



คือความภูมิใจ

PRIDE'S

MAGAZINE by SENA

SENA

E - Magazine

น้ำใจสู่น้ำท่วม



1	SENA KID'S	6 วิธีรับมือไม่ให้ลูกเอาแต่ใจตัวเอง	1
2	SENA HEALTH	เกร็ดความรู้เรื่องสุขภาพ	2
4	SENA TIP'S	สี่ อารมณ์ ความรู้สึก	4
6	SENA NEWS	น้ำท่วม มี 9 โรคที่ควรระวัง	6
14	SENA GUIDE BOOK	เด็กสองภาษาพ่อแม่สร้างได้	14
	SENA BEAUTY	3 ผลไม้เคล็ดลับ "หน้าเด็ก"	16
	SENA LIFESTYLE	10 ที่เที่ยวในหน้าหนาวของเมืองไทย	17
	SENA UPDATE	กิจกรรม CSR ตรวจสอบสุขภาพประจำปี อบรมความรู้ในผลิตภัณฑ์บริษัท ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับงานก่อสร้าง การจัดการความรู้ในองค์กร การบริการ Call Center อย่างมืออาชีพ อวยพรวันเกิดให้กับ คุณธีรวัฒน์ อวยพรวันเกิดให้กับ พนักงาน เปิดศูนย์โรคไต รพ.ตำรวจ	24

6 วิธีรับมือไม่ให้ลูกเอาแต่ใจตัวเอง



สาเหตุที่ลูกมีอาการเหล่านี้เพราะ

1. นับตั้งแต่ลูกเกิดออกมา ลูกของเราก็จะมีการเรียนรู้ เช่น เมื่อตัวเองรู้สึกหิว เมื่อร้องไห้แล้วมีนมให้กิน เด็กก็จะเรียนรู้ว่า อ้อ.. ถ้าหิวให้ร้องไห้ซะ เดี๋ยวจะมีนมมาให้กินอ้อม่อ
2. เมื่อลูกเรียนรู้ว่าทำแบบไหนแล้วได้ผล แต่เมื่อทำซ้ำแล้ว ยังไม่ได้สิ่งที่ตัวเองต้องการ ลูกก็จะเพิ่มความรุนแรงของการกระทำขึ้นไปอีก เช่น ครั้งแรกพ่อแม่พาไปเที่ยวแล้วซื้อของเล่นหรือขนมให้ลูกกิน เมื่อพาลูกออกไปอีก ลูกก็จะให้เราซื้อขนมหรือของเล่นเพิ่มให้ เมื่อไม่ได้ลูกก็จะร้องไห้ หากการร้องไห้ครั้งนี้ทำให้พ่อแม่ใจอ่อนจนทำตามสิ่งที่ลูกต้องการ ลูกก็จะเรียนรู้และเข้าใจไปเองว่า "ทำแบบนี้แล้วพ่อแม่จะยอม"

เมื่อวันต่อๆ ไปอยากจะได้อะไร ลูกก็จะนำกลีบไปใช้ข่มขู่คือ ร้องไห้แงแง ถ้าไม่ได้ ลูกก็จะร้องไห้หนักขึ้นดังขึ้น มีอาการลงป๋องชักดิ้นชักงอ หากพ่อแม่ยอมตามใจลูก ลูกก็จะจดจำไปอีกว่า "ถ้าทำแบบนี้ 1 ไม่ได้ ก็ทำแบบขั้นที่ 2 นี้ แล้วพ่อแม่จะยอมฉัน"

เด็กแรกเกิดจนถึงอายุ 6 ขวบ ลูกของเราจะเรียนรู้แบบลองผิดลองถูก ซึ่งเด็กในช่วงปฐมวัยนี้ยังไม่สามารถใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา แต่ลูกจะคอยสังเกตการตอบสนองจากคนรอบข้างทั้งพ่อแม่ และผู้ดูแล หากพ่อแม่ที่ไม่รู้มาก่อนว่าลูกของตนนั้นกำลัง "ลองดี" กับตัวเองแล้วละก็ ลูกก็จะเรียนรู้ว่า "ถ้าทำอย่างนี้แล้วพ่อแม่จะยอม" ซึ่งเมื่อเด็กเรียนรู้ไปมากๆ เข้า ก็จะพัฒนากลายเป็นนิสัย และเริ่มรู้ว่าจะทำอย่างไรให้ผู้ใหญ่ยอมทำในสิ่งที่เขาต้องการนั่นเอง ซึ่งหากเป็นเช่นนั้นแล้วพ่อแม่คงต้องเหนื่อยอีกเยอะเลยล่ะ วันนี้เรามีวิธีเตรียมรับมือไม่ให้ลูกเอาแต่ใจตัวเองและรับฟังเหตุผลพ่อแม่

คุณพ่อคุณแม่เคยเจอลูกมีอาการเหล่านี้บ้างหรือเปล่า

1. เวลาที่ลูกต้องการจะให้พ่อแม่ทำอะไรให้ เช่น กินขนม ซื้อของเล่น พาไปเที่ยว เมื่อไม่ได้ดังใจ ลูกก็จะร้องไห้แงแงหนักๆ เข้ามีอาการดิ้นลงไปกับพื้น ชักดิ้นชักงอ สุดท้ายพ่อแม่ก็ต้องยอมทำตามสิ่งที่ลูกต้องการ
2. เวลาที่ไปขัดใจลูก เช่น ให้ออกไปเล่นเพื่อไปทำกิจกรรมอื่น ลูกก็จะร้องไห้แงแง
3. เวลาที่พ่อแม่สอนหรือบอกลูกให้ทำอะไร ลูกมักจะต่อต้านหรือไม่ยอมทำตาม

ยิ่งพ่อแม่เห็นลูกร้องไห้แงแงแล้วก็ตามใจ หรือพูดโย้ลูก ลูกก็จะยิ่งจดจำว่า ทำสิ่งนี้แล้วจะมีคนรัก คนเอาใจ ซึ่งเด็กทุก ๆ คนจะเรียนรู้เองตามธรรมชาติ ทำให้ยิ่งโตขึ้นลูกจะยิ่งเอาแต่ใจมากขึ้น และหากขัดใจ ก็จะร้องไห้หรือมีพฤติกรรมที่รุนแรงมากยิ่งขึ้น

ทางแก้ไม่ให้ลูกเอาแต่ใจตัวเอง

1. ต้องทำความเข้าใจกับธรรมชาติของลูกให้มากกว่าลูกในวัยนี้ (ช่วง 6 ขวบแรก) นั้น หากพ่อแม่สอนและฝึกไม่ตามใจลูกทุกครั้งทีร้องไห้แง ลูกจะโตขึ้นมาโดยไม่ติดนิสัยเหล่านี้
2. ให้ลูกหัดเรียนรู้การช่วยเหลือตัวเอง เช่น พ่อแม่อาจจะเริ่มฝึกลูก (เริ่มตอน 2 ขวบ) ให้เริ่มใส่เสื้อผ้าเอง, กินข้าวเอง, ดื่มน้ำจากแก้วเอง ฯลฯ และควรพาลูกไปเล่นกับเพื่อนๆ ในวัยเดียวกัน เมื่อลูกไปเจอกับเพื่อนในวัยเดียวกัน ลูกจะเรียนรู้การแบ่งปัน การได้รับและการให้
3. เวลาที่ลูกร้องไห้เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ตัวเองต้องการ (ประเภทลงป๋องดิ้นชักกระตุก ๆ ที่พื้น) สิ่งแรกที่พ่อแม่ต้องทำคือการเข้าไปอุ้มลูก กอดลูกไว้ โดยไม่ต้องไปไวยวาย ไปดูค่าว่าลูกแค่กอดลูกไว้เฉยๆ แล้วพาลูกออกมาจากสิ่งที่เขาต้องการ เช่น ร้านขนม ร้านของเล่น

OWNER :
บริษัท เสนาดีเวลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน)
524 ซอยรัชดาภิเษก 26 ถนนรัชดาภิเษก แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10320
โทรศัพท์ 02-541-4642 โทรสาร 02-938-9873
www.senadevelopment.com โทร 1775

เกร็ดความรู้เรื่องสุขภาพ

การกอดลูกเอาไว้เฉย ๆ โดยที่พ่อแม่ไม่ดู ไม่ดูแล ไม่ทำอะไรลูก เมื่อลูกร้องไห้จนเหนื่อยและไม่เห็นสิ่งเร้า (สิ่งที่ตัวเองอยากได้ เช่น ขนม ของเล่น ฯลฯ) ลักพักลูกก็จะลืมไปเอง ซึ่งเมื่อลูกอารมณ์เริ่มดีขึ้น พ่อแม่ควรสอนลูกว่าเหตุใดพ่อแม่จึงไม่ซื้อหรือทำสิ่งนั้นให้ลูก แต่ไม่ควรไปดุด่าลูกอีก แค่นอกเหตุผลว่าทำไมถึงไม่ทำหรือซื้อสิ่งนั้นให้ก็พอค่ะ

โปรดจำไว้ว่า แม้ว่าลูกจะยังเล็ก จะไม่เข้าใจเหตุผลที่พ่อแม่อธิบายไปทั้งหมด แต่ถ้าพ่อแม่ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ ลูกจะซึมซับถึงการไม่ใส่ใจเหตุผล ไม่ใช่การใช้อารมณ์ของพ่อแม่ได้ตอบ พ่อแม่หลายคนมักจะตำหนิว่า "ร้องทำไมหยุดร้องเดี๋ยวนี้" ซึ่งทำให้ลูกรู้สึกว่าเขาไม่ได้รับความรัก พ่อแม่ไม่รักเขา ลูกจึงต้องเรียกร้อง (ด้วยการร้องไห้แงงและดิ้นๆ เพิ่มขึ้นนั่นเอง)

4. หักตั้งคำถามกับลูกบ่อยๆ ถามลูกว่าลูกรู้สึกอย่างไรบ้าง และลูกคิดอย่างไรกับสิ่งที่ตัวเองอยากได้ ทำไมถึงอยากได้สิ่งๆ นั้น และทำไมจะต้องเอาสิ่งๆ นั้นให้ได้

5. เปิดโอกาสให้ลูกได้หัดตัดสินใจเองบ้าง อาจจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ หรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวของลูกเอง เช่น จะเลือกเสื้อผ้าตัวไหนดี (ลูกจะได้อารมณ์ดี เพราะบางครั้งลูกอาจจะไม่ชอบใส่ชุดที่พ่อแม่เลือกให้ก็ได้) , มื้อเย็นนี้จะกินอาหารอะไรดี (มีเมนูอาหารให้เลือกหลากหลาย แล้วลูกเป็นคนตัดสินใจ) ฯลฯ เป็นต้น

6. พุดคุยกับลูกให้บ่อย เด็กในช่วงปฐมวัยนั้น พ่อแม่เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวและเป็น "ของเล่น" ที่ดีที่สุดสำหรับเขา หากพ่อแม่พุดคุยกับลูกสม่ำเสมอ เล่นกับลูก ให้ความรัก กอดลูกให้มาก ลูกจะไม่ใช้ความก้าวร้าวเป็นตัวต่อรองกับพ่อแม่



โรคปวดหลัง

อาการปวดหลังเป็นภาวะที่พบได้ค่อนข้างบ่อยในแต่ละวันมีคนจำนวนไม่น้อยที่ ต้องหยุดงานและไปตรวจรักษา กับแพทย์เรื่องปวดหลัง ทำให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจ ในแต่ละปีเป็นจำนวนมหาศาล การตรวจวินิจฉัยอย่างถูกต้อง จึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับการรักษาผู้ป่วยปวดหลัง เพื่อผู้ป่วยจะสามารถกลับไปทำงานตามปกติได้โดยเร็วกระดูกสันหลังประกอบด้วยกระดูกเป็นท่อนๆ มาเรียงต่อกันซึ่งมีส่วนคอ 7 ท่อน ส่วนอก 12 ท่อน ส่วนเอว 5 ท่อน และต่อด้วยส่วนกระดูกก้นกบ ระหว่างกระดูกสันหลังแต่ละท่อนจะมีหมอนรองกระดูกสันหลังคั่นอยู่ นอกจากนี้ยังมีส่วนของเอ็นและกล้ามเนื้อที่ยึดกระดูกสันหลังเหล่านี้ให้คงรูปร่างของโครงสร้างกระดูกสันหลังอยู่ได้และทางด้านหลังจะมีช่องสำหรับให้ไขสันหลังและเส้นประสาทลอดออกมาเพื่อควบคุมการทำงานของแขนขาและส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังนั้นเมื่อเกิดมีภัยอันตรายต่อกระดูกสันหลังจึงอาจเกิดผลกระทบต่อระบบประสาทดังกล่าวได้ ซึ่งอาจทำให้เกิดการชา การอ่อนแรงหรืออัมพาตของแขนขาขึ้นได้

อาการ ปวดหลังมีสาเหตุต่างๆ มากมาย การซักประวัติของผู้ป่วย อายุ อาชีพ ลักษณะการทำงาน การเล่นกีฬา อุบัติเหตุต่างๆ ลักษณะการปวดหลังแล้วมีการปวดร้าวไปสะโพกและขา อาการชาอาการอ่อนแรงของขา ล้วนมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการตรวจร่างกายผู้ป่วยอย่างละเอียด นอกจากนี้ยังมีการถ่ายภาพเอกซเรย์ การถ่ายคอมพิวเตอร์ CT scan หรือ MRI รวมถึงการตรวจการทำงานของเส้นประสาทและกล้ามเนื้อด้วยไฟฟ้า EMG ตลอดจนการตรวจทางห้องชันสูตร LAB TEST ก็มีส่วนสนับสนุนการวินิจฉัยสาเหตุของโรคปวดหลัง

สาเหตุของโรคปวดหลังมีได้หลายอย่างได้แก่

ภาวะ หลังยอก (Acute and Chronic Back Strain) เป็นสาเหตุที่พบบ่อยมากอาจเกิดจากการยกของหนัก การทำงานที่ต้องก้มๆ เงยๆ การขับรถทางไกลนานๆ การเล่นกีฬาบางอย่าง เป็นต้น อาการหลังยอกมักเจ็บปวดบริเวณหลังแต่ไม่มีการปวดร้าวไปสะโพกและขา หรือขาชา

ภาวะ หมอนกระดูกสันหลังกดทับเส้นประสาท (Disc Herniation) พบได้บ่อยในผู้ป่วยวัยทำงานอายุ 30-50 ปี อาการปวดหลังจะร่วมกับอาการปวดร้าวไปสะโพก ต้นขา ด้านหลังลงไปถึงน่องหรือเท้า มีอาการชาและอ่อนแรงของขาข้างนั้นด้วย

อุบัติเหตุ การหกล้มกันกระแทกพื้นแรงๆ การตกจากที่สูง หรือการถูกรถชนอาจจะมีผลให้กระดูกสันหลังแตกหรือทรุดตัว(Compression Fracture)หากอุบัติเหตุรุนแรงมากๆ อาจเกิดผลกระทบต่อระบบประสาททางด้านหลังทำให้เกิดการชาหรืออ่อนแรงของขาได้

การติดเชื้อ อาจเกิดจากติดเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อวัณโรคต่อกระดูกสันหลังก็ทำให้ผู้ป่วย มีไข้และปวดหลังอย่างมาก หากเกิดหนองไปกดทับระบบประสาทก็จะมีอาการชาหรืออ่อนแรงของขาได้

การผิดปกติมาแต่กำเนิดของกระดูกสันหลัง (Congenital Disorders) ก็อาจจะเป็นสาเหตุของการปวดหลังได้เช่น Spina bifida occulta, Lumbarization of sacrum, Unilateral sacralization of lumbar vertebra, ect.



ภาวะอื่นๆ ยังมีภาวะอีกหลายอย่าง ที่อาจจะเป็นสาเหตุของโรคปวดหลังได้ เช่น ภาวะหลังแอ่นมากๆ (Hyperlordosis) ภาวะอักเสบของกระดูกสันหลัง (Rheumatoid Arthritis, Ankylosing Spondylitis) เนื้องอกและมะเร็งซึ่งอาจจะเป็นที่กระดูกสันหลังโดยตรงหรือแพร่ มาจากมะเร็งส่วนอื่นเช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด เป็นต้น

หลักการรักษา

ผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่มีอาการปวดหลังมักจะดีขึ้นโดยวิธีการรับประทานยา การนอนพักผ่อน การทำกายภาพบำบัดร่วมถึงการแก้ไขสาเหตุที่ทำให้ปวดหลัง มีผู้ป่วยส่วนน้อยประมาณ 10% ของผู้ป่วยปวดหลังทั้งหมดที่อาการไม่ดีขึ้นโดยวิธีรักษาดังกล่าวมาแล้ว และอาการปวดหลังเป็นมากขึ้น อาการชาขาและอาการอ่อนแรงของขาเป็นมากขึ้น ผู้ป่วยอาจจะต้องรับการผ่าตัดกระดูกสันหลังเพื่อแก้ไขการกดทับเส้นประสาทของ หมอนกระดูกสันหลัง อาการต่างๆ ก็จะสามารถดีขึ้นได้ ดังนั้นการตรวจวินิจฉัยสาเหตุของโรคปวดหลังอย่างถูกต้อง จึงจะทำให้การรักษาโรคปวดหลังประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง

ขอขอบคุณข้อมูลจากโรงพยาบาลธนบุรี

สี อารมณ์ ความรู้สึก (Prologue)

ทาสีเข้ม 1 ส่วน ทาสีกลาง 2 ส่วน ทาสีอ่อน 3 ส่วน หรือจะเป็นทาสีเข้ม 1 ส่วน ทาสีกลาง 1 ส่วน ทาสีอ่อน 3 ส่วน และห้องนี้ต้องใช้สีนี้สิ ถึงจะเหมาะสม บางท่านอาจจะพอเคยได้ยินมาบ้าง ถึงเรื่องการให้สี และทาสียังงั้นให้ห้องเราออกมาสวยงาม หรือออกมาเหมาะสมกับประเภทของห้อง ว่าแต่แล้วสีอะไรล่ะ และต้องทาแบบไหนล่ะถึงจะเหมาะสม ใครพอจะบอกได้บ้าง ครับ ในคราวนี้เราจะมาคุยกันเรื่องของสี ว่าเราจะเลือกใช้สีของห้องเรายังไงดีเพื่อให้ได้อารมณ์ของห้องอย่างที่เราต้องการ ของที่เราจะเลือกซื้อเข้ามาประดับตกแต่งห้องควรจะเป็นสีอะไร ให้ห้องของเราดูสวยงาม ไม่ขัดกับภาพรวมของห้อง และตัวอย่างรูปแบบของการให้สี จากโทนสีที่เราเลือก

ทั้งนี้ผมจะขอเกริ่นจากรูปแบบและลักษณะของการให้สีก่อนนะครับ ว่าเราจะพอมองภาพกว้างๆของเรื่องของการให้สีอย่างไรได้บ้าง โดยมีอยู่ 2 แบบใหญ่ๆคือ การให้สีแบบสีเดียวทั้งห้องแบบโล้โทน และการให้สีแบบหลายสีในหลายๆเตียง เพื่อให้มีหลายๆอารมณ์ในพื้นที่เดียว โดยในคราวนี้ ผมจะขอพูดถึงการให้สีในลักษณะแรกก่อนนะครับ เพื่อไม่ให้หัวข้อกระจัดกระจายเกินไป (และให้มีหัวข้อมาหากินในคราวหน้าด้วยครับ แต่ไม่รู้ว่าจะได้เขียนอีกหรือเปล่า ฮ่า \\\(^o^)//)

อาจจะสงสัยว่าผมทวนหรือเปล่า เพราะถ้าไม่ทาสีเดียว ก็ต้องทาหลายสีสิ แล้วทาสีเดียวที่ว่า จะทำให้ภายในพื้นที่เดียวกัน มันแตกต่างกันได้อย่างไร แต่ในความเป็นจริงแล้วในสีเดียวกันยังสามารถโล้โทนอ่อน-แก่ สูง-ต่ำ มาก-น้อย ให้เกิดจังหวะ และอารมณ์ของพื้นที่ที่หาความรู้สึกที่เปลี่ยนไปได้ทั้ง กว้างขวางขึ้น ตูสั้น-โกถสั้น หรือทำให้พื้นที่ๆไม่มีอะไร โดดเด่นขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ โดยการให้สีที่มีความอ่อนลงมานั้นทำให้พื้นที่ดูกว้างขึ้น สดใสขึ้น ปลอดภัยขึ้น ขณะที่สีเข้มทำให้พื้นที่นั้นดูมั่นคง โดดเด่น และเข้ามาใกล้มากขึ้น ดังที่ได้กล่าวมาก่อนแล้ว

All White

การใช้สีขาวล้วน ทั้งพื้น ผนัง และเพดานเพื่อแสดงถึงความสดใส สว่าง บริสุทธิ์ ทั้งนี้เมื่ออ่านแล้วท่านอาจจะสงสัยว่าในเมื่อมันขาวไปหมดแล้ว จะโล้โทนของสีขาวได้อย่างไร แต่ในความเป็นจริงแล้ว สีขาวเป็นสีที่เมื่อให้กับพื้นที่แล้วทำให้ห้องดูแล้วทั้งสะอาด บริสุทธิ์ รวมไปถึงนุ่มนวลมากๆ โดยไม่ต้องปรับโทนสีใดๆ



เตียงนอนสีขาว กับห้องสีขาว ที่จะขับให้ของตกแต่งอื่นๆ เช่น กระดาษต้นไม้ในห้อง หน้าต่างที่มองเห็นวิวภายนอก หรือแม้กระทั่งชั้นหนังสือที่โชว์ลวดลายสีออกมาให้เห็น ดูโดดเด่นขึ้นมาอย่างที่ไม่เห็นในโทนสีอื่นๆ

Yellow, the sunshine

กับสีที่เป็นตัวแทนของแสงสว่าง เต็มชีวิต กระตือรือร้น แจ่มใส และให้ความรู้สึกที่ดีเสมอ ในแบบสีโทนร้อน เป็นสีที่ทุกท่านอาจจะรู้สึกว่าจะแรงเกินไป ถ้าจะนำเอาสีเหลืองสดมาใช้กับห้องไปเสียทั้งหมด แต่ในความเป็นจริงแล้ว สีเหลืองเป็นสีที่สามารถนำมาใช้ได้ค่อนข้างง่าย โดยเลือกใช้สีเหลืองอ่อน หรือครีมที่ช่วยส่งให้ห้องที่ทาสีนี้มีความสว่าง และกว้างขวางมากขึ้น



นอกจากนี้สีเหลืองยังเข้ากับวัสดุธรรมชาติ จำพวกไม้สีอ่อนๆ เช่น ไม้เมเบิล ที่มีสีอมเหลือง เพื่อทำให้มีความรู้สึกที่อ่อนนุ่มยิ่งขึ้นอีก ด้วยความรู้สึกแบบธรรมชาติของไม้ โดยการเลือกใช้การทำสีธรรมชาติกับหน้าบานของเพดานต่างๆ เพื่อให้ห้องสว่าง และไม่ดูทึบตันจนเกินไป จากการติดตั้งเพดานต่างๆ

Classic Brown

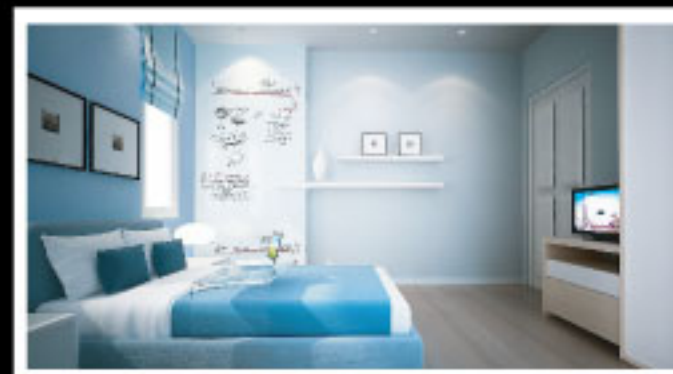
กับสียอดฮิตที่มักจะถูกเลือกใช้ในการตกแต่งบ้านอยู่เสมอๆ เนื่องจากเป็นสีที่ได้ทั้งความรู้สึกอบอุ่นแบบธรรมชาติ ในแบบของสีน้ำตาลอ่อน ความหนักแน่นมั่นคงแบบของสีโอ๊คเข้ม ความรู้สึกหรูหรามากขึ้นของสีย้อมไม้ธรรมชาติ จึงทำให้โทนสีน้ำตาลเป็นสีที่มักจะถูกเลือกขึ้นมาเป็นสีแรกๆเสมอ เมื่อพูดถึงการเลือกซื้อวัสดุอุปกรณ์ตกแต่งห้องต่างๆ



ผนังห้องติดวอลเปเปอร์ลายเส้นละเอียดสีน้ำตาล หรือทาสีน้ำตาลอ่อนแบบเอิร์ธโทน ชุดโต๊ะเก้าอี้ และเตียงที่มีเบาะเป็นไม้สีโอ๊คเข้มโปร่งถึงความขรุขระและสงบ ปิดทับด้วยผ้าปูโต๊ะ-เตียงสีน้ำตาลอ่อน หรือสีขาว ที่เพิ่มความรู้สึกสะอาด นุ่มนวลสบายตา ใช้นั้นผนังด้วยสีเทาหรือสีฟ้าที่ไม่จริงทำสีเข้ม ขลิบด้วยเส้นลวดลายเป็นจังหวะ หรือทาสีน้ำตาลโกโก้เพื่อให้ดูโดดเด่น เบียงเท่านี้ ห้องนอนของเราจะดูหรูหราขึ้นมาทันที

Blue, differ emotion

กับสีที่ดังให้ดูเท่ แต่ในความเป็นจริงแล้ว สีฟ้าเป็นสีที่สามารถให้ทั้งอารมณ์ของความสงบสุขนุ่มลึกแบบผู้ใหญ่ และความอยากรู้ อยากเห็น ฟ้าแรงแบบเด็กๆ จากการที่ให้น้ำหนักสีที่ต่างกัน จากสีน้ำเงินเข้มที่ดูสุภาพ ไปถึงฟ้าอ่อนที่มักจะเป็นตัวแทนของเด็กผู้ชาย และยังให้ความรู้สึกเย็นสบายของสีในโทนเย็นที่ทำให้บรรยากาศของห้องดูสบายตาขึ้นมาทันที



ผนังสีฟ้าอ่อนให้บรรยากาศผ่อนคลายสบายๆ กับแสงหัวเตียง และเตียงนอนสีฟ้าเข้มให้ดูหนักแน่นมากขึ้น เสริมด้วยเฟอร์นิเจอร์สีธรรมชาติบ้างเพื่อให้ไม่จำเจเกินไป สำหรับห้องนอนของเจ้าตัวเล็กในบ้าน

Pink, my lady

คงจะขาดไปไม่ได้เช่นกัน กับสียอดฮิตสีหนึ่งของคุณผู้หญิง ที่ดูแล้วน่ารักสดใส และมักจะถูกใช้ตกแต่งให้กับห้องของเด็กๆในบ้าน และยังเป็นสีที่แสดงถึงความรักได้อีกด้วย



ผนังสีชมพูอ่อน โดยรอบที่เน้นผนังข้างทางเข้าเป็นสีชมพูเข้ม และติดกรอบรูปสีขาวเพิ่มความน่าสนใจของพื้นที่ เข้าคู่กับเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ ที่เลือกทำสีขาวกับชมพู ข้อเสียของสีนี้ก็คงมีแค่วันทำให้ดูน่ารักมากเกินไปจริงๆ

อย่างไรก็ดีเรื่องการเลือกใช้สี และรูปแบบในการทาสีในห้องของเรานั้น ก็เป็นเรื่องของความชอบส่วนบุคคลที่ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว และแต่ละคนก็อาจจะมีทั้งที่เห็นตรงกัน และต่างกันใน การเลือกใช้สี รวมไปถึงสีที่ชอบด้วยเช่นกัน ซึ่งผมก็หวังว่าหัวข้อที่ผมหยิบยกมาในคราวนี้จะพอจะช่วยให้ท่านได้มีแนวทางในการเลือกใช้สีมากขึ้นนะครับ

น้ำท่วม มี 9 โรคที่ควรระวัง และวิธีป้องกันเบื้องต้น



4.โรคตาแดง

ติดต่อได้ง่ายในเด็กเล็กแต่เป็นโรคที่ไม่มีอันตรายรุนแรง ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส แต่หากไม่ได้รับการรักษาอาจมีเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนได้ อาการหลังได้รับเชื้อประมาณ 1 - 2 วัน จะมีอาการระคายเคือง ปวดตา น้ำตาไหล กลัวแสง มีขี้ตามาก หนังตาบวม เยื่อบุตาขาวอักเสบแดง ทั้งนี้หากดูแลถูกวิธีจะหายได้ใน 1 - 2 สัปดาห์ แต่ถ้าไม่ดูแลอาจเกิดอาการแทรกซ้อน เช่น กระจกตาอักเสบ

ป้องกันได้ด้วยล้างดวงตาให้สะอาดเมื่อถูกฝุ่นละออง หมั่นล้างมือบ่อยๆ ไม่ควรขยี้ตา



5.โรคติดเชื้อระบบทางเดินอาหาร

ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกายจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น อาหารปรุงสุกๆ ดิบๆ อาหารที่มีแมลงวันตอม อาหารค้างคืนหรือเน่าบูด แบ่งออกเป็นหลายโรค ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง อาการถ่ายอุจจาระเหลวหรือเป็นน้ำ อาจมีมูกเลือดและมีการอาเจียนร่วมด้วย อหิวาตกโรค จะถ่ายเป็นน้ำคาวใส น้ำขาวขุ่นที่ใส่มากๆ อาการรุนแรงอาจเป็นพิษ มักมีอาการปวดท้องร่วมกับการถ่ายอุจจาระเหลว คลื่นไส้ อาเจียน มีอาการปวดศีรษะและเมื่อยเนื้อตัวร่วมด้วย โรคบิด จะถ่ายอุจจาระมีมูกหรือเลือดปน มีไข้ ปวดท้องและมีปวดเบ่งร่วมด้วย โรคใช้ทัยฟอยด์ หรือใช้รากสาดน้อย มีอาการสำคัญคือมีไข้ เบื่ออาหาร ท้องผูก เมื่อยเนื้อตัว ปวดศีรษะ

ป้องกันได้โดยล้างมือให้สะอาด เลือกรับประทานอาหาร กำจัดสิ่งปฏิกูล ขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้เกิดแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน แต่หากป่วยจำเป็นต้องดื่มน้ำหรืออาหารเหลวมากๆ รวมทั้งดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (โอ อาร์ เอส) ด้วย

6.โรคฉี่หนู หรือโรคเลปโตสไปโรซิส

เป็นโรคติดต่อจากสัตว์สู่คน มีหนูเป็นตัวแพร่โรคที่สำคัญ เชื้อออกมากับปัสสาวะสัตว์แล้วปนเปื้อนในน้ำท่วมขัง โดยโรคนี้จะติดต่อทางบาดแผล รอยขีดข่วน หรือไชเข้าตามเยื่อบุตา จมูก ปาก หรือผิวหนังที่แช่น้ำนานๆ อาการหลังจากได้รับเชื้อประมาณ 4 - 10 วัน จะมีไข้สูงทันที ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง และศีรษะมาก บางรายมีอาการตาแดง เจ็บคอ เบื่ออาหาร ท้องเดินร่วมด้วย จำเป็นต้องรีบพบแพทย์ มิเช่นนั้นอาจถึงขั้นเยื่อหุ้มสมองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ และเสียชีวิตได้

อย่างไรก็ตามสามารถป้องกันได้โดยสวมรองเท้าบูทยางกันน้ำ ทำความสะอาดที่เท้าไม่ให้เปื้อนแหล่งอาศัยของหนู



7.โรคไข้เลือดออก

มีุงลายเป็นพาหะพบได้ทุกวัยในทุกพื้นที่ มีอาการไข้สูงตลอดทั้งวัน หน้าแดง เกิดจุดแดงๆ เล็กๆ ตามลำตัว ต่อมาใช้จะลดลง ซึ่งต้องระมัดระวังเป็นพิเศษเพราะอาจเกิดอาการรุนแรง มีความผิดปกติ เช่น ถ่ายดำ ไอปนเลือด เกิดภาวะช็อคและเสียชีวิตได้

ทั้งนี้การรักษาห้ามใช้ยาแอสไพริน และระวังไม่ให้ถูกยุงกัด

8.โรคหัด

เป็นโรคที่ชื้อออกผื่นที่พบในเด็ก เกิดจากเชื้อไวรัส มักพบในฤดูฝน หากมีการแทรกซ้อนอาจเสียชีวิตได้ สำหรับการติดต่อผ่านทางไอจาม เชื้อกระจายอยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย อาการหลังจากได้รับเชื้อ 8 - 12 วัน มีไข้ ตาแดง พบจุดขาว ๆ เล็ก ๆ ในกระพุ้งแก้ม ป้องกันได้โดยฉีดวัคซีน หลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วย



9.โรคไข้มาลาเรีย

ติดต่อโดยยุงก้นปล่องเป็นพาหะนำเชื้อโรค มักพบในพื้นที่ป่า เขามีแหล่งน้ำจืดธรรมชาติ อาการหลังรับเชื้อ 7 - 10 วัน จะปวดศีรษะ โดยทั่วไปคล้ายไข้หวัด แต่หลังจากนั้นจะหนาวสั่นและไข้สูงตลอดเวลา อันตรายถึงขั้นเสียชีวิต

ป้องกันโดยหลีกเลี่ยงยุงด้วยการทายาหรือสวมใส่เสื้อผ้าให้มิดชิด



1.โรคน้ำกัดเท้าจากเชื้อราและแมลงหุงเป็นหนอง

ซึ่งเกิดจากการข่วน้ำหรือแช่น้ำที่มีเชื้อโรคหรืออับชื้นจากเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายที่ไม่สะอาดเป็นเวลานาน โดยจะมีอาการเท้าเปื่อย เป็นหนอง และเริ่มคันตามขอกนิ้วเท้า ผิวหนังลอกเป็นขุย จากนั้นผิวหนังจะพุพอง นิ้วเท้าหนาและแตก มีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนคือผิวหนังอักเสบ

ป้องกันได้ด้วยการเช็ดเท้าให้แห้ง หากมีบาดแผลควรใช้แอลกอฮอล์เช็ดแล้วทาด้วยยาฆ่าเชื้อ

2. โรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ที่เกิดจากเชื้อไวรัส

ติดต่อได้ทุกเพศทุกวัย แพร่กระจายในลมหายใจ เสมหะ น้ำลาย อาการมีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย ไอจาม อ่อนเพลีย **ป้องกันได้ด้วยใช้ผ้าปิดปากเวลาไอจาม ดื่มน้ำอุ่นมากๆ มีไข้สูงเกิน 7 วันควรพบแพทย์**

3.โรคปอดบวมเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือสาปลักสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในปอด

เช่น น้ำสกปรกจนทำให้เกิดการอักเสบ อาการไข้สูง ไอมาก หอบหายใจเร็ว เห็นชายโครงบวม ริมฝีปากซีดหรือเขียวคล้ำ กระสับกระส่ายหรือซึม หากมีอาการควรรีบพบแพทย์ทันที

คู่มือรับสถานการณ์น้ำท่วม & รวมศูนย์เอกชนที่ ช่วยรับภาวะน้ำท่วม recommend++++

หลังจากที่ข่าวน้ำท่วมก็คงมีหลายคนเดือดร้อนกันเยอะทีเดียว ก็มีคู่มือรับสถานการณ์น้ำท่วม และศูนย์ช่วยรับภาวะน้ำท่วมของเอกชน จะได้มาช่วยเหลือกันและกันได้นะครับ



เหตุการณ์ อุทกภัยที่เกิดขึ้นในรอบหลายปีที่ผ่านมาได้สร้างความเสียหายแก่ชีวิตและ ทรัพย์สินของประชาชนและหน่วยงานในพื้นที่น้ำท่วม โดยทางรัฐและหน่วยงานที่มีหน้าที่ความรับผิดชอบ ต้องทำการป้องกันและฟื้นฟู ระบบสาธารณูปโภคที่สำคัญก่อน อาจไม่สามารถให้ความช่วยเหลือแก่ประชาชนได้อย่างทันที ดังนั้นประชาชนจึงควรมีความพร้อมในการเตรียมรับสถานการณ์น้ำท่วมเพื่อป้องกัน และบรรเทาภัยที่จะเกิดขึ้นได้การเตรียมการก่อนน้ำท่วม

การป้องกันตัวเองและความเสียหายจากน้ำท่วมควรมีการเตรียมการไว้ล่วงหน้า เพราะหากรอให้มีการเตือนภัยเวลามักไม่เพียงพอ รู้จักกับภัยน้ำท่วมของคุณ สอบถามหน่วยงานที่มีการจัดการด้านน้ำท่วม ด้วยคำถามดังต่อไปนี้

- ภายในละแวกใกล้เคียงในรอบหลายปี เคยเกิดน้ำท่วมสูงที่สุดเท่าไร
- เราสามารถคาดคะเนความเร็วน้ำหรือโคลนได้หรือไม่
- เราจะได้การเตือนภัยล่วงหน้าก่อนที่น้ำจะมาถึงเป็นเวลาเท่าไร
- เราจะได้รับการเตือนภัยอย่างไร
- ถนนเส้นใดบ้าง ในละแวกนี้ที่จะถูกน้ำท่วมหรือจะมีสิ่งกีดขวาง

การรับมือสำหรับน้ำท่วมครั้งต่อไป

1. คาดคะเนความเสียหายที่จะเกิดขึ้นกับทรัพย์สินของคุณเมื่อเกิดน้ำท่วม
2. ทำความคุ้นเคยกับระบบการเตือนภัยของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและขั้นตอนการอพยพ
3. เรียนรู้เส้นทางการเดินทางที่ปลอดภัยที่สุด จากบ้านไปยังที่สูงหรือพื้นที่ปลอดภัย
4. เตรียมเครื่องมือรับวิทยุแบบพกพา อุปกรณ์ทำอาหารฉุกเฉินแหล่งอาหารและไฟฉาย รวมทั้งแบตเตอรี่สำรอง
5. ผู้คนที่อาศัยในพื้นที่เสี่ยงต่อน้ำท่วม ควรจะเตรียมวัสดุ เช่น กระสอบทราย แผ่นพลาสติก ไม้แผ่น ตะปู กาวซิลิโคนเพื่อใช้ป้องกันบ้านเรือน และควรทราบแหล่งวัสดุที่จะนำมาใช้
6. นำรถยนต์และพาหนะไปเก็บไว้ในพื้นที่ซึ่งน้ำไม่ท่วมถึง
7. ปฏิบัติและทำข้อตกลงกับบริษัทประกันภัย เกี่ยวกับการประกันความเสียหาย
8. บันทึกหมายเลขโทรศัพท์สำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉินและเก็บไว้ตามที่ง่าย
9. รวบรวมของใช้จำเป็นและเสบียงอาหารที่ต้องการใช้ ภายหลังจากน้ำท่วมไว้ในที่ปลอดภัยและสูงกว่าระดับที่คาดว่าน้ำจะท่วมถึง
10. ทำบันทึกรายการทรัพย์สินมีค่าทั้งหมด ถ่ายรูปหรือวิดีโอเก็บไว้เป็นหลักฐาน
11. เก็บบันทึกรายการทรัพย์สิน เอกสารสำคัญและของมีค่าอื่นๆ ในสถานที่ปลอดภัยห่างจากบ้านหรือห่างไกลจากที่น้ำท่วมถึง เช่น ตู้เซฟที่ธนาคาร หรือไปรษณีย์
12. ทำแผนการรับมือน้ำท่วม และถ่ายเอกสารเก็บไว้เป็นหลักฐานที่สังเกตได้ง่าย และติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันน้ำท่วมที่เหมาะสมกับบ้านของคุณ



ถ้าคุณคือพ่อแม่

- ทำการซักซ้อมและให้ข้อมูลแก่บุตรหลานของคุณ ขณะเกิดน้ำท่วม เช่น ไม่สัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้า ปลั๊กไฟ หลีกเลี่ยงการเล่นน้ำและอยู่ใกล้เส้นทางน้ำ
- ต้องการทราบหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินของหน่วยงานท้องถิ่น
- ต้องการทราบแผนฉุกเฉินสำหรับ โรงเรียนที่บุตรหลานเรียนอยู่
- เตรียมแผนการอพยพสำหรับครอบครัวของคุณ
- จัดเตรียมกระสอบทราย เพื่อกันน้ำไม่ให้เข้าสู่บ้านเรือน
- ต้องมั่นใจว่าเด็กๆ ได้รับทราบแผนการรับสถานการณ์น้ำท่วมของครอบครัวและของโรงเรียน



การทำแผนรับมือน้ำท่วม

การจัดทำแผนรับมือน้ำท่วม จะช่วยให้คุณนึกถึงสิ่งต่างๆ ที่จะต้องทำหลังได้รับการเตือนภัยเดินสำรวจทั่วทั้งบ้านด้วยคำแนะนำที่กล่าวมา พร้อมทั้งจดบันทึกด้วยว่าจะจัดการคำแนะนำอย่างไร ในช่วงเวลาต่างๆ คนเร่งรีบและตื่นเต้นเนื่องจากภัยคุกคาม สิ่งที่สำคัญที่จะลืมไม่ได้ก็คือ หมายเลขโทรศัพท์ต่างๆ ที่สำคัญไว้ในแผนด้วย

ถ้าคุณมีเวลาเล็กน้อยหลังการเตือนภัย :

สิ่งที่ต้องทำและมีในแผน

- สัญญาเตือนภัยฉุกเฉิน และสถานีวิทยุ หรือสถานีโทรทัศน์ที่รายงานสถานการณ์
- รายชื่อสถานที่ 2 แห่งที่สมาชิกในครอบครัวสามารถพบกันได้หลังจากพลัดหลงโดยสถานที่แรกให้อยู่ ใกล้บริเวณบ้านและอีกสถานที่อยู่นอกพื้นที่ที่น้ำท่วมถึงระดับการเตือนภัยน้ำท่วม

ลักษณะการเตือนภัยมี 4 ประเภท คือ

1. การเฝ้าระวังน้ำท่วม : มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดน้ำท่วมและอยู่ในระหว่างสังเกตการณ์
2. การเตือนภัยน้ำท่วม : เตือนภัยจะเกิดน้ำท่วม
3. การเตือนภัยน้ำท่วมรุนแรง : เกิดน้ำท่วมอย่างรุนแรง
4. ภาวะปกติ : เหตุการณ์กลับสู่ภาวะปกติหรือเป็นพื้นที่ที่ไม่ได้รับผลกระทบจากภาวะน้ำท่วม

สิ่งที่คุณควรทำ : หลังจากได้รับการเตือนภัยจากหน่วยงานด้านเตือนภัยน้ำท่วม

1. ติดตามการประกาศเตือนภัยจากสถานีวิทยุท้องถิ่น โทรทัศน์หรือรถแจ้งข่าว
2. ถ้ามีการเตือนภัยน้ำท่วมฉับพลันและคุณอยู่ในพื้นที่ที่พวกเขาให้ปฏิบัติดังนี้
 - ปีนขึ้นที่สูงให้เร็วสุดเท่าที่จะทำได้
 - อย่าพยายามนำสัมภาระติดตัวไปมากเกินไป ให้คิดว่าชีวิตสำคัญที่สุด
 - อย่าพยายามวิ่งหรือขับรถผ่านบริเวณน้ำหลาก
3. ดำเนินการตามแผนรับมือน้ำท่วมที่ได้วางแผนไว้แล้ว
4. ถ้ามีการเตือนภัยการเฝ้าระวังน้ำท่วมจะยังมีเวลาในการเตรียมแผนรับมือน้ำท่วม
5. ถ้ามีการเตือนภัยน้ำท่วมและคุณอยู่ในพื้นที่น้ำท่วมถึงควรปฏิบัติดังนี้
 - ปิดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าและแก๊สถ้าจำเป็น
 - ปิดช่องน้ำทิ้งอ่างล้างจาน
 - พื้นที่ห้องน้ำและสุขภัณฑ์ที่น้ำสามารถไหลเข้าบ้าน
 - อ่านวิธีการที่ทำให้ปลอดภัยจากเหตุการณ์น้ำท่วมเมื่ออยู่นอกบ้าน
 - ล็อคประตูบ้านและอพยพขึ้นที่สูง
 - ถ้าไม่มีที่ปลอดภัยบนที่สูง ให้ฟังข้อมูลจากวิทยุหรือโทรทัศน์เกี่ยวกับสถานที่หลบภัยของหน่วยงาน

- 6. หากบ้านพักอาศัยของคุณไม่ได้อยู่ในที่น้ำท่วมถึง
 - อ่านวิธีการที่ทำให้ความปลอดภัยเมื่ออยู่ในบ้าน
- 7. หากบ้านพักอาศัยของคุณไม่ได้อยู่ในที่น้ำท่วมถึงแต่อาจมีน้ำท่วมในท้องใต้ดิน
 - ปิดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าในห้องใต้ดิน
 - ปิดแก๊สหากคาดว่าน้ำจะท่วมเตาแก๊ส
 - เคลื่อนย้ายสิ่งของมีค่าขึ้นข้างบน
 - ห้ามอยู่ในห้องใต้ดิน เมื่อมีน้ำท่วมถึงบ้าน



น้ำท่วมฉับพลัน
คือ น้ำท่วมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมากในบริเวณที่ลุ่มต่ำ ในแม่น้ำ ลำธารหรือร่องน้ำที่เกิดจากฝนที่ตกหนักมากติดต่อกันหรือจากพายุฝนที่เกิดซ้ำ ที่หลายครั้ง น้ำป่าอาจเกิดจากที่สิ่งปลูกสร้างโดยมนุษย์ เช่น เขื่อนหรือฝายพังทลาย

- ถ้าได้ยินการเตือนภัยน้ำท่วมฉับพลันให้วิ่งไปบนที่สูงทันที
- ออกจากรถและที่อยู่ คิดอย่างเดี่ยวว่าต้องหนี
- อย่าพยายามขับรถหรือวิ่งย้อนกลับไปที่ถูกน้ำท่วม

ปลอดภัยไว้ก่อนเมื่ออยู่นอกบ้าน

- ห้ามเดินตามเส้นทางที่น้ำไหล
- มีผู้คนจำนวนมากเสียชีวิตจากจมน้ำตายในขณะที่น้ำกำลังมา ความสูงของน้ำแค่ 15 ซม. ก็ทำให้เสียหลักล้มได้ ดังนั้นถ้ามีความจำเป็นต้องเดินผ่านที่น้ำไหลให้ลองนำไม้จุ่มเพื่อวัดระดับ น้ำก่อนทุกครั้ง
- ห้ามขับรถในพื้นที่ที่กำลังโดนน้ำท่วม
- การขับรถในพื้นที่ที่น้ำท่วมมีความเสี่ยงสูงมากที่จะจมน้ำ หากเห็นป้ายเตือนตามเส้นทางต่างๆ ห้ามขับรถเข้าไปเพราะอาจมีอันตรายข้างหน้า น้ำสูง 50 ซม. พัดรถยนต์จักรยานยนต์ให้ลอยได้
- ห้ามเข้าใกล้อุปกรณ์ไฟฟ้าและสาย : กระแสไฟฟ้าสามารถวิ่งผ่านได้ เมื่อเกิดน้ำท่วมแต่ละครั้งจะมีผู้เสียชีวิต เนื่องจากไฟดูดมากกว่าสาเหตุอื่นๆ เมื่อเห็นสายไฟหรืออุปกรณ์ไฟฟ้าชำรุดเสียหายกรุณาแจ้ง 191 หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

หลังน้ำท่วม
2 ขั้นตอนที่คุณควรทำในวันแรก ๆ หลังจากเหตุการณ์น้ำท่วม

ขั้นตอนที่ 1 : เอาใจใส่ตัวเอง
หลังผ่านเหตุการณ์น้ำท่วม คุณและครอบครัวอาจเกิดความซึมเศร้า และต้องใช้เวลากลับสู่ภาวะปกติอย่าลืมว่าเหตุการณ์น้ำท่วมนั้นอาคารบ้านเรือน ได้รับความเสียหาย คุณต้องดูแลตัวเองและครอบครัว พร้อมกับการบูรณะบ้านให้กลับเป็นเหมือนเดิม อุปสรรคที่สำคัญคือ ความเครียด รวมทั้งปัญหาอื่น เช่น นอนหลับยาก ผื่นร้ายและปัญหาทางกาย โรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งคุณและครอบครัวควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

1. ให้ความรู้กับครอบครัวเพราะความอบอุ่นในครอบครัวอาจช่วยเยียวยารักษาได้ดี
2. พุดคุยปัญหาหลักกับเพื่อนและครอบครัว ร่วมแบ่งปันความกังวลจะช่วยให้ได้ระบายและผ่อนคลายความเครียด
3. ผักผ่อนและกินอาหารที่เป็นประโยชน์ เพราะมีปัญหาทั้งความเครียดและทางกายเพิ่มขึ้นเมื่อร่างกายอ่อนแอ
4. จัดลำดับสิ่งที่จะต้องทำตามลำดับก่อนหลังและค่อยๆ ทำ
5. ขอความช่วยเหลือจากจิตแพทย์เมื่อเกิดอาการซึมเศร้าจนที่จะรับมือได้
6. ดูแลเด็กๆ ให้ดี และโปรดเข้าใจเด็กมีความตื่นกลัวไม่แพ้กัน และอย่าตำหนิเด็กที่มีพฤติกรรมแปลก ๆ หลังจากน้ำท่วม เช่น อีรตที่นอน คุณนี้ไว้งหรือเกาะคุณอยู่ตลอดเวลา จำไว้ว่าเด็กที่ผ่านเหตุการณ์ที่รุนแรงในชีวิต
7. ระวังเรื่องสุขอนามัย เมื่ออยู่ในพื้นที่เคยน้ำท่วม



ขั้นตอนที่ 2 การจัดการดูแลบ้านของคุณ
ที่ผ่านมามีผู้คนจำนวนมากเสียชีวิตเนื่องจากน้ำท่วมส่วนใหญ่เกิดจากถูกไฟดูด หรืออุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากน้ำลสิ่งแรกที่ต้องทำเมื่อกลับบ้านคือ การตรวจสอบความปลอดภัย ก่อนเข้าบูรณะและอยู่อาศัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ปรับปรุงกลิ่นวิทยุโทรทัศน์ ฟังรายงานสถานการณ์
2. ติดต่อบริษัทประกันภัย เพื่อตรวจสอบความเสียหายและซ่อมแซมทรัพย์สินต่าง ๆ

3. เดินตรวจตารอบ ๆ บ้าน และเช็คสายไฟฟ้า สายถังแก๊ส โดยถ้าหากเกิดแก๊สรั่วจะสามารถรู้ได้จากกลิ่นแก๊สให้ระวังและรีบ โทรแจ้งร้านที่เป็นตัวแทนจำหน่าย
4. ตรวจสอบความเสียหายของโครงสร้าง ตัวบ้าน ระเบียง หลังคา ให้แน่ใจว่าโครงสร้างทุกอย่างปลอดภัย
5. ดัดระบบไฟฟ้าที่จ่ายเข้าบ้าน
6. ปิดวาล์วแก๊สให้สนิทหากได้กลิ่นแก๊สรั่วก่อนไม่ควรเข้าใกล้บริเวณนั้น
7. เข้าไปในบ้านอย่างระมัดระวัง และอย่าใช้วัสดุที่ทำให้เกิดประกายไฟ
8. ถ่ายรูปความเสียหาย เพื่อเรียกร้องค่าชดเชยจากประกัน(ถ้ามี)
9. เก็บกู้สิ่งของที่มีค่า และห่อหุ้มรูปภาพหรือเอกสารสำคัญ
10. เก็บกวาดทำความสะอาดบ้าน เปิดหน้าต่างและประตูเพื่อระบายอากาศ และตรวจสอบความมั่นคงของโครงสร้างพื้นฐานของสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ
11. ซ่อมแซมโครงสร้างที่เสียหาย
12. เก็บกวาดกิ่งไม้หรือสิ่งปฏิกูลในบ้าน
13. ตรวจสอบอาหารแห้งหรือข้าวของพ่อน้ำถ้าพบให้ปิดวาล์วตรงมิเตอร์น้ำ และไม่ควรดื่มและประกอบอาหารด้วยน้ำจากก๊อกน้ำ จนกว่าจะรู้ว่าสะอาดและปลอดภัย
14. ระบายน้ำออกจากห้องใต้ดินอย่างช้า ๆ เนื่องจากแรงดันน้ำภายนอกอาจจะมากจนทำให้เกิดรอยแตกของผนังหรือพื้นห้องใต้ดิน
15. กำจัดตะกอนที่มาจากน้ำเนื่องจากเชื้อโรคส่วนมากมักจะมาจากตะกอน

โรคที่มากับน้ำท่วม

โรคน้ำกัดเท้าและผื่นคัน

เกิดขึ้นได้ก็เพราะผิวหนังเท้าของเรา โดยเฉพาะที่ง่ามเท้าเกิดเปื่อยขึ้นและสกรปรก เวลาที่เท้าสกรปรก ลึ่งสกรปรกจะเป็นอาหารอย่างหนึ่งที่ทำให้เชื้อราหรือเชื้อโรคเจริญเติบโตได้ดี เท้าที่แช่น้ำหรือเปื่อยขึ้นอยู่ตลอดเวลา จะทำให้ผิวหนังที่เท้าอ่อนส่วนผิว ๆ ของหนังจะเปื่อยและหลุดออก เศษผิวหนังที่เปื่อยนี้จะทำให้เชื้อโรคที่ปลิวไปปลิวมาเกาะติดได้ง่าย และผิวหนังที่เปื่อยก็เป็นอาหารของเชื้อราได้ดี เชื้อราจึงไปอาศัยทำให้เกิดแผลเล็ก ๆ ขึ้นตามซอกนิ้วเท้าเกิดเป็นโรคน้ำกัดเท้าขึ้น โรคน้ำกัดเท้า มักพบว่ามีอาการคันและอักเสบตามซอกนิ้วเท้า (หรือนิ้วมือ) และถ้ามีเชื้อแบคทีเรียเข้าแทรกซ้อนด้วยก็จะทำให้อักเสบเป็นหนอง และเจ็บปวดจนเดินลำบากได้

ไข้หวัด

ไข้หวัดเป็นการติดเชื้อของจมูก และคอ บางครั้งเรียก upper respiratory tract infection URI เกิดจากเชื้อไวรัสซึ่งรวม



เรียกว่า Coryza viruses ประกอบด้วย Rhino-viruses เป็นสำคัญ เชื้อชนิดอื่น ๆ มี Adenoviruses, Respiratory syncytial virus เมื่อเชื้อเข้าสู่จมูก และคอจะทำให้เยื่อจมูกบวม และแดงมีการหลั่งของเมือกออกมาแม้ว่าจะจะเป็นโรคที่หายเองใน 1 สัปดาห์แต่เป็นโรคที่นำผู้ป่วยไปพบแพทย์มากที่สุดโดยเฉลี่ยเด็กจะเป็นไข้ หวัด 6-12 ครั้งต่อปี ผู้ใหญ่จะเป็น 2-4 ครั้ง ผู้หญิงเป็นบ่อยกว่าผู้ชายเนื่องจากใกล้ชิดกับเด็ก คนสูงอายุอาจจะเป็นปีละครั้ง

โรคเครียดวิตกกังวล

ความเครียดเป็นระบบเตือนภัยของร่างกายให้เตรียมพร้อมที่กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การมีความเครียดน้อยเกินไปและมากเกินไปไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ส่วนใหญ่เข้าใจว่าความเครียดเป็นสิ่งไม่ดีมันก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว แน่นท้อง มือเท้าเย็น แต่ความเครียดก็มีส่วนดีเช่นความตื่นเต้นความท้าทายและความสนุก สรุปแล้วความเครียดคือสิ่งที่มาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตซึ่งมีทั้ง ผลดีและผลเสีย

โรคตาแดง

โรคตาแดงเป็นโรคตาที่พบได้บ่อย เป็นการอักเสบของเยื่อตา(conjunctiva)ที่คลุมหนังตาบนและล่างรวมเยื่อตาที่คลุมตาขาว โรคตาแดงอาจจะเป็นแบบเฉียบพลัน หรือแบบเรื้อรัง สาเหตุอาจจะเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส Chlamydia trachomatis ภูมิแพ้ หรือสัมผัสสารที่เป็นพิษต่อตา สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส มักจะติดต่อทางมือ ผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าเช็ดตัวโดยมากใช้เวลาหาย 2 สัปดาห์ ตาแดงจากโรคมุมแพ้มักจะเป็นตาแดงเรื้อรัง มีการอักเสบของหนังตาแห้ง การใช้contact lens หรือน้ำยาล้างตาที่เป็นสาเหตุของตาแดงเรื้อรัง

โรคอุจจาระร่วง

โรคอุจจาระร่วง หมายถึง ภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลว จำนวน 3 ครั้งต่อกันหรือมากกว่า หรือถ่ายเป็นน้ำมากกว่า 1 ครั้ง ใน 1 วัน หรือถ่ายเป็นมูกหรือปนเลือดอย่างน้อย 1 ครั้ง สาเหตุเกิดจากการติดเชื้อในลำไส้ จากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว ปรสิตและหนอนพยาธิ สถานีอนามัย โรงพยาบาลชุมชนในประเทศไทยมักจะหาสาเหตุของเชื้อโรคที่ก่อให้เกิดอาการ อุจจาระร่วงไม่ได้ ก็จะให้การวินิจฉัยจากอาการ อาการแสดงและลักษณะอุจจาระได้แก่ บิด (Dysentery) อาหารเป็นพิษ (Food poisoning) ไข้ทัยฟอยด์ (Typhoid fever) เป็นต้น ในกรณีที่มีอาการของโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันไม่ใช่โรคดังกล่าวข้างต้น และอาการไม่เกิน 14 วัน ก็จะรายงานเป็นโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute diarrhea)

แหล่งให้ความช่วยเหลือน้ำท่วม
หน่วยงานให้ความช่วยเหลือน้ำท่วม
หน่วยงานให้ความช่วยเหลือน้ำท่วมและหมายเลขสอบถาม
ข้อมูลน้ำท่วมต่าง ๆ



1. ศูนย์รับบริจาคสิ่งของโคราช
- หากต้องการบริจาคสิ่งของ ให้ไปที่ศาลากลางจังหวัดนครราชสีมาจะสะดวก
- ต้องการบริจาคเงิน ติดต่อได้ที่เบอร์โทร 044-259-996-8, 044-259-993-4 หรือโอนมาได้ที่ ธนาคารกรุงไทย สาขานครราชสีมา บัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี "เงินช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย จ.นครราชสีมา" เลขบัญชี 301-0-86149-4
2. ศูนย์อำนวยความสะดวกแก้ไขปัญหาน้ำท่วม จังหวัดนครราชสีมา
- สามารถสอบถามและขอความช่วยเหลือได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 044-342652-4 และ 044-342570-7
3. โรงพยาบาลมหาราช จ.นครราชสีมา
- สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 086-251-2188 ตลอด 24 ชั่วโมง

- ทางโรงพยาบาลมีความต้องการน้ำดื่มบรรจุขวด นมกล่อง และอาหารแห้ง รวมทั้งของใช้เบ็ดเตล็ดผู้ป่วย เช่น ผ้าอ้อมสำเร็จรูปสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ ผ้าอนามัย เป็นจำนวนมาก
- สามารถบริจาคเงินไปได้ที่ ธนาคารกรุงไทย สาขานครราชสีมา บัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี "โรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา" เลขที่บัญชี 301-3-40176-1
- 4. กรมอุตุนิยมวิทยา
- เว็บไซต์ tmd.go.th
- สายด่วนกรมอุตุนิยมวิทยา โทร. 1182
- สถานีวิทยุกระจายเสียงกรมอุตุนิยมวิทยา กรุงเทพมหานคร (AM 1287 KHz) โทร. 02-383-9003-4, 02-399-4394
- สถานีวิทยุกระจายเสียงกรมอุตุนิยมวิทยา จ.นครราชสีมา (FM 94.25 MHz) โทร. 044-255-252
- สถานีวิทยุกระจายเสียงกรมอุตุนิยมวิทยา จ.พิษณุโลก (FM 104.25 MHz) โทร. 055-284-328-9
- สถานีวิทยุกระจายเสียงกรมอุตุนิยมวิทยา จ.ระยอง (FM 105.25 MHz) โทร. 038-655-075, 038-655-477
- สถานีวิทยุกระจายเสียงกรมอุตุนิยมวิทยา จ.ภูเก็ต (FM 107.25 MHz) โทร. 076-216-549
- สถานีวิทยุกระจายเสียงกรมอุตุนิยมวิทยา จ.ชุมพร (FM 94.25 MHz) โทร. 077-511-421
- 5. กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
- เว็บไซต์ disaster.go.th
- สายด่วนนิรภัย หมายเลขโทรศัพท์ 1784
- ขบวนช่วยเหลือน้ำท่วมออกเรือย ๆ ขอรับบริจาคเน้นไปที่ น้ำ, ยาแก้ไข้, เสื้อ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 02-241-7450-6 แผนที่คลิกที่นี่
- 6. กรุงเทพมหานคร
- สามารถไปบริจาคสิ่งของได้ที่ ศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย อาคารศาลาว่าการกทม.1 (เสาชิงช้า) ศาลาว่าการกทม.2 (ดินแดง) และที่สำนักงานเขตทุกแห่งทั่วกรุงเทพฯ 50 แห่ง สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 02-354-6858

ศูนย์บรรเทาสาธารณภัย กองบิน ๕๑

www.wing41.rtaf.mi.th โทร. 0-๕๓๒๐-๒๖๐๔



สภากาชาดไทย
The Thai Red Cross Society

7. สภากาชาดไทย
- สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 02-251-7853-6 , 02-251-7614-5 ต่อ 1603
- สามารถบริจาคเงินไปได้ที่ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาสภากาชาดไทย บัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี "สภากาชาดไทยช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย" เลขที่บัญชี 045-3-04190-6 แล้วפקซ์ใบนำฝากพร้อมเขียนชื่อและที่อยู่มาที่ สำนักงานการคลัง สภากาชาดไทย ถึงหัวหน้าฝ่ายการเงิน หมายเลขโทรสาร 02-250-0120 สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทรศัพท์ 02-256-4066-8
- สามารถไปบริจาคสิ่งของได้ที่ สำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ สภากาชาดไทย 1871 ถนนอังรีดูนังต์ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 หากมาจากถนนพระราม 4 ให้เลี้ยวตรงแยกอังรีดูนังต์ เมื่อเข้าสู่ถนนอังรีดูนังต์ให้ชิดซ้ายทันที เนื่องจากอยู่ต้นๆถนน (ทางด้านพระราม 4) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 02-251-7853-6 ต่อ 1603 หรือ 1102 หากเป็นวันหยุดราชการ ต่อ 1302 , 02-251-7614-5 หมายเลขโทรสาร 02-252-7976
- สามารถลงทะเบียนร่วมเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมได้ที่ <http://www.trcs.in.th/> หรือ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 02-251-7853-6 , 02-251-7614-5 ต่อ 1603 มาช่วยแพ็คชุดธารน้ำใจ หรือช่วยขนพวกข้าวสารอาหารแห้งขึ้นรถบรรทุก แต่มีเงื่อนไขอยู่ว่า ต้องการผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง และสามารถยกของหนักได้ (เพราะงานค่อนข้างหนัก และต้องยกของหนัก) เป็นผู้ชายก็จะดีมาก หากเราต้องการกำลังพล จะโทรศัพท์ไปติดต่อว่าจะสะดวกมาในวันที่เราแพ็คของหรือไม่ เป็นราย ๆ ไป

- ข้อมูลจาก <http://www.cendru.net>
1. ตั้งแต่พรุ่งนี้เป็นต้นไป ธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เปิดรับลงทะเบียนประชาชนผู้ได้รับผลกระทบจากน้ำท่วม สามารถเข้ามาพักในธรรมศาสตร์ โดยจัดที่พักบริเวณบิมนเนียม 2 รวมทั้งเปิดพื้นที่ให้จอดรถได้ โดยเริ่มลงทะเบียนตั้งแต่เวลา 11.00 น. เป็นต้นไป ฝากแจ้งข่าวไปยังทุกท่านด้วยครับ
 2. ศูนย์การค้าฟิวเจอร์พาร์ค เปิดให้ประชาชน สามารถนำรถมาจอดได้ที่บนอาคารจอดรถของศูนย์การค้าฟิวเจอร์พาร์ค ในช่วงน้ำท่วม โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ติดต่อสอบถามได้ที่ฝ่าย Contract Center เคาน์เตอร์ลูกค้าสัมพันธ์ ชั้น 3 ศูนย์การค้าฟิวเจอร์พาร์ค หรือโทรสอบถามได้ที่ 0-2958-0011 กด 0 และเตรียมเอกสารสำเนาบัตรประชาชนมาด้วย
 3. สนามบินดอนเมืองเปิดให้บริการจอดรถฟรีโดยให้จอดรถบริเวณอาคารจอดรถผู้โดยสาร ภายในประเทศและอาคารคลังสินค้าและยังเตรียมอาคารจอดรถผู้โดยสารระหว่างประเทศ สำหรับประชาชนที่ต้องการนำรถเข้าไปจอดที่สนามบินดอนเมือง ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ให้ทราบ จากนั้นเจ้าหน้าที่จะอำนวยความสะดวกในการจัดจุดจอดรถให้
 4. ซิคคอนสแควร์ เปิดพื้นที่ลาดฟ้า ให้จอดรถค้างคืน หนีน้ำท่วมกรุง ฟรี ! วันนี้เป็นวันแรก และยังมีพื้นที่เพียงพอสำหรับผู้เดือดร้อนอีกเป็นจำนวนมากนะคะ แต่อย่างไรก็ตามพื้นที่ลาดฟ้าของเรา สามารถรองรับรถได้ 750 คัน ใครที่เดือดร้อนรีบมาจอดกันก่อนได้เลย
 5. ตั้งข้าวเส็ง อีกที่ครับ ติดต่อ โทร 02-434-0448 ต่อ 1222, 1234 เตรียมเอกสารที่ต้องเตรียม 1 สำเนาบัตรประชาชนของผู้ฝาก 2.สำเนาคู่มือ การจดทะเบียนรถ หน้าที่แสดงชื่อเจ้าของรถ และหน้าที่แสดงการชำระภาษีประจำปี



เด็กสองภาษาพ่อแม่สร้างได้

เขียนโดย เมย์ระวี เทพนาทพงษ์



ผู้แต่งเป็นคุณพ่อที่ตั้งใจเลี้ยงลูกสาว (น้องเพ็ญเพ็ญ) ให้เป็นเด็กสองภาษาด้วยความเป็นห่วงในหลักสูตรการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในประเทศไทย ที่เรียนเป็นสิบปี ยังพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ ประกอบกับเชื่อว่าคนที่พูดภาษาอังกฤษได้ย่อมมีศักยภาพในการแข่งขันสูงกว่า

คุณพ่อได้ค้นคว้าหาความรู้และได้นำทดลองสอน (น้องเพ็ญเพ็ญ) พบว่าได้ผลจึงนำมาเผยแพร่เป็นหนังสือเล่มนี้

วิธีการที่คุณพ่อใช้และแนะนำสำหรับการสร้างเด็กสองภาษา

- ตั้งแต่เกิด คุณพ่อจะพูดภาษาอังกฤษกับลูกอย่างเดียว ไม่พูดภาษาไทยเลยส่วนคุณแม่ให้พูดภาษาไทย (วิธีการนี้เรียกว่า OPOL :One Parent One Language)
- สอนภาษาแบบธรรมชาติ เน้นการพูดและฟัง ไม่เน้นการอ่านเขียน ไม่สอนไวยากรณ์
- ใช้ออกการเรียนรู้ภาษาอังกฤษไปพร้อมกับลูก (วิธีการนี้ใช้ได้ดีกับผู้ที่พูดภาษาอังกฤษไม่เก่ง)
- การพูดเน้นสำเนียงที่ถูกต้อง (เว็บไซต์ตรวจสอบเสียงที่คุณพ่อแนะนำคือ www.thefreedictionary.com)
- ใช้สื่อการสอนที่ดีและเป็นภาษาอังกฤษล้วนๆมาช่วย (สื่อการสอนต่างมีแนะนำในหนังสือ)

- หยิบสิ่งแวดล้อมเป็นใช้เป็นโรงเรียน เรื่องราวในชีวิตประจำวันใช้เป็นบทเรียน
- พูดอังกฤษให้เด็กฟังซ้ำๆ เด็กจะเข้าใจและพูดได้เอง ไม่ต้องแปลเป็นไทย

เนื้อหาในหนังสือมีอะไรบ้าง

ภาคที่หนึ่ง ทฤษฎีเด็กสองภาษา กล่าวถึง เรียนอังกฤษแทนตาย ทำอย่างไรพูดไม่ได้, เด็กสองภาษาสร้างได้จริงหรือไม่, การเรียนภาษาของมนุษย์, ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการสอนภาษา, ข้อสงสัยเกี่ยวกับเด็กสองภาษา

ภาคที่สอง วิธีการสร้างครอบครัวสอง กล่าวถึงระบบครอบครัวสองภาษามีอะไรบ้าง, กฎทองคำสำหรับการสร้างเด็กสองภาษา, เทคนิคการสอนภาษา, ศัพท์และประโยคที่ใช้บ่อย, Baby Sign, แนะนำ DVD สอนภาษาอังกฤษ

ภาคที่สาม คำศัพท์และประโยคที่นำไปสอน รวบรวมคำศัพท์และประโยคในชีวิตประจำวันที่ใช้บ่อยกับเด็กๆ

ภาคที่สี่ เพลงมาตรฐานที่ควรนำไปฝึกร้อง

อ่านหนังสือเล่มนี้แล้วรู้สึกตื่นเต้นครื้น (ขนาดยังไม่ถึงเล่มนี้) ช่วยกระตุ้นให้ผมฝึกภาษาอังกฤษมากขึ้น และได้แนะนำหนังสือที่ดีให้คุณพ่อคุณแม่ไปหลายคนแล้ว ใครยังไม่รีบไปซื้อด่วน (สงสัยจะได้ค่านายหน้าจากผู้แต่ง)

นอกจากนี้ผู้แต่งยังสร้างเว็บไซต์ www.2pasa.com เพื่อเป็นชุมชนในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเลี้ยงลูกให้เป็นเด็กสองภาษา (ผู้แต่ง ใช้ชื่อในเว็บว่า พ่อมือใหม่) หนังสือหาซื้อได้ตามร้านทั่วไป ราคา 165 บาท

เพราะพ่อแม่ที่เป็นครูสอนภาษาที่ดีที่สุดของลูก

อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญก็คือการให้เด็กได้เจอกับเจ้าของภาษาจริง ๆ โดยคุณพ่อคุณแม่อาจจะจัดหาเครื่องมือเช่น เทปเพลง หนังสือนิทาน หรือวิดีโอภาพยนตร์การ์ตูนที่เป็นภาษาอังกฤษ เพื่อเติมทุนประสบการณ์ในการฟังให้กับเด็ก การพูดกับเด็กบ่อย ๆ หรือการหากกลุ่มเพื่อนเล่น

แม้กระทั่งพาเด็กไปเข้าโรงเรียนที่ใช้สองภาษาตั้งแต่แรกเริ่มก็เป็นวิธีฝึกฝนลูกให้มีพื้นฐานทางภาษาต่างประเทศที่ดีไปจนโต แต่หากปัจจัยไม่เอื้ออำนวยในประการหลังนี้คุณพ่อคุณแม่อาจจะทดแทนด้วยการหมั่นพูดหรืออ่านภาษาอังกฤษให้ลูกฟังเสมอ ๆ ให้เขาได้คุ้นเคยและได้ตอบ ที่สำคัญมากที่สุดคือการสนับสนุนและให้กำลังใจลูกในการพูดภาษาอังกฤษและชี้แนะวิธีการพูดที่ถูกต้อง บรรยายภาคที่สนุกสนานเพลิดเพลินในการอ่านนิทานหรือดูการ์ตูนร่วมกับลูกจะเป็นกุญแจในการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเปิดรับภาษาอังกฤษให้กับลูกน้อยของคุณ

บางคนสงสัยว่าการให้เด็กพูดสองภาษาพร้อม ๆ กันจะทำให้เด็กสับสน แต่การวิจัยหลายชิ้นยืนยันว่า เด็กที่พูดได้สองภาษาตั้งแต่เล็กๆ นอกจากจะไม่สับสนแล้วยังจะเป็นคนที่เรียนรู้เร็วได้เร็ว และมีทักษะในการแก้ปัญหาได้ดีกว่า ค.เฮลเลน โมลี สตีล คณาจารย์ด้านจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยยอร์ค จากแคนาดา ผู้ศึกษาด้านพัฒนาการทางภาษาในเด็กหลายร้อยคนกว่า 20 ปี

เชื่อว่าการใช้สองภาษาควบกันจะฝึกเด็กรู้จักลำดับความสนใจ เพราะเขาจะต้องหยุดอีกภาษาหนึ่งไว้ขณะที่กำลังใช้อีกภาษาหนึ่ง ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า เมื่อเด็กสองภาษาและหนึ่งภาษาถูกขอร้องให้แก้ปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเกิดจากเนื้อหาที่ทำให้เข้าใจผิด จะเห็นว่าเด็กที่พูดสองภาษามีลำดับในการคิดแก้ปัญหาที่ดีกว่าและสามารถมองเห็นเนื้อหาที่ทำให้เข้าใจผิดนั้น ความคิดของพวกเขาจะก้าวหน้ากว่าเด็กที่พูดภาษาเดียวอย่างน้อย 1 ปี สิ่งตามมาคือทำให้เด็กกลุ่มนี้มีความเป็นผู้ใหญ่และเชื่อมั่นในตัวเองเมื่ออยู่ท่ามกลางเด็กคนอื่น ๆ นอกจากนี้ยังมีทักษะในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ซึ่งมักจะพบว่าเด็กกลุ่มนี้สามารถทำคะแนนวิชาอื่นที่โรงเรียนได้ดีอีกด้วย

นอกจากเรื่องราวของน้องพลัมที่เป็นตัวอย่างหนึ่งของเด็กไทยรุ่นใหม่ยุค Multilingual ในคอลัมน์ก่อนหน้าแล้ว ครอบครัวของคุณพ่อกับคุณแม่สาว ก็เป็นครอบครัวไทยอีกครอบครัวหนึ่งที่เห็นความสำคัญของการสนับสนุนให้ลูก ๆ ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่สอง เขามีเทคนิคหรืออะไรลองมาอ่านเรื่องราวต่อไปนี้ค่ะ

พ.ต.ต.หญิง พัทธมน ชาวสวน และครอบครัวอันประกอบด้วย คุณสมิทธ เมษนวิทธิ์ สามีและลูก ๆ 3 คน น้องเอ็นดู อายุ 13 ปี, น้องดิดี - 4 ปี และน้องโพธิ์ - 1 ปีครึ่ง เป็นครอบครัวหนึ่งที่เลือกใช้ภาษาอังกฤษเป็นหลักในการสอนลูก ๆ ตั้งแต่เล็ก เพราะเห็นว่าเด็ก ๆ ในวันนี้คงเสียไม่ได้ที่จะต้องใช้ภาษาอังกฤษเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตในสังคม คุณพ่อกับคุณแม่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาอังกฤษ โดยทำหน้าที่เป็นล่ามแปลให้กับ 'สถาบันฝึกอบรมระหว่างประเทศ ว่าด้วยการดำเนินการให้เป็นไปตามกฎหมาย' (International Law Enforcement Academy - Bangkok หรือ ILEA-Bangkok) องค์การระหว่างประเทศซึ่งทำหน้าที่ฝึกอบรมด้านวิชาการให้กับกลุ่มเจ้าหน้าที่ผู้บังคับใช้กฎหมายต่าง ๆ ทั้งหน่วยงานในเมืองไทยและนานาชาติ

ก่อนหน้าที่คุณพ่อกับคุณแม่เป็นเจ้าของที่ตำรวจประจำแผนกตำรวจตำรวจสากล กองการต่างประเทศของกรมตำรวจ และเป็นตำรวจหญิงไทยเพียง 1 ใน 2 คนของประเทศ ที่เคยเข้ารับการฝึกอบรมกับองค์กรFBI ประเทศสหรัฐอเมริกาแล้ว เรียกได้ว่าคุณพ่อกับคุณแม่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นหลักในการทำงานมาตลอด กว่าจะมาเป็นขนาดนี้คุณอาจจะเห็นถึงความความหมายเล็กน้อยหากได้ยินเออฮินฮินว่า เธอได้พื้นฐานที่ดีจากการเรียนภาษาอังกฤษที่โรงเรียนและมหาวิทยาลัยในประเทศไทยเรานี่เอง

'ดิฉันเรียนจบจากมหาวิทยาลัยเอกภพศาสตร์ภาษาอังกฤษโทสื่อสารมวลชน เรียนมัธยมจากโรงเรียนประจำจังหวัดที่ จ.สิงห์บุรี ค่ะ มาจากครอบครัวคนธรรมดาอยู่ต่างจังหวัดไม่ได้ร่ำรวย พ่อแม่ก็ไม่มีการศึกษาสูง สื่อการสอนที่จะช่วยกระตุ้นก็ไม่มี ถึงจะเป็นเด็กเรียนแต่ไม่ได้ขยันเรียนมากไปกว่าคนอื่น แต่ทำไมเราถึงพูด ฟัง และเขียนภาษาอังกฤษได้ดีมากกว่าคนอื่นอีกหลาย ๆ คนในรุ่นเดียวกันทั้ง ๆ ที่เริ่มเรียนภาษาอังกฤษค่อนข้างช้า คือประมาณ ป.5 เคยนึกย้อนหลังดูก็จับได้ว่าสิ่งที่ต่างจากคนอื่น ๆ อยู่ตรงจุดเริ่มต้นบางจุดคือ ครูที่เามาสอนภาษาอังกฤษเราแต่ละชั้นตอนมีคุณสมบัติไม่เหมือนกัน คนแรกที่เามาสอน ABCD จะเน้นพูดออกสำเนียงให้ชัดแบบฝรั่งจริง ๆ ไวยากรณ์ไว้ทีหลังก็ได้'

ส่วนคนที่ลองเน้นเรื่องศัพท์ เป็นคนที่เล่าอะไรสนุก ๆ ทำให้เราอยากรู้ว่าอันนั้นอันนี้มีแปลว่าอะไร ชอบหากิจกรรมที่ทำให้เด็กท่องศัพท์ได้ ส่วนคนที่สามจะเป็นคนสอนไวยากรณ์ที่เคร่งครัดมาก และบุคลิกของครูสอนภาษาอังกฤษต้องเป็นคนที่มีทันสมัย เก๋ ดูคล่องแคล่วว่องไวดึงดูดให้เราชอบ ทำให้คิดว่าถ้าเราพูดภาษาอังกฤษได้เราต้องเก๋อย่างนี้แน่เลย การที่ได้เรียนกับครูเหล่านี้ทำให้เรามีพื้นฐานแน่นและชอบเรียนภาษาอังกฤษไปโดยปริยายค่ะ'

อ้างอิงจาก : HealthToday



3 ผลไม้เคล็ดลับ "หน้าเด็ก"

ขึ้นชื่อว่า "ผู้หญิง" จะไม่ให้รักสวยรักงามคงเป็นไปไม่ได้ แต่ว่าสาว ๆ จะรักษาความงามให้คงอยู่ไม่ร่วงโรยไปตามกาลเวลาได้อย่างไร บางคนพึ่งความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์ ซึ่งก็ได้ผลเป็นที่น่าพอใจในเวลาอันรวดเร็ว แต่ก็มีค่าใช้จ่ายสูงแถมทำให้เรื่องของความสวยความงามแบบฟาสต์ฟู้ดถูกจำกัดอยู่กับผู้ที่มีรายได้สูงเท่านั้น ทั้งที่เรื่องของความสวยงามเป็นเรื่องที่ไม่มีข้อจำกัด



เรื่องนี้ จัดริษา ศรีसानตวงศ์ สาวสวยอดีตพิธีกรรายการบ้านเลขที่ 5 ซึ่งผันตัวมาเป็นบิวตี้กูรู ที่ตั้งศาสตร์เพื่อสุขภาพพามาผนวกกับความงาม ให้นิยามเกี่ยวกับเฟซโยคะ (Face Yoga) ว่า **"เทคนิคเฟซโยคะเป็นการบริหารกล้ามเนื้อหน้า"** จะช่วยให้ระบบการไหลเวียนเลือดดีขึ้นการนวดจะกระตุ้นการถ่ายเทของเสียของร่างกาย ซึ่งควรดูแลควบคู่กับการใช้ครีมบำรุงผิวและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี จะทำให้ผิวพรรณแลดูอ่อนเยาว์สมวัยได้ โดยเทคนิคนี้เหมาะสำหรับผู้มีอายุตั้งแต่ 23 ปีขึ้นไปถึง 55 ปี ซึ่งควรบริหารทุกวัน **"แต่การทำโยคะหน้าเด็กใช้เพียงแค่มผลไม้ 3 ผลก็สามารถทำให้คุณดูเด็กลงได้ แต่ไม่ใช่รับประทานแบบทั่วไปเพราะผลไม้ 3 ชนิดที่ว่าคือ**

กล้วยน้ำว้า : วิธีหน้าเด็ก-คอตังแบบ 2 ขั้นตอน

1. ทำใบหน้าตรงพูดคำว่า "กล้วย-น้ำ-ว้า" โดยออกเสียงช้าๆ เอาความรู้สึกไว้ที่มุมปาก
2. เสร็จแล้วทำหน้าเอียง 45 องศา พูดอีกครั้ง แล้วกลิ้งหายใจค้างไว้ 5 วินาทีแล้วค่อยหายใจออก

แตงโม: วิธีกระชับผิวรอบมุมปาก

1. เริ่มจากพูดคำว่า "แตง" โดยเอาความรู้สึกไว้ที่มุมปาก จิกยิ้มออกให้กว้างๆ
2. คำว่า "โม" ห่อปากให้เป็นรูปตัวโอ ค่อยๆ ปล่อยลมออกจากปากให้ยื่นออกไป

ลิ้นจี่ : วิธีบริหารแก้มไขว้ผิวสวย 3 ขั้นตอน

(เล็ก-กลาง-ใหญ่)

1. ลิ้นจี่แรกให้พูดท้อปากเล็กๆ เหมือนลิ้นจี่ผลเล็ก
2. ลิ้นจี่ลูกกลาง เมื่อพูดคำว่า "ลิ้น-จี่" เสร็จให้เหยียดปากให้กว้างกว่าเดิม
3. ลิ้นจี่ลูกใหญ่ พยายามพูดโดยเหยียดปากให้มากที่สุด ทำตาให้โตขึ้น ค้างไว้ 5 วินาที เพื่อยกกระชับแก้ม

เพียงแค่มผลไม้ 3 ชนิดนี้ก็สามารถทำให้คุณมีใบหน้าที่คุณเด็กได้แล้ว

ที่มา : หนังสือพิมพ์ฐานเศรษฐกิจ



สำหรับวันนี้ เรามีสถานที่ ที่น่าสนใจ 10 แห่ง ที่มักจะมีนักท่องเที่ยวเข้ามาสัมผัสความหนาวให้ได้รู้จักกัน ซึ่งแน่นอนว่าส่วนใหญ่อยู่ในเขตเทือกเขาทางภาคเหนือ ลองมาดูกันซิคะว่าเราเคยไปเที่ยวกันครบทั้งสิบแห่งหรือยัง



1. อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์

ชื่อนี้มักจะเป็นติดอันดับต้นๆ ของการท่องเที่ยว เดิมชื่อว่า ดอยหลวง หรือ ดอยอ่างกา ดอยหลวง หมายถึงภูเขาที่มีขนาดใหญ่ ส่วนที่เรียกว่า ดอยอ่างกานั้น เพราะมีหนองน้ำอยู่แห่งหนึ่งลักษณะเหมือน อ่างน้ำ มีฝูงกาไปเล่นน้ำกันมากมาย จึงเรียกว่า อ่างกา หรือ ดอยอ่างกาดอยอินทนนท์ เป็นยอดดอยที่สูงที่สุดในประเทศไทย (2,599 เมตร) จึงทำให้มีสภาพอากาศหนาวเย็นตลอดปี สถานที่ที่น่าสนใจในอุทยานฯ มีน้ำตกแม่ยะ น้ำตกแม่กลาง น้ำตกวชิรธาร น้ำตกลีrium ถ้ำบริจินดา โครงการหลวงอินทนนท์ และ เส้นทางศึกษาธรรมชาติหลายจุด

2. คอยอ่างขาง

เป็นที่ตั้งสถานีเกษตรหลวงอ่างขาง ภายในสถานีมีโครงการวิจัยผลไม้ ไม้ดอกเมืองหนาว งานสาธิตพืชไร่ แปลงทดลองปลูกไม้ผลเมืองหนาว สวนบอนไซ มีการจำหน่ายผลิตผลพืชผักเมืองหนาวที่ปลูก ในบริเวณโครงการฯ ให้แก่นักท่องเที่ยวตามฤดูกาล ในสถานีฯ มีที่พัก และมีสถานที่กางเต็นท์บริการแก่นักท่องเที่ยว



อุทยานแห่งชาติน้ำหนาว พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขาสูงสลับซับซ้อน เป็นแหล่งต้นน้ำที่สำคัญของแม่น้ำหลายสาย สถานที่ที่น่าสนใจ ในเขตอุทยานฯ ได้แก่ ทุ่งหญ้ากว้าง ถ้ำผาหงษ์ สวนสนบ้านแปก สวนสนภู่มะขาม น้ำตกห้าฝักดาว น้ำตกทรายแก้ว น้ำตกทรายเงิน น้ำตกเหวทราย น้ำตกทรายทอง ภูผาจิต หนองปลาไหล หนองน้ำขุ่น น้ำตกตาดพรานบา ผาล้อม ผากอง ถ้ำใหญ่น้ำ

4. อุทยานแห่งชาติห้วยน้ำดัง

ด้วยสภาพอากาศที่เย็นสบายตลอดทั้งปี มีเทือกเขาและภูเขาสูง สลับซับซ้อน ครอบคลุมอำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ และอำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ภูเขาที่สูงที่สุด คือ คอยช้าง เป็นป่าต้นน้ำลำธาร มีลำห้วยน้อยใหญ่มากมาย อุณหภูมิอากาศเย็น ลมแรง



3. เขาค้อ - อุทยานแห่งชาติน้ำหนาว จ.เพชรบูรณ์

เป็นสถานที่ที่มีชื่อเสียงของจังหวัดเพชรบูรณ์ ที่ชื่อว่าเขาค้อเป็นเพราะ ป่าบริเวณนี้มีต้นค้อขึ้นอยู่มาก เนื่องจากภูมิอากาศบนเขาค้อเย็นตลอดปี ค่อนข้างเย็นจัดในฤดูหนาว และมีทัศนียภาพสวยงาม จึงเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมมากที่สุดแห่งหนึ่งของเพชรบูรณ์ สถานที่ที่น่าสนใจบนเขาค้อได้แก่ อนุสาวรีย์จันฮ่อ ฐานอิทธิเจดีย์ พระบรมสารีริกธาตุเขาค้อ หอสมุดนานาชาติเขาค้อ พระตำหนักเขาค้อ น้ำตกศรีดิษฐ์ สวนสัตว์เปิดเขาค้อ และเนินมหัศจรรย์ หมู่บ้านคุ้มจุดชมวิวกิ่วลม หมู่บ้านนอแล และหมู่บ้านขอบด้ง หมู่บ้านหลวง



5. ภูชี้ฟ้า-ผาดัง จ.เชียงราย

ภูชี้ฟ้า เป็นจุดชมวิวยอดเขาและพระอาทิตย์ขึ้นอีกแห่งหนึ่ง มีลักษณะเป็นยอดเขาที่แหลมชี้ขึ้นไปบนท้องฟ้า ยิ่งตอนที่พระอาทิตย์กำลังขึ้นมาตรงระหว่างปลายยอดเขา จะดูเหมือน เลือคาบแก้วมาก มีความสูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 1,628 เมตร ส่วนของหน้าผาเป็นแนวยาวยื่นไปทางฝั่งประเทศลาว



ดอยผาตั้ง อยู่บนเทือกดอยพาม่น เป็นจุดชมวิวดอยผาตั้ง ไทย-ลาว และทะเลหมอก บนดอยมีหมู่บ้านชาวจีนฮ่อ มั่ง และเข้า โดยเฉพาะ ชาวจีนฮ่อนั้น อดีตเคยเป็น ส่วนหนึ่งของกองพล 93 ซึ่งอพยพเข้ามา ตั้งถิ่นฐานอยู่ที่ดอยผาตั้งนี้ ปัจจุบันประกอบอาชีพทางการเกษตร ปลูกพืชเมืองหนาว เช่น บ๊วย ท้อ สาลี่ แอปเปิ้ล

6. อุทยานแห่งชาติภูกระดึง

เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่ได้รับความนิยมมากแห่งหนึ่งของเมืองไทย เพราะมีสภาพธรรมชาติสมบูรณ์ประกอบด้วยระบบนิเวศและ ภูมิประเทศหลากหลาย ทั้งทุ่งหญ้า ป่าสนเขา ป่าดิบ น้ำตกและ หน้าผาชมทิวทัศน์ ลักษณะเด่นของอุทยานฯ แห่งนี้คือเป็นภูเขาหินทราย ยอดตัด เป็นที่ราบขนาดใหญ่คล้ายใบบอนหรือรูปหัวใจ มีเนื้อที่ประมาณ 60 ตารางกิโลเมตร มีความสูง 400-1,200 เมตร จากระดับน้ำทะเลปานกลาง จุดท่องเที่ยวประทับใจได้แก่ ผานกแอ่น ผาหล่มสัก ผาหมากคูด น้ำตกเพ็ญพบ น้ำตกถ้ำสอเหนือ-ใต้ สระอโนดาต เป็นต้น



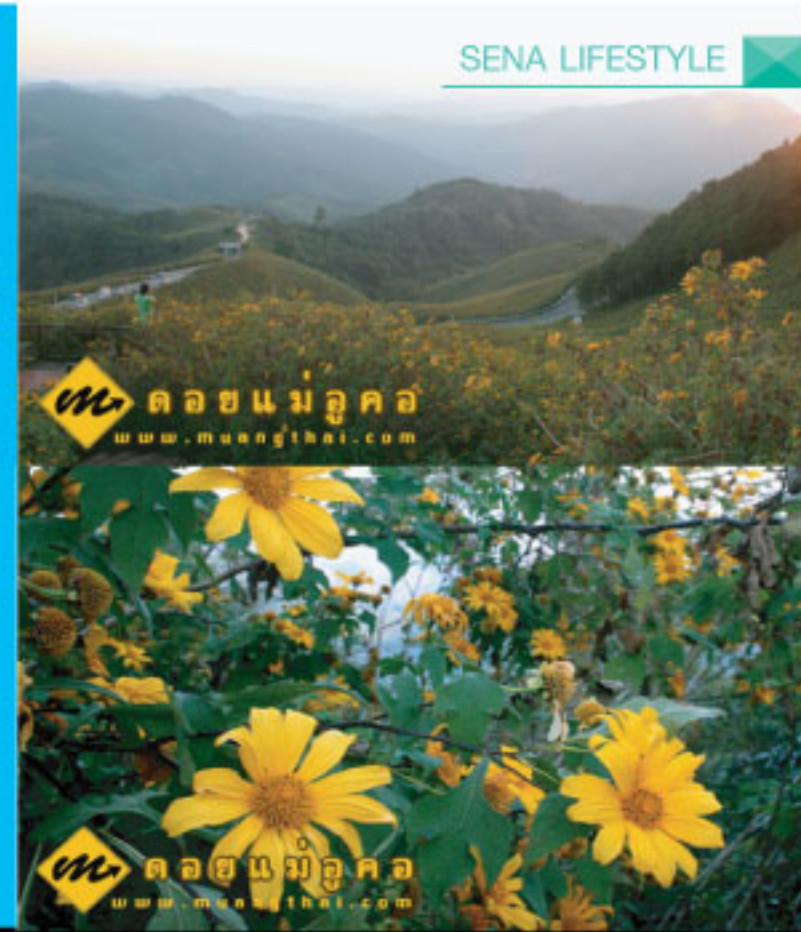
7. อุทยานแห่งชาติภูหินร่องกล้า

ตั้งอยู่บนรอยต่อของสามจังหวัดคือ พิษณุโลก เพชรบูรณ์ และเลย ไร่ภูหินร่องกล้ามียอดเขาสูง 1,617 เมตร มีทิวทัศน์สวยงาม ปกคลุมด้วยป่าเต็งรังป่าดิบเขา และป่าสนเขา มีสนสองใบและสนสามใบขึ้นปะปนกัน และพบกล้วยไม้ดอกไม้ป่าหลายชนิดขึ้นอยู่ตามลานหิน เคยเป็นศูนย์กลางที่ตั้งฐานที่มั่นการเผยแพร่ลัทธิคอมมิวนิสต์ที่ใหญ่และสำคัญที่สุดของภาคเหนือจุดที่น่าสนใจลานหินปุ่มลานหินแตก น้ำตกหมันแดง เป็นต้น



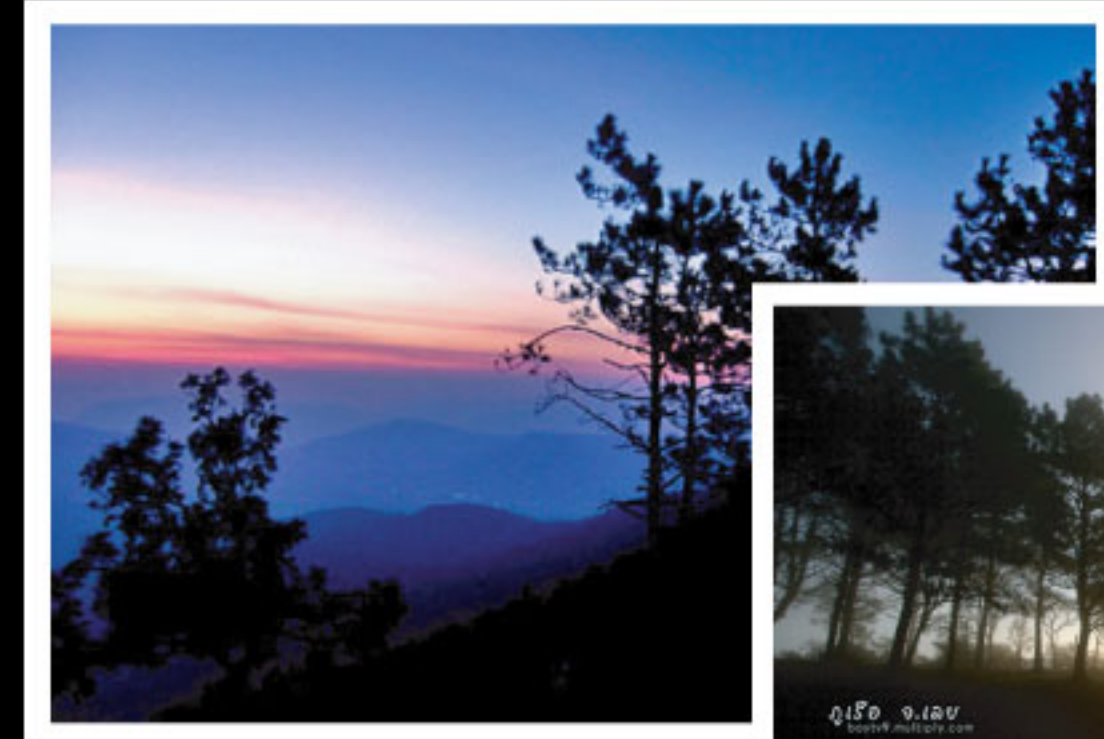
8. ทุ่งบัวตองดอยแม่อุคอ - ดอยแม่เหาะ จ.แม่ฮ่องสอน

ดอยแม่อุคอ เป็นทุ่งดอกบัวตองที่มีพื้นที่ครอบคลุมเป็นเขากว้าง ประมาณ 1 พันไร่ ดอกบัวตองที่นี่เมื่อบานพร้อม ๆ กันในช่วงเดือน พฤศจิกายน-ธันวาคม จะเหลืองอร่ามปกคลุมทั่วทั้งภูเขา ดอยแม่เหาะ อยู่ริมทางหลวงหมายเลข 10-8 ตรงบริเวณหลักกิโลเมตรที่ 84 เขตตำบลแม่เหาะ เป็นที่ตั้งของศูนย์พัฒนาและส่งเสริมชาวเขา จังหวัดแม่ฮ่องสอน บริเวณนี้มีภูมิประเทศทั้งดงาม มีชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง อยู่เป็นจำนวนมาก ในเดือนพฤศจิกายน ถึงธันวาคมของทุกปี ดอกบัวตองหรือทานตะวันป่าจะบานสะพรั่งไปทั่วหุบเขา สวยงามมากทีเดียว



9. อุทยานแห่งชาติภูเรือ

เป็นภูเขาสูงใหญ่ บนยอดเขาเป็นที่ราบกว้างใหญ่ มีดินสนชั้นสลับซับซ้อน มีลักษณะแปลกคือ มีส่วนหนึ่งเป็นผา ชะงอกยื่นออกมาเหมือน หัวเรือสำเภาใหญ่ อุทยานแห่งชาติภูเรือ จุดที่น่าสนใจบนอุทยานได้แก่ ผาโหล่นน้อย ภูผาสาด และทะเลภูเขา ผาซันทอง หรือ ผากุหลาบขาว เป็นหน้าผาสูงชัน และแหล่งน้ำซับที่มีพืชน้ำไลเคนสีเหลืองคล้ายสีทอง ขึ้นเต็มไปทั่ว น้ำตกห้วยไผ่ เป็นน้ำตกที่ไหลจากหน้าผาสูงชัน ยอดภูเรือเป็นจุดสูงสุดในอุทยานฯ สามารถมองเห็น แม่น้ำโขงและแม่น้ำโขงที่กั้นพรมแดนระหว่างไทย-ลาว



10. อุทยานแห่งชาติภูสอยดาว

สภาพพื้นที่เป็นภูเขาสูงที่ป่าปกคลุมอากาศหนาวเย็นเกือบตลอดทั้งปี การเดินทางขึ้นดอยค่อนข้างลำบาก แต่เมื่อขึ้นไปถึงแล้วจะพบดอกไม้ป่า พันธุ์ต่าง ๆ เช่น ดอกหงอนนาค ดอกไม้ดินต่าง ๆ สวยงามมาก แหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจ ได้แก่ น้ำตกภูสอยดาว และลานสน



บรรยากาศอันเจิบสงบ ทิวนาสีเขียว ท้องฟ้าสีคราม กับแสงแดดอุ่นๆ ที่ทอดผ่านม่านหมอกหนา แลเห็นต้นสนไม้ยืนต้นเมืองหนาวสูงใหญ่เป็นทิวแถวตามเชิงเขา วิถีชีวิตที่เรียบง่ายของผู้คน ด้วยความเป็นเอกลักษณ์นี้ "ปาย" ได้ดึงดูดนักท่องเที่ยวให้มาสัมผัสสัมผัสเสน่ห์ที่แห่งนี้



ที่น่าสนใจอื่นๆ ที่ยังคงมีเสน่ห์ดึงดูดนักท่องเที่ยวไป

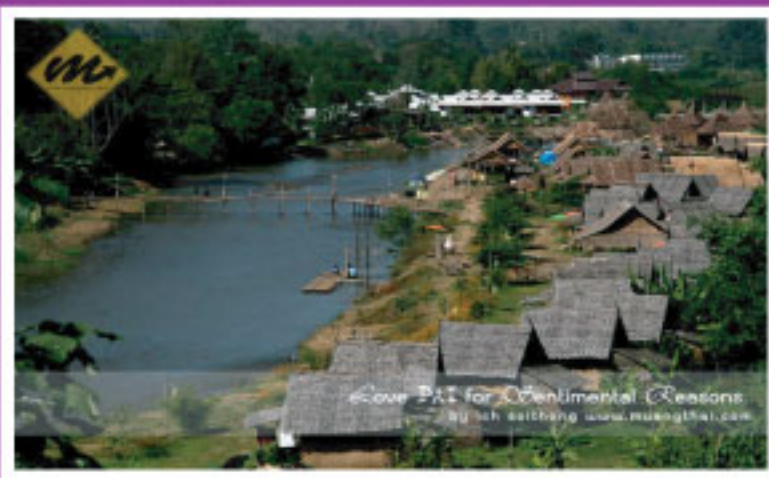
1. ปางอุ๋ง



หมู่บ้านรวมไทย เป็นหมู่บ้านโครงการพระราชดำริปางตอง 2 (ปางอุ๋ง) ในพระบรมราชูปถัมภ์ของ สมเด็จพระสังฆราชที่พื้นที่เป็นอ่างเก็บน้ำขนาดใหญ่บนยอดเขาสูง ริมอ่างเก็บน้ำเป็นแนวสนที่ปลูกเรียงรายอย่างกลมกลืน ยามพระอาทิตย์ขึ้นจะสะท้อนผืนน้ำเป็นลำแสงสีทองผ่านแนวสนเขียวขจี ดงงามจนถือได้ว่าเป็นทะเลสาบที่สวยงามที่สุดในเมืองไทย เปรียบได้กับ นิวซีแลนด์เมืองไทย และเมื่อได้สัมผัสกับแปลงพันธุ์ไม้เมืองหนาวหลากสีสันที่ปลูกประดับในโครงการ ฯ ซึ่งเปรียบเสมือนกับ สวิสเซอร์แลนด์เมืองไทย ปางอุ๋ง ...เมื่อพักหนึ่งเป็น นิวซีแลนด์ และอีกฝั่งหนึ่งเป็นสวิสเซอร์แลนด์

2. ปาย

ในฤดูหนาวที่เวียนมาอีกรอบหนึ่งของเมืองไทย หลายคนจัดแจงวางแผนบุกป่าฝ่าเขาเพื่อค้นหาความเยือกเย็นที่ปีหนึ่งจะมีสักครั้งที่แน่ๆ เกือบทั้งหมดนั้นเดินทางขึ้นเหนือ จะไปที่ไหนก็ตามแต่ ที่นี้หลายคนบอกว่าไม่ควรพลาด อ.ปาย ที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน ปาย เป็นเมืองเล็ก ๆ ที่ถูกโอบล้อมไปด้วยขุนเขา สูงตระหง่านเป็นรอยต่อชายแดนไทย-พม่า ฤดูหนาวอากาศเย็นจัด เมืองเล็กๆ แห่งนี้มักปกคลุมด้วยสายหมอก ละอองน้ำค้างยามเช้า



3. ภูทับเบิก

ตั้งอยู่ที่ บ้านทับเบิก ต.วังตาล ห่างจาก อ.หล่มเก่า 40 กม. และห่างจากตัวจังหวัดเพชรบูรณ์ประมาณ 97 กม. มีความสูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 1,768 เมตร และเป็นจุดที่สูงที่สุดของเพชรบูรณ์ ชาวเพชรบูรณ์เรียกว่า "ภูทับเบิก" ภูทับเบิก มีสภาพภูมิประเทศที่สวยงามด้วยธรรมชาติแบบทะเลภูเขา ป่าไม้ ต้นไม้เมืองหนาวและน้ำตก มีอากาศบริสุทธิ์ สภาพภูมิอากาศเย็นสบายตลอดปี เนื่องจากร่องลมเย็นจากเทือกเขาหิมาลัยและอยู่บนที่สูง จึงสามารถมองเห็นทิวทัศน์ได้กว้างไกล โดยช่วงเช้าจะมองเห็นกลุ่มเมฆ และทะเลหมอกตัดกับยอดเทือกเขาเพชรบูรณ์



เมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2554 เวลา 11.00 น. บมจ.เสนาดีเวลลอปเม้นท์ ได้แจกเครื่องอุปโภคบริโภค จำนวน 1,100 ชุด ประกอบด้วย ข้าวสาร บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ปลากระป๋อง น้ำปลา น้ำมันพืช ชุดยาสำเร็จรูป ผ้าอนามัย ผ้าห่ม ไฟฉาย ให้แก่ผู้ประสบอุทกภัยน้ำท่วม ในจังหวัดปทุมธานี ณ วัดปทุมนายก คลอง 14 โดยมีนายวิเชียร รัตนะพีระพงศ์ ประธานกรรมการบริษัทเสนาดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน) เป็นตัวแทนไปมอบถุงยังชีพแก่ประชาชน ประมาณ 500 คน โดยมีนายเอกพร จุ้ยสำราญ นายอำเภอ ทนองเสือ จังหวัดปทุมธานี มาต้อนรับโดยบรรยากาศเป็นด้วยความอบอุ่น



บริษัท เสนาดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน)
บริจาคสิ่งของช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม
ณ มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง ถนนเจ้าคำรพรรจบกับถนนพลับพลาไชย
แขวงป้อมปราบฯ กรุงเทพฯ 10100
วันที่ 7 กันยายน 2554

- สิ่งของที่นำไปบริจาค
1.น้ำดื่ม 2.ผ้าอนามัย 3.เสื้อผ้า
4.มาม่า 5.ปลากระป๋อง





เมื่อวันที่ 8 - 9 กันยายน 2554 บริษัทกำหนดตรวจสอบสภาพให้แก่พนักงาน ประจำปี 2554 โดยมีกำหนดการดังนี้

- 1.วันที่ 8 กันยายน 2554 เวลา 08.00-17.00 น. ที่สำนักงานใหญ่
- 2.วันที่ 9 กันยายน 2554 เวลา 08.00-12.00 น. ที่โครงการ เสนาแกรนด์โฮม บางพูน

การให้ความรู้ในผลิตภัณฑ์บริษัท เป็นส่วนหนึ่งของ Knowledge & Sharing คือการให้ความรู้แก่พนักงาน เพื่อเข้าใจและทราบถึงการดำเนินธุรกิจของบริษัท หลักสูตรนี้เปิดการอบรม เดือนละ 1 ครั้ง สำหรับพนักงานที่เริ่มงานใหม่ โดยการอบรมให้ความรู้ในเรื่อง โครงการเนวราบ , โครงการ The Niche , โครงการ Kith & Cache , โครงการธุรกิจเช่า , โครงการ SEN A Fest



การให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับงานก่อสร้างเป็นส่วนหนึ่งของ Knowledge & Sharing คือการให้ความรู้แก่พนักงาน เพื่อเข้าใจและทราบถึงการปฏิบัติงานในส่วนงานก่อสร้าง หลักสูตรนี้เปิดการอบรม เดือนละ 1 ครั้ง สำหรับพนักงานที่เริ่มงานใหม่ในส่วนงานก่อสร้าง โดยในการอบรมให้ความรู้ในเรื่อง

- 1.ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับงานด้านก่อสร้าง
- 2.ระบบผู้รับเหมา (CM) 3.ระบบการจ่ายทั่วไป (CA)



เมื่อวันที่ 15 กันยายน 2554 ที่ผ่านมา ทีมงานฝ่ายทรัพยากรบุคคลและธุรการ และพนักงานได้รับเกียรติจาก อาจารย์และนิสิต ภาควิชาการจัดการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 22 ท่านเข้ารับฟังการบรรยายในหัวข้อ การบริหารการจัดการความรู้ในองค์กร (Knowless Management) โดย ดร.ชัชระวี วัฒนสมพงษ์ เป็นผู้บรรยาย ณ ห้องประชุม ชั้น 6 อาคาร เสนาดีเวลลอปเม้นท์ นับว่าเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมภายใต้ 4 Core Values ของบริษัทฯ ในหัวข้อ Knowless sharing โดยคาดว่าจะมีกิจกรรมในลักษณะนี้อย่างต่อเนื่อง



บริษัท เสนาดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน) ได้จัดการอบรม หลักสูตร การบริการ Call Center อย่างมืออาชีพ ในวันที่ 6 ตุลาคม 2554 ณ ห้องอบรม บริษัท เสนาดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน) โดยมี อ.สรวิทย์ บัวศรี ผู้อำนวยการสถาบัน Thailand Call Center Academy เป็นวิทยากร ถ่ายทอดการเรียนรู้เทคนิคและวิธีการปฏิบัติเรื่องการบริการลูกค้าที่เยี่ยมสุชไปด้วยรอยยิ้ม ความรัก ความรู้สึกดี ๆ ความสนุกสนาน ความอบอุ่น เฮฮา อย่างเป็นกันเอง

วันที่ 6 กันยายน 2554 เวลา 10.00 น. พนักงานร่วมใจกันจัดงานอวยพรวันเกิดให้กับคุณธีรวัฒน์ ธัญลักษณ์ภาคย์ กรรมการผู้จัดการ โดยภายในงานบรรยากาศเป็นด้วยความอบอุ่น



กิจกรรมอวยพรวันเกิดพนักงาน

โดยกิจกรรมนี้จัดขึ้นทุกเดือนเดือนละ 1 ครั้ง ภายในงานมีการแสดง VTR การแนะนำพนักงานเจ้าของวันเกิด ในงานได้รับเกียรติจากคุณธีรวัฒน์ ธัญลักษณ์ภาคย์ กรรมการผู้จัดการ เป็นประธานอวยพรวันเกิดให้กับพนักงานที่เกิดในเดือนของวันจัดกิจกรรม ทุกครั้ง บรรยากาศเป็นไปด้วยความอบอุ่น

เปิดศูนย์โรคไต รพ.ตำรวจ

คุณมานิตย์ สุทธาพร ประธานบริหาร พร้อมด้วย คุณธีรวัฒน์ ธีญลักษณ์ภาคย์ ประธานกรรมการบริหาร บริษัท เสนาดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน) หรือ SENA ในนาม "กองทุนบ้านร่วมทางฝัน" ได้บริจาคเงินจำนวน 10 ล้านบาท ให้แก่หน่วยไตโดยโรงพยาบาลตำรวจได้ดำเนินการปรับปรุงพื้นที่ตึกข้าราชการตำรวจชั้น 4 ให้เป็น "ศูนย์โรคไต" ที่ทันสมัย สะดวกปลอดภัยในการให้บริการแก่ผู้ป่วยทั้งด้านฟอกเลือด การล้างไตทางช่องท้อง และการปลูกถ่ายไตอย่างครบวงจร รวมทั้งเป็นแหล่งการเรียนรู้การสอนและศึกษาดูงานของบุคลากรทางการแพทย์และผู้สนใจ ซึ่งในปัจจุบันได้เปิดให้บริการแล้ว โดยมี พลตำรวจเอก วิเชียร พจน์โพธิ์ศรี ผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ ให้เกียรติเป็นประธานเปิดงาน อนึ่งโครงการดังกล่าวเป็น 1 ใน 4 **core value** ของ "เสนาดีเวลลอปเม้นท์" คือ CSR (4 core value ประกอบไปด้วย Trust - Customer Centric- Knowledge Sharing- CSR)

