที่ร่วมโครงการ** องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงพางคำ

**&& จำนวนทีมงานหน่วยแพทย์** 25 คน

**&& จำนวนประชาชนที่มารับบริการจากหน่วยแพทย์ฯ** รวม 239 คน

\*\* คนไข้โรคทั่วไปทางด้านอายุรกรรม 136 คน

\*\* คนไข้ทันตกรรม รับบริการตรวจฟันและถอนฟัน 50 คน

\*\* คนไข้ทันตกรรม รับบริการขูดหินปูน 53 คน

**&& ค่าใช้จ่ายในการปฏิบัติงานให้บริการประชาชนพื้นที่จังหวัดเชียงราย** รวม =29,245.--- บาท

\* ยารักษาโรคและวัสดุ-อุปกรณ์ทางการแพทย์ 14,910.00 บาท  
(ไม่รวมที่ได้รับการสนับสนุนและที่มีอยู่เดิมในสต็อก)

\* ค่าน้ำมันรถบัสออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 6,509.00 บาท

\* ค่าใช้จ่ายด้านยานพาหนะ / การเดินทาง / ผ่านทาง / ประกัน / ฯลฯ 4,670.00 บาท

\* ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด (อาหาร / เอกสาร / จุลสาร / สถานที่พัก / ประสานงาน ) 3,156.00 บาท

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายนี้หมายถึงเฉพาะที่หน่วยแพทย์ฯต้องจ่ายเพื่อให้บริการประชาชนพื้นที่จังหวัดเชียงรายครั้งนี้เท่านั้น ไม่ได้รวมค่าใช้จ่ายในงานสำนักงาน-การติดต่อประสานงานก่อนการออกพื้นที่ ไม่ได้รวมค่าบำรุงรักษาหรือค่าซ่อมแซมรถบัสหน่วยแพทย์ฯ และไม่ได้รวมค่ายารักษาโรคและวัสดุ-อุปกรณ์ที่ได้รับการสนับสนุนหรือที่มีอยู่เดิมในสต็อก.

**&& ผู้บันทึก** คุณดุษฎี บริรักษ์พัฒนกุล มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

**บันทึกปฏิบัติงานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่พื้นที่อำเภอเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา**

**&& วัน เดือน ปี** วันที่ 21 – 23 พฤษภาคม 2010

**&& พื้นที่** ตำบลเสิงสาง อำเภอเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา

**&& องค์กรเชิญชวน** คริสตจักรเสิงสาง(ในสภาคริสตจักรประเทศไทย)

**&& สถานที่ปฏิบัติงานหน่วยแพทย์** ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเสิงสาง

**&& ผู้รับผิดชอบโครงการ** คริสตจักรเสิงสาง และ มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

**&& องค์กรท้องถิ่นที่ร่วมงาน** โรงพยาบาลเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา

**&& จำนวนทีมงานหน่วยแพทย์** รวม 35 คน (จากกรุงเทพฯ 26 คน / สถานพยาบาลพื้นที่ 9 คน)

**&& จำนวนประชาชนที่มารับบริการจากหน่วยแพทย์** รวม 281 คน

\*\* ตรวจรักษาโรคทั่วไปทางด้านอายุรกรรม 185 คน

\*\* คนไข้ทันตกรรม รับบริการตรวจฟันและถอนฟัน 74 คน

\*\* คนไข้ทันตกรรม รับบริการขูดหินปูน 22 คน

**&& ค่าใช้จ่ายในการปฏิบัติงานให้บริการประชาชนพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา รวม=45,850.-- บาท**

\* ยารักษาโรคและวัสดุ-อุปกรณ์ทางการแพทย์ 12,000.00 บาท  
(ไม่รวมที่ได้รับการสนับสนุนและที่มีอยู่เดิมในสต็อก)

\* ค่าน้ำมันรถบัสออกพื้นที่หน่วยแพทย์ (รวมน้ำมันรถตู้ 3 คัน) 14,920.00 บาท

\* ค่าใช้จ่ายด้านยานพาหนะ / การเดินทาง / ผ่านทาง / ประกัน / เช่ารถตู้ 3 คัน 10,010.00 บาท

\* ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด (อาหาร / เอกสาร / จุลสาร / สถานที่พัก / ประสานงาน ) 8,920.00 บาท

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายนี้หมายถึงเฉพาะที่หน่วยแพทย์ต้องจ่ายเพื่อให้บริการประชาชนพื้นที่จังหวัดนครราชสีมาครั้งนี้เท่านั้น ไม่ได้รวมค่าใช้จ่ายในงานสำนักงาน-การติดต่อประสานงานก่อนการออกพื้นที่ ไม่ได้รวมค่าบำรุงรักษาและค่าซ่อมแซมรถบัสหน่วยแพทย์ และไม่ได้รวมค่ายารักษาโรคและวัสดุ-อุปกรณ์ที่ได้รับการสนับสนุนหรือที่มีอยู่เดิมในสต็อก.

**&& ผู้บันทึก** คุณดุขฎิ บริรักษ์พัฒนกุล มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

## บันทึกปฏิบัติงานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่พื้นที่ชุมชนบ่อนไก่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ

**&& วัน เดือน ปี** วันเสาร์ที่ 12 มิถุนายน 2010

**&& พื้นที่** ชุมชนบ่อนไก่ และบริเวณใกล้เคียงในเขตปทุมวัน

**&& ความเป็นมาและวัตถุประสงค์** จากเหตุการณ์ความไม่สงบทางการเมือง มีการชุมนุมของมือบเสื้อแดงตามด้วยการทำลายสถานที่, พื้นที่ รวมถึงการเผา ยางรถยนต์จำนวนมาก มีผลให้ประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ชุมนุมหรือบริเวณใกล้เคียงประสบปัญหาต่อความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะผลเสียต่อสุขภาพจากมลพิษต่าง ๆ ที่มาจากการชุมนุมครั้งนี้

**&& สถานที่ปฏิบัติงานหน่วยแพทย์** ศาลาประชาคม ชุมชนบ่อนไก่ ถนนพระราม 4

**&& ผู้รับผิดชอบโครงการ** มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

**&& องค์กรท้องถิ่นที่ร่วมงาน** คณะกรรมการชุมชนต่าง ๆ และสำนักงานสาธารณสุข 16 ลุ่มพื้นที่  
คริสตจักรปลุกจิต—ลุ่มพินี่, คริสตจักรสาทร—ถนนสาทรเหนือ

**&& จำนวนทีมงานหน่วยแพทย์** รวม 36 คน

**&& จำนวนประชาชนที่มารับบริการจากหน่วยแพทย์ฯ** รวม 397 คน

\*\* คนไข้อายุรกรรม ตรวจรักษาโรคทั่วไป 239 คน

\*\* คนไข้ทันตกรรม รับบริการตรวจฟัน และถอนฟัน 61 คน

\*\* คนไข้ทันตกรรม รับบริการขูดหินปูน 97 คน

**&& ค่าใช้จ่ายในการปฏิบัติงานให้บริการประชาชนพื้นที่ชุมชนบ่อนไก่** รวม =17,982.--- บาท

\*\* ยารักษาโรคและวัสดุ-อุปกรณ์ทางการแพทย์ 10,422.00 บาท  
(ไม่รวมที่ได้รับการสนับสนุนและที่มีอยู่เดิมในสต็อก)

\*\* ค่าใช้จ่ายด้านยานพาหนะ / การเดินทาง / ผ่านทาง / ประกัน / ฯลฯ 4,620.00 บาท

\*\* ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด (อาหาร / เอกสาร / จุลสาร / ประสานงานในพื้นที่ / ฯลฯ) 4,905.00 บาท

**หมายเหตุ** ค่าใช้จ่ายนี้หมายถึงเฉพาะที่หน่วยแพทย์ฯต้องจ่ายเพื่อให้บริการประชาชนพื้นที่ชุมชนบ่อนไก่ เขตปทุมวันครั้งนี้เท่านั้น ไม่ได้รวมค่าใช้จ่ายในงานสำนักงาน-การติดต่อประสานงานก่อนการออกพื้นที่ ไม่ได้รวมค่าบำรุงรักษาและค่าซ่อมแซมรถบัสหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ฯ และไม่ได้รวมค่ายารักษาโรคและวัสดุ-อุปกรณ์ที่ได้รับการสนับสนุนหรือที่มีอยู่เดิมในสต็อก.

**&& ผู้บันทึก** คุณดุษฎี บริษัทฯพัฒนกุล มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

## รัก“ผม”เถิดที่รัก

มี “ผม” ให้รักนะดีเท่าไรแล้ว ดังนั้นคุณควรเอาใจใส่ “ผม” ตั้งแต่วันนี้ โดยเริ่มจาก

1. การนวดหนังศีรษะขณะสระผม เป็นสิ่งที่ควรทำอย่างยิ่ง เพราะจะช่วยให้เกิดการหมุนเวียนโลหิตที่หนังศีรษะ
2. หลังสระผมเสร็จ ใช้ผ้าขนหนูซับน้ำออกจากผมเบา ๆ ไม่ควรขยี้เส้นผมจนผมร่วงกระจาย เพราะนอกจากจะหลุดร่วงง่ายแล้ว ผมยังชี้ฟูมากกว่าเดิม
3. ควรเลี่ยงการสระผมก่อนนอน แม้คุณจะไปอาบน้ำให้แห้งแล้ว แต่ความชื้นยังคงมีอยู่ภายใน อันจะเป็นสาเหตุให้เกิดรังแคได้ง่ายขึ้น
4. ห้ามหวีผมขณะที่เปียก เพราะจะทำให้เส้นผมขาดได้ง่าย ถ้าเลี่ยงไม่ได้ให้ใช้หวีไม้ซี่ห่าง ผมของคุณจะได้ไม่ถูกรังแก
5. หวีที่ดีต้องไม่ทำร้ายผม ดังนั้นคุณควรเลือกหวีจากวัสดุธรรมชาติ ซึ่งไม่เกิดไฟฟ้าสถิตให้ปลายผมชี้ไปมา
6. ถ้าคุณต้องไต่ผมบ่อย ๆ หรือแทบทุกวัน ควรใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันความร้อนเคลือบผมไว้ก่อน จะช่วยให้เกล็ดผมไม่เสีย และเรียงตัวสวย เส้นผมไม่แห้งกรอบเร็ว ปลายผมไม่แตก
7. เวลาเป่าผม ให้เป่าผมจากบนลงล่าง ถ้าเป่าย้อนขึ้นปลายผมจะสะบัดทำให้ผมชี้ฟู และไม่เรียงตัวสวยงาม
8. อาหารดีมีประโยชน์ สามารถช่วยให้ผมสวยได้ โดยเฉพาะบรรดาผักผลไม้ต่าง ๆ

**เคล็ดไม่ลับ**

**ผมหงอก** ต้องซื้อถั่ววอลนัทมาทานบ่อย ๆ จะช่วยให้ผมไม่หงอกก่อนวัย  
**รังแคเยอะ** ให้ผสมน้ำกับน้ำส้มสายชู นำมาขโลมเส้นผมที่สระเสร็จแล้ว ทิ้งไว้ประมาณ 2-3 นาทีแล้วล้างออก จะช่วยขจัดรังแคได้  
สูตรนี้ว่ากันว่า...สาวเมืองกิมจินยมนัก  
**ผมร่วง** นำขิงขนาดหัวแม่มือไปอังไฟให้อุ่น จากนั้นบดให้ละเอียดนำมาทาทั่วหนังศีรษะ น้ำมันในขิงจะช่วยให้เส้นผมแข็งแรง และกระตุ้นให้เส้นผมงอกใหม่



Well Being ..Cherilon

อาคารบางส่วนในศูนย์พัฒนาเด็กและเยาวชนบ้านร่มเย็นเชิงคำ จังหวัดพะเยา



อาคารห้องสมุด



อาคารหอธรรม



บ้านพักรับรองแขก



อาคารหอพักเด็กชาย



อาคารสำนักงาน และห้องพักรับรองแขก



อาคารห้องเตรียมอาหาร

# มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

งานพันธกิจสังคมบริการในมูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา ประกอบด้วย

## ♣ ♣ 1.สถานสงเคราะห์เด็กกำพร้า (Project for the Orphans)

“บ้านร่มเย็นเชียงคำ” (House of Grace Chiang Kham) อ.เชียงคำ จ.พะเยา

“บ้านร่มเย็นวานรนิวาส” (House of Grace Wanon-Niwat) อ.วานรนิวาส จ.สกลนคร

“บ้านร่มเย็นคลองหอยโข่ง” (House of Grace Khlong Hoi Kong) อ.คลองหอยโข่ง จ.สงขลา

“บ้านพักเด็กบ้านเพียงตะวัน” ต.หัวหิน อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์

## ♣ ♣ 2.โครงการเพื่อสุขภาพ (Project for Promotion of Health Care)

“หน่วยแพทย์เคลื่อนที่” (Medical Mobile Clinic)

เพื่อให้การรักษาพยาบาลด้านสุขภาพกับประชาชนที่ยากไร้และด้อยโอกาส ชุมชนแออัด หรือท้องถิ่นที่ห่างไกล ความเจริญในพื้นที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศไทย จากทีมงานแพทย์แผนปัจจุบัน

“การฝึกอบรมและส่งเสริมสุขภาพแผนไทย” (Training and Promotion of Traditional Thai Health Care)

เพื่อการดูแลรักษาสุขภาพ การส่งเสริมอาชีพ จากวิถีมัธยมศึกษาแพทย์แผนไทย

## ♣ ♣ 3.โครงการส่งเสริมการศึกษา (Project for Education)

“โรงเรียนอนุบาลคริสเตียนบ้านร่มเย็น” (Romyen Christian Kindergarten) อ.เชียงคำ จ.พะเยา

“บ้านพักเด็กนักเรียนคริสเตียน” (Ban Pak Dex Nakrein Christian) อ.แก่งกระจาน จ.เพชรบุรี

“ห้องสมุดประชาชนบ้านร่มเย็น” (Banromyen Public Library) อ.เชียงคำ จ.พะเยา

## ♣ ♣ 4.โครงการเพื่อผู้สูงอายุ (Project for the Aged)

บ้านพักถาวรผู้สูงอายุ กำลังอยู่ในระหว่างการจัดสร้างบ้านพักที่ อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา

## ♣ ♣ 5.โครงการเพื่อคนพิการ (Project for the Disabled)

เพื่อช่วยเหลือคนพิการทั้งด้านการให้กำลังใจ ให้การศึกษา ช่วยค้นหาศักยภาพและฝึกฝนอาชีพที่เหมาะสม พร้อมการจัดหาที่พักอาศัยตลอดจนปัจจัยจำเป็นในการดำรงชีวิต

## ♣ ♣ 6.โครงการเอเดน (Eden's Project)

ช่วยเหลือเกษตรกรที่ประสบปัญหาด้านปัจจัย อุปกรณ์ ความรู้ หรือทุนเพื่อการประกอบอาชีพ

## ♣ ♣ 7.โครงการบริการสาธารณประโยชน์ (General Social Welfare Project)

ให้การช่วยเหลือบุคคลหรือครอบครัวในภาวะยากลำบาก ด้านอาชีพ, การศึกษา, ที่อยู่อาศัยหรือปัจจัยสิ่งจำเป็นเพื่อการดำรงชีวิต

ร่วมถวายทรัพย์และบริจาคทรัพย์เพื่องานมูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา หรือบริจาคสิ่งของเครื่องใช้ เครื่องอุปโภค-บริโภค เพื่อนำไปมอบให้กับประชาชนในชนบทในจังหวัดต่าง ๆ ร่วมกับงานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ฯ หรือเพื่อมอบให้กับเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์บ้านร่มเย็นเชียงใหม่ บ้านร่มเย็น วานรนิวาส หรือเพื่อพันธกิจคนพิการ, งานสงเคราะห์ทั่วไป....ติดต่อได้ที่สำนักงานมูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา เลขที่ 8 หมู่บ้านสวนสนชอย 12 ถนนรามคำแหง(ชอย60) แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 โทรศัพท์ 02-375-1304 โทรสาร 02-735-4270

- ธนาคารใต้ จำกัดของ และส่งจ่ายในนามนางสาวดุขฎิ บริรักษ์พัฒนกุล  
ที่ทำการไปรษณีย์คลองจั่น
- เชื่อกษณาการ / ตัวแลกเงินธนาคาร ส่งจ่ายมูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา หรือ  
**Compassion of Christ Mission Foundation**
- หรือโอนเงินเข้าบัญชี “มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา”(Compassion of  
**Christ Mission Foundation**) ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคลองตัน  
ประเภทออมทรัพย์ เลขที่ **028-2-68572-3**

- ระบุเงินถวาย/ เงินบริจาค หรือสิ่งของเพื่อ.....
- ชื่อ- สกุล ผู้บริจาค.....  
ที่อยู่.....  
.....
- เงินนำเข้าจากทุกท่าน จะได้รับใบเสร็จรับเงินจากมูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตาไว้เป็นหลักฐาน
- สิ่งของ/เครื่องอุปโภค-บริโภค จะได้รับใบรับสิ่งของ (Receipt of Commodities)
- กรณีโอนเงินเข้าธนาคาร กรุณาโทรแจ้ง หรือส่งสำเนาใบนำฝากถึงสำนักงานมูลนิธิด้วยนะครับ



## ลองสังเกตลักษณะ “เล็บ” ของคุณ

ไม่น่าเชื่อว่า สีและลักษณะของเล็บ จะสามารถบ่งบอกถึงโรคภัยต่าง ๆ ได้มากอย่างนี้

- \*\* เล็บเหลืองและหนา บอกลถึงโรคที่เกี่ยวกับปอดและถุงลมโป่งพอง
- \*\* เล็บขาวซีด เกี่ยวกับโรคโลหิตจาง และจำนวนเม็ดเลือดแดงมีน้อยกว่าปกติ
- \*\* เล็บสีแดง อาจเกิดจากโรคหัวใจ
- \*\* เล็บขีดออกโทนสีเขียวหรือฟ้าอ่อน แสดงให้เห็นถึงร่างกายรับออกซิเจนไม่เพียงพอ หรืออาจเป็นโรคเบาหวาน
- \*\* เล็บ 2 สี มีสีขาวครึ่งหนึ่งและสีชมพูอีกครึ่งหนึ่ง คุณอาจต้องระมัดระวังเรื่องไต
- \*\* เล็บเปราะ แตกหักง่าย เกิดจากปัญหาโรคต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติ

😊 Well Being ..Cherilon



มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

Compassion of Christ Mission Foundation

8 หมู่บ้านสวนสนชอย 12 ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ

กรุงเทพฯ 10240 โทรศัพท์ 02-3751304 โทรสาร 02-7354270

PRINTED MATTER

สิ่งตีพิมพ์

ย้ายหรือเปลี่ยนที่อยู่ใหม่ กรุณาแจ้งให้ทราบด้วย ....