

Up to

7

Inside Job

เคล็ดไม่ลับ...สอบเข้าแบงค์



คณะทันตแพทยศาสตร์



ผลิตภัณฑ์ที่ทันตแพทย์แนะนำ

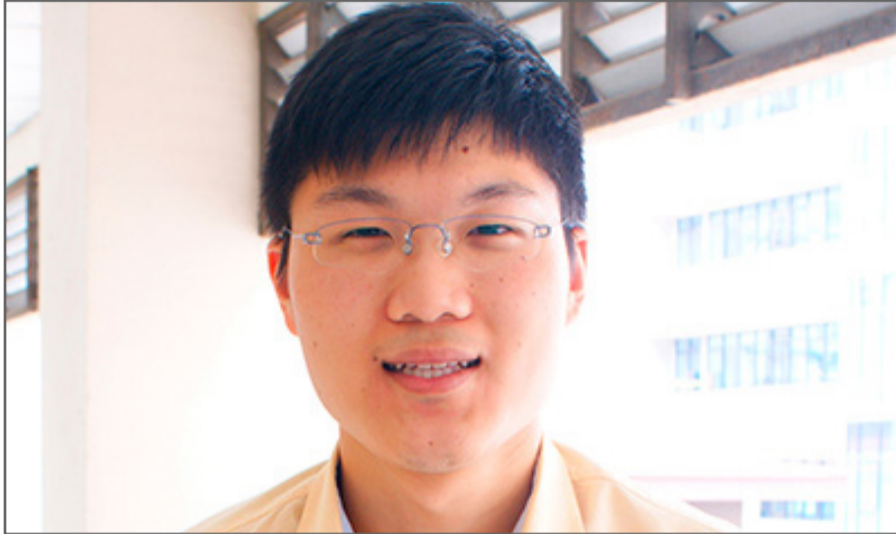


คอลัมน์น้องใหม่ Lovefit



Contents

อ่าน และ Download eMagazine ได้ฟรีที่ www.uptomagazine.com



Faculty: p04
กัณฑ์แพทยศาสตร์
ต้องเชี่ยวชาญทุกศาสตร์ และศิลป์



Inside Job: p07
เคล็ดไม่ลับ...สอบเข้าแบวค์



Open Topic: p10
ชาวนา อาชีพที่กำลังจะสูญหาย



Body&Mind: p15
ผลิตภัณฑ์ที่ทันตแพทย์แนะนำ



สำนักพิมพ์ดอท บুকส์ (Dot Books Ltd., Part.)

847/25 ถ.พัฒนาการ 7 แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250

Contact Info: uptomagazine@gmail.com, www.uptomagazine.com, www.facebook.com/uptomagazine



Lovefitt:

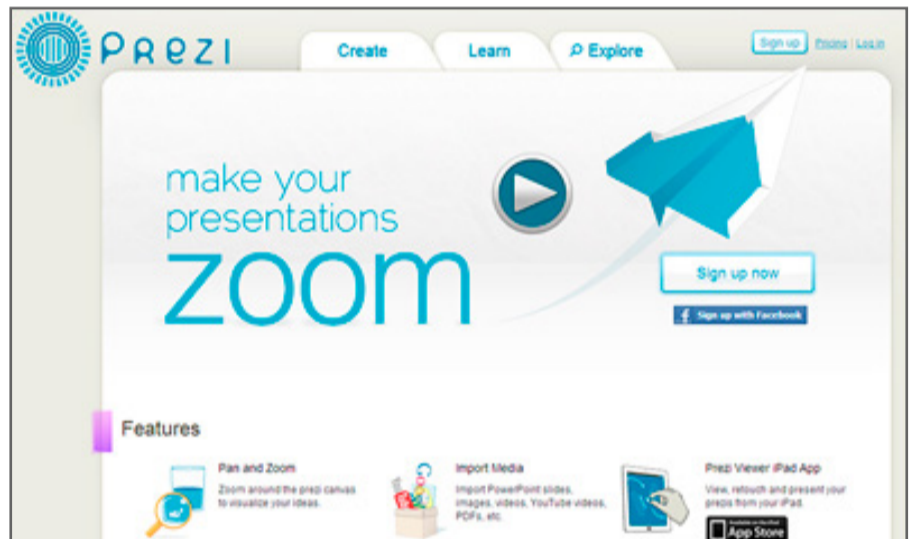
p17

Fit with the brain



Love'in Book:

p19



Tech Intro:

p22



Around:

p20

Art in Paradise, 3D Gallery



Gospel:

p23



Faculty

ทันตแพทยศาสตร์ ต่อยเชื่อมชาดวญกั้วศาสตร์ และศึลป



- > อ.ทพ.เพ็รพัฒน์ กวีวงศ์ประเสริฐ
- > อาจารย์ประจำภาควิชาทันตกรรมอนุรักษ์
และทันตกรรมประดิษฐ์
- > คณะทันตแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผมว่าทันตแพทย์เป็นวิชาชีพที่มั่นคงนะครับ แต่ก็ต้องใฝ่รู้ใฝ่เรียนตลอดเวลา ไม่ใช่จบออกไปแล้วเราจะใช้แต่ความรู้เดิมที่มีตั้งแต่สมัยปีที่เราเป็นนิสิตหากินไปตลอดชีวิตการทำงานของเราได้

ต้องมีการอัปเดตความรู้ใหม่ๆ ต้องใฝ่รู้ใฝ่เรียน ต้องศึกษาตลอด มีวัสดุอะไรออกมาใหม่ ปัจจุบันควรแนะนำอะไร Guideline ในการใช้วัสดุตัวนั้นตัวนี้เดี๋ยวนี้เป็นอย่างไร การใฝ่รู้ใฝ่เรียนผมคิดว่าค่อนข้างสำคัญ แล้วก็มีควมรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อคนไข้ ต่อสังคม ตรงต่อเวลา ผมว่าทุกวิชาชีพก็คงเหมือนกัน

เคยได้ยินมาว่าคนเป็นทันตแพทย์ต้องเชี่ยวชาญทั้งศาสตร์และศิลป์

ต้องเป็นคนปราณีตด้วยส่วนหนึ่งเพราะงานของเราค่อนข้างละเอียด ฟันก็ซี่เล็กๆอยู่ในช่องปาก อย่างเวลาอาจารย์เขาตรวจการกรอฟัน “หมอ...กรอลงไปอีก 0.5 มม.” สเกลเราใช้เป็นมิลลิเมตร เพราะฉะนั้นจะต้องมีความละเอียด รอบคอบ และมีสติอยู่ตลอดเวลา

การเรียนการสอนในคณะทันตแพทย์เป็นอย่างไรครับ

เข้ามาปีหนึ่งจะเรียนพื้นฐานวิทยาศาสตร์ก่อนเป็นหลักเช่น ฟิสิกส์ ชีวะ วิทยาศาสตร์ การทำแล็บ อะไรพวกนี้ครับ เนื้อหาวิชาที่ค่อนข้างใกล้เคียงกับม.ปลาย เป็นการเรียนทวนซ้ำอีกครั้งหนึ่งเพื่อที่จะปรับพื้นฐานให้เท่ากันก่อนที่จะเริ่มเรียนวิชาของคณะ

ที่ มศว. นิสิตปีหนึ่งทุกคณะจะต้องไปเรียนไปอยู่ที่องค์กรรักษารังคลอง 16 ก็ไกลเลยทีเดียว แต่ว่าทางมหาวิทยาลัยจะมีหอพักให้เป็นหอใน พอขึ้นปี 2 แล้วถึงย้ายกลับมาเรียนที่โศภนจนถึงปี 6

การเรียนในปีแรกจะยังไม่ค่อยมีอะไรมากเนื้อหาการเรียนจะเป็นความรู้พื้นฐานแล้วก็เข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยเป็นส่วนใหญ่ กิจกรรมของคณะจะยังไม่ค่อยได้เกี่ยวข้องกับเท่าไรครับ

ปี 2 ก็จะมีเรียนวิชาที่เกี่ยวข้องกับทางทันตกรรมมากขึ้น วิชาแรกก็เป็น Dental Anatomy เป็นการเรียนรู้อวัยวะกายวิภาคศาสตร์ของฟันว่าหน้าตาควรจะเป็นประมาณไหน ระบบการทำงานของร่างกายที่ปกติควรเป็นอย่างไร ถ้าผิดปกติจะเกิดอะไรขึ้น มีโรคอะไรที่ทำให้เกิดความผิดปกติแบบนี้แบบนี้บ้าง

บางวิชาของปี 2 ปี 3 เราจะเรียนกับคณะแพทยด้วย ซึ่งจะแตกต่างกับของมหาวิทยาลัยอื่นอย่างเช่นที่จุฬายเขาจะมีภาควิชากายวิภาคศาสตร์ของเขาเอง แต่ของเรายังต้องไปเรียนกับคณะแพทยอยู่

ในส่วนของกายวิภาคเนี่ย เราเรียนเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับฟันหรือต้องเรียนส่วนอื่นด้วย

เรียนส่วนอื่นด้วยครับ เราเรียนจนถึงส่วนเอวแต่เราจะเน้นบริเวณใบหน้า ช่วงหัว ช่วงคอ ช่องปาก แต่ถ้าพูดถึงตอนเรียนวิชา Physic หรือ Pathology ที่เกี่ยวข้องกับทางการแพทย์เราก็จะเรียนทั้งหมดอยู่แล้วครับ



เรียนทันตแพทย์ไม่มีตารางวางให้ไปเดินสยาม

เช้า 8 โมงเรียนเลคเชอร์ บ่ายทำแล็บยาวไปจนถึงตอนเย็น ตารางเต็มตลอดตั้งแต่ปีหนึ่งถึงปีหก

ทำไมจึงต้องเรียนส่วนอื่นที่งานเราไม่ได้เกี่ยวข้องครับ

คือจริงๆแล้วสุขภาพช่องปากเองก็มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพของร่างกายโดยรวมทั้งหมดด้วยครับ บางทีคนไข้เป็นโรคอื่นมาแต่ว่ามีร่องรอยของโรคโชว์ขึ้นมาในช่องปากก่อน หมอฟันก็เป็นบุคลากรทางการแพทย์ท่านหนึ่งที่จะสามารถช่วยดู ช่วยแนะนำ และส่งต่อให้กับคุณหมอกำทำการรักษาต่อไป บุคลากรทางการแพทย์เราจะช่วยดูกันเป็นระบบครับ

แล้วปีอื่นที่เหลือล่ะครับ

พื้นฐานของวิชาทางทันตกรรมในช่วงปี 3 นอกจากเรียนเลคเชอร์แล้วก็จะมีแล็บเรียนควบคู่กันไป คณะทันตแพทย์จะมีการทำแล็บค่อนข้างเยอะโดยเฉพาะในส่วนของแล็บทันตกรรมประดิษฐ์ ถ้าพูดให้ง่ายก็คืองานฟันปลอมนั่นแหละครับ

เมื่อมีการสูญเสียฟันไปก็ต้องมีการใส่ฟันทดแทนหรือว่าบูรณะฟันอุดฟัน รักษาคลองรากฟัน หรือการขูดหินปูนต่างๆ นิสิตก็จะได้เรียนได้ฝึกปฏิบัติเรื่องเหล่านี้

หลังจากนั้นก็เป็นการลงมือทำแล้วครับ ก็คือว่าในส่วนที่เราเตรียมความรู้ทั้งหมดให้กับนิสิตเราตรงนั้นเป็นส่วนของฟรีคลินิก ส่วนสุดท้ายส่วนหลักก็คือส่วนของคลินิก คือการลงมือปฏิบัติ ทำงานกับคนไข้ภายใต้การควบคุมการทำงานของอาจารย์ทันตแพทย์ครับ

นิสิตจะเริ่มทำคลินิกได้เมื่อไหร่ครับ

คณะทันตแพทย์เราเรียนกันทั้งหมด 6 ปี ปี 4 เทอม 2 เป็นต้นไปก็จะเริ่มคลินิกครับ อาจจะมีเรียนในช่วงเช้าเสร็จแล้วก็ลงคลินิกช่วงบ่าย วิชาที่เรียนก็อย่างเช่นวิชาศัลยกรรมขั้น Advanced, การดมยา, ภาษาอังกฤษ(English for Dentists)

ทันตแพทย์มีการแบ่งสาขาออกไปด้วยไหม

มีแบ่งสาขาย่อยตั้งแต่เป็นคุณหมอตันตกรรมหัตถการก็จะดูแลเรื่องการอุดฟันเป็นหลัก แล้วก็จะเป็นการบูรณะฟันคือจะลึกลงไปอีกนะ

ครับ ที่นี้ในส่วนของการฟื้นฟูปลอมก็จะเป็นงานทันตกรรมประดิษฐ์ คือการใส่ฟันทั้งแบบถอดได้ ใส่ฟันแบบติดแน่นอะไรแบบนี้ แล้วก็ มีงานรักษารากฟัน งานปริทันตกรรม งานทันตกรรมสำหรับเด็ก ทันตกรรมจัดฟัน ทันตกรรมชุมชน

จะได้เลือกสาขาเมื่อไหร่ครับ

ตอนจบแล้วครับ คือคุณหมอทุกท่านที่จบออกไปสามารถทำงานได้ทั้งหมดอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าใครอยากเชี่ยวชาญด้านไหนก็ต้องไปเรียนต่อเพิ่มเติม

ในการทำงานจริงเราจะต้องเลือกเคสที่ไม่ยากเกินความสามารถ ซึ่งเราก็จะต้องพิจารณาเองว่าเคสนี้เรามีความสามารถมีประสบการณ์พอที่จะทำหรือเปล่า ถ้ายังรู้สึกไม่มั่นใจเราก็อาจส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญต่อไปเป็นการส่งเคสให้กับหมอเฉพาะทาง

ชีวิตนิสิตกับตแพทย์เป็นอย่างไรบ้าง

เหนื่อยมากครับ ด้วยความที่ว่ามีแล็บค่อนข้างเยอะ อย่างแค่ปี 3 เฉพาะแล็บงานฟื้นฟูปลอมนี่ก็ 6 ชั่วโมง งานทันตกรรมหัตถการก็ 3 ชั่วโมง งานรักษารากอีก 3 ชั่วโมง ทันตกรรมเด็กอีก 3 ชั่วโมง นี่คือต่ออาทิตย์นะครับ เรียนทันตแพทย์ไม่มีตารางวางให้ไปเดินสยามฯ เข้า 8 โมงเรียนเลคเชอร์ บ่ายทำแล็บยาวไปจนถึงตอนเย็น ตารางเต็มตลอดตั้งแต่ปี 1 ถึงปี 6

แล้วในการเรียนของเราก็ยังมีคนไข้เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เพราะฉะนั้นในส่วนที่เป็นคลินิกนิสิตจะมีความกดดันค่อนข้างสูง เพราะชีวิตเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าจะเรียนจบหรือไม่จบหกปี ไม่ได้ขึ้นอยู่กับแค่ตัวเราเองคนเดียว ขึ้นอยู่กับอาจารย์และคนไข้ค่อนข้างเยอะ

ถ้าได้คนไข้ดีก็เหมือนมีชัยไปกว่าครึ่ง เพราะว่าอย่างเช่น ถ้าเรารักษารากฟันให้คนไข้ไปจนจะจบเคสแล้ว เหลือแค่ใส่ฟันปลอมให้คนไข้แล้ว เช็คอีกครั้งสองครั้งเราจะจบแล้ว แต่เกิดคนไข้ไม่กลับมารักษาคือ หรือว่าใส่ฟันปลอมให้แล้วคนไข้ทำฟันปลอมตกห้องงานเราก็จะหายไปด้วย เพราะฉะนั้นคือมันจะมีความเครียดหลายอย่างเกิดขึ้นมา

ถ้าเกิดกรณีคนไข้ไปกลับมารักษาต่อให้เสร็จ จะเกิดอะไรขึ้นกับนิสิตครับ

จะพิจารณาเป็นกรณีไป ยกตัวอย่างเช่น ถ้าดูแล้วนิสิตเองก็ตั้งใจทำงาน นัดคนไข้มาอย่างต่อเนื่อง แล้วเหตุสุดวิสัยเกิดจากจากคนไข้จริงๆ นิสิตก็ได้ฝึกทักษะที่อาจารย์ต้องการแล้ว ก็อาจมีการคุยกันว่าให้ทำอย่างอื่นทดแทนเพื่อให้มีทักษะเพียงพอที่จะจบออกไปเป็นคุณหมอ

แต่ถ้าเกิดว่าดูแล้วไม่ได้เกิดจากสาเหตุของคนไข้เป็นหลัก เหตุมาจากตัวนิสิตเองเช่น ไม่ยอมมาทำงาน ไม่ยอมนัดคนไข้มา หรือว่าอะไรแบบนี้ก็ต้องซ้ำขึ้นไป เพื่อที่จะได้ฝึกฝนตัวเองให้พร้อมมากขึ้นก่อนจะออกไปทำงานข้างนอกครับ

คนไข้ที่มาทำฟันกับนิสิตนี้พวกเขามาจากไหนครับ

ส่วนใหญ่เป็นคนไข้ที่อยู่ละแวกใกล้ๆมหาวิทยาลัย หรือว่าคนไข้แนะนำต่อๆกันมา กลุ่มคนไข้ก็จะเป็นคนที่อาจมีสิทธิในการรักษาอย่างเช่น เบิกราชการ เบิกสวัสดิการได้อย่างนี้นะครับ ก็จะมีข้อดีว่าทางคลินิกเราจะแยกเป็นสองส่วนคือ คลินิกการเรียนการสอน กับคลินิกพิเศษ

คลินิกการเรียนการสอนนิสิตจะเป็นผู้ให้การรักษาภายใต้การควบคุมของอาจารย์ในเวลาราชการเท่านั้น กลุ่มคนไข้ก็มักเป็นคนวัยเกษียณจากการทำงานเรียบร้อยแล้ว และมีเวลาว่างนะครับ ประกอบกับคนไข้อาจมีปัญหาเรื่องของฐานะ เพราะว่าคลินิกการเรียนการสอนเราคิดราคาถูกกว่าคลินิกข้างนอกค่อนข้างมาก ถ้าเปรียบเทียบกันเราอุดฟันหนึ่งซี่คลินิกเอกชนราคาอยู่ที่ประมาณ 500-600 บาท แต่เราคิดแค่ 80 บาท เพราะว่าทางคณะจะคิดเฉพาะต้นทุนของวัสดุสิ้นเปลืองเพียงอย่างเดียว ต้นทุนในการบริการของเราจะถูกกว่าเพราะเราเป็นหน่วยงานของทางรัฐ หน้าที่อย่างหนึ่งของเราก็คือการบริการคืนสู่สังคมครับ

บางที่เคสที่ยากๆมีความซับซ้อนมากในการรักษาเช่น ต้องบูรณะใหม่หมดทั้งปากก็จะเข้ามาที่ทางคณะ เพราะว่าเครื่องมือเครื่องมือของทางคณะก็จะมีครบถ้วนมากกว่าครับ

อีกคลินิกหนึ่งเป็นคลินิกพิเศษ ผู้ให้บริการจะเป็นอาจารย์หมอครับ คืออาจารย์ที่สอนอยู่ในคณะก็จะลงไปทำคลินิกพิเศษด้วย ถือเป็นบริการวิชาการอย่างหนึ่ง แล้วก็เปิดนอกเวลาทำการด้วย อย่างตอนเย็นจะเปิดถึงราวๆหนึ่งทุ่มครึ่ง วันเสาร์เปิดถึงประมาณ 4 โมง แต่วันอาทิตย์จะปิด และราคาจะถูกกว่าข้างนอกประมาณ 10-15%

อย่างผมนี้สามารถเข้าไปเช็คสภาพฟัน ขูดหินปูนได้ไหม

ได้ครับ ก็คือคนไข้ที่เข้ามาติดต่อที่เวชระเบียนก่อน เราก็จะทำประวัติคนไข้ก่อนว่าคนไข้รายนี้ควรจะมีแผนการรักษาอย่างไร ต้องทำการรักษาอะไรบ้างเช่น อาจเริ่มจากขูดหินปูนก่อน ขูดฟัน อะไรแบบนี้ แล้วนัดมาตรวจเช็คทุกอย่างก็เดือนก็ว่าไป แต่ว่าข้อเสียหนึ่งคือคนไข้ของเราค่อนข้างเยอะพอสมควร คนไข้ในคิวของเราบางงานจะเยอะอย่างเช่น งานอุดฟัน คนไข้ฟันผุเยอะมากต้องรอกันเป็นปีนะครับ ส่วนงานทำฟันปลอมทั้งปากเหมือนที่คุณตาคุณยายใส่ทั้งชิ้นเราขาดเคสแบบนี้ เรียกได้ว่าตอนนี้สิสิตคอยอยู่แต่ไม่มีเคสให้ทำ

ส่วนของคลินิกพิเศษก็มีคิวพอสมควรเหมือนกัน แต่ด้วยความที่เป็นอาจารย์เป็นหมอเต็มตัวจะมีประสบการณ์มากกว่า เพราะฉะนั้นเวลาในการรักษาคนไข้จะน้อยกว่าคลินิกการเรียนการสอน คลินิกการเรียนการสอนคนไข้ต้องใช้เวลาอันน้อยในการรักษาแต่ละครั้ง เพราะว่าเรากำลังสร้างคนหนึ่งจากนิสิตให้กลายเป็นคุณหมอ





Inside Job

เคล็ดไม่ลับ...สอบเข้าแบงก์



- > คุณศิริภรณ์ บุญเจริญ
- > เจ้าหน้าที่บริการลูกค้า (2550-2554)
- > เจ้าหน้าที่ศูนย์นิทรรศการมสญญา (2554-ปัจจุบัน)

งานธนาคารเดี๋ยวนี้นี้ไม่เหมือนกับเมื่อก่อนแล้วเนื่องจากมีการแข่งขันสูง แต่ละแบงก์ก็ออกนโยบายต่าง ๆ มาเพื่อเพิ่มมูลค่าให้กับแบงก์ตัวเอง พนักงานนอกจากทำงานตามหน้าที่ปกติแล้วก็ต้องขายผลิตภัณฑ์ทางการเงินต่าง ๆ เมื่อก่อนเป็นบัตรเครดิต ตอนนี้เป็นประกันชีวิต ใครจะเข้ามาทำงานแบงก์ก่อนอื่นต้องยอมรับเรื่องนี้ให้ได้

การเข้าทำงานธนาคารต้องผ่านขั้นตอนอะไรบ้างครับ

มีการสอบข้อเขียนและการสัมภาษณ์ค่ะ แต่บางแห่งเขาจะสัมภาษณ์เราก่อน ถ้าไม่ผ่านก็ไม่ได้สอบข้อเขียน

ข้อสอบจะเป็นความรู้พื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ จิตวิทยา คำถามไม่ยากแต่เขาจะเน้นความถูกต้อง ทริกในการทำข้อสอบพวกนี้คือถ้าเราทำไม่เสร็จอย่าก้ามั่วเด็ดขาด ยกตัวอย่างข้อสอบคณิตศาสตร์โจทย์คือให้หาคำตอบของ 1+2+3+4+5 หรือภาษาอังกฤษเช่น ให้เลือกคำที่ถูกต้องระหว่าง welcome กับ wellcome เป็นอะไรง่าย ๆ แบบนี้ ถ้าเราตอบถูกเราก็ได้คะแนน แต่ถ้าตอบผิดเราจะถูกหักคะแนนแทน

สมมุติข้อสอบมี 50 ข้อ มีเวลาให้เราทำ 5 นาที พอใกล้หมดเวลาเราทำเสร็จไปแล้ว 30 ข้อ อีก 20 ข้อที่เหลือถ้าเราตอบมั่วไปแล้วปรากฏว่าผิดหมด เขาก็จะเอา 20 ข้อที่ผิดนั้นมาลบออกจาก 30 คะแนนที่เราได้ เพราะฉะนั้นเราจะได้คะแนนจริงแค่ 10 คะแนนเท่านั้น

ถ้าทำไม่เสร็จให้หยุดอยู่แค่นั้นแล้วไปทำวิชาอื่นหรือชุดอื่นต่อ คือข้อสอบจะมีหลายชุด พอเขาประกาศว่าชุดนี้หมดเวลาแล้วก็ให้ทำชุดถัดไปเลยไม่จั้นเราจะตามไม่ทันคนอื่น

อันนี้มีคนบอกมานะคะว่าการสอบเข้าแบงก์วิชาแรกที่เขาจะตรวจคือ จิตวิทยา ถ้าคะแนนวิชานี้ไม่ผ่านเขาจะไม่ตรวจวิชาอื่นเลย ข้อสอบจิตวิทยาคิดว่าหลายคนอาจจะเคยเห็นกันแล้วที่เป็นการเอารูปทรงต่าง ๆ มาถามว่ารูปนี้ซ้อนทับกับรูปนี้แล้วเราจะเห็นเป็นรูปอะไร

ส่วนการสัมภาษณ์มีคนคิดว่าสอบข้อเขียนผ่าน สอบสัมภาษณ์ยังงี้ก็ผ่านอันนี้ไม่จริงเสมอไปนะคะ เพราะมีเพื่อนสอบข้อเขียนผ่านแล้วแต่ไม่ผ่านสัมภาษณ์ซึ่งปุ๊ยกก็ไม่ว่าเหมือนกันว่าเขาให้คะแนนยังงี้ ส่วนตัวแล้วคิดว่าเขาก็จะดูลักษณะการพูดคุย ดูบุคลิกภาพของเราว่าเป็นอย่างไร มีความน่าเชื่อถือไหม มั่นใจในตัวเองมากน้อยแค่ไหน

ตอนเราถูกสัมภาษณ์ก็ไม่ได้ถูกถามอะไรมาก เดินเข้าไปในห้องมีคนสัมภาษณ์ 3 คนนั่งอยู่ที่หัวโต๊ะฝั่งหนึ่งเรานั่งอยู่อีกฝั่งหนึ่งเป็นโต๊ะยาว เริ่มต้นเขาบอกว่า”เฮ้อ...แนะนำตัวซิ” ซึ่งก็แล้วแต่เราว่าจะแนะนำตัวเองยังงี้ แล้วก็ถามว่าไปลงสาขาในจังหวัดอื่นได้ไหม มีคนบอกว่าให้เราตอบได้ ๆ วก่อน เราก็ไม่รู้ว่าจะคนสัมภาษณ์เขาอยากได้คำตอบแบบไหน แต่ปุ๊ยกยืนยันว่าไม่อยากไปอยู่จังหวัดอื่นเพราะต้องดูแลแม่และยายเราก็บอกออกไปตรง ๆ คนสัมภาษณ์เขาก็อมยิ้ม ปุ๊ยกเข้า

สัมภาษณ์มาหลายแบงก์ซึ่งคำถามก็ไม่ค่อยต่างกัน มักจะเป็นเรื่องทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับเรา

กระบวนการทั้งหมดตั้งแต่สอบข้อเขียนจนถึงประกาศผลใช้เวลาประมาณ 3 เดือน เมื่อประกาศผลแล้วเราก็รอบรรจุเข้าสาขา ปุ๊ยกรออยู่เกือบ 1 ปีได้(หัวเราะ) คือทางแบงก์เขาก็ติดต่อมาเรื่อยๆ นะคะ ว่ามีตำแหน่งว่างที่จังหวัดนั้นจังหวัดนี้เราไปลงได้ไหม? จำได้ว่ามีที่กระบี่ กรุงเทพฯ แล้วก็ชลบุรีแต่มันไกลไปสำหรับเรา จนสุดท้ายเขาโทรมาบอกว่ามีตำแหน่งว่างที่จังหวัดแพร่ซึ่งแล้วมันก็ไม่ไกลจากบ้านปุ๊ยกที่ลำปาง แล้วเขาบอกด้วยว่าจะหมดเวลา 1 ปีที่แบงก์จะเก็บชื่อเราไว้แล้วนะ คือถ้าหมดสัญญาแบงก์ก็จะตัดชื่อเราทิ้งแล้วเรียกรุ่นต่อไป เราก็เลยตัดสินใจไปทำงานที่สาขาแพร่ในตำแหน่งเจ้าหน้าที่บริการลูกค้า (Teller)

ทำงานวันแรกเป็นอย่างไรครับ

ตื่นเต้นมาก(หัวเราะ) จำได้ว่าไปเบิกเงินก้อนแรกมาจากแคชเชียร์ 400,000 บาท ถือว่ามีอันเดียวเกิดมาไม่เคยถือเงินเยอะขนาดนี้ (หัวเราะ) คิดเลยว่าถ้าหายหรือเกิดอะไรขึ้นเราจะชดใช้ยังงี้

พี่ๆ เขาบอกให้เราคิดว่ามันเป็นกระดาษ เป็นเหมือนหน้าที่ที่เราต้องทำ เป็นเงินคนอื่นที่เราต้องรับผิดชอบแล้วเราจะอยู่กับอาชีพนี้ได้นาน ถ้าเกิดความโลภเมื่อไหร่มันจะเกิดความผิดพลาดขึ้น

ก่อนจะเริ่มทำงานต้องมีการฝึกอบรมก่อนไหม

มีอบรม 3 อาทิตย์ค่ะ เป็นวิชาเกี่ยวกับการทำงานเช่น คอมพิวเตอร์ การใช้โปรแกรมของธนาคาร ทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีกิจกรรมให้ทำตลอดสนุกมาก อบรมรุ่นหนึ่งประมาณ 50 คนมาจากทั่วประเทศเลยนะ ภาษา การพูดคุย บุคลิกก็จะต่างกันไป เพื่อนๆ ที่อบรมด้วยกันตอนนี้ก็ยังติดต่อกันอยู่ เวลาเรามีปัญหาเราก็โทรคุยกัน

แล้วก็มีการฝึกนับเงินแต่นับจากกระดาษนะ มันก็ไม่เหมือนเงินจริงหรอก บางคนแรกๆ จะเครียดเพราะนับช้า แต่พอทำไปซ้ำๆ บ่อยๆ ก็เก่งเอง 3 อาทิตย์นั้นเรียนเพียบกิจกรรมเพียบ เรียนเสร็จจะมีการทดสอบตลอดใครไม่ผ่านสอบใหม่

ปัญหาในการทำงานที่คนเป็น Teller ต้องเจออะไรบ้างครับ

งานนี้ดูเหมือนง่ายนะแต่นั่งอยู่ที่เคาเตอร์นับเงินพิมพ์ข้อมูล แต่ถ้าสติเราหลุดไปแค่แวบเดียวความผิดพลาดจะเกิดขึ้นทันที สมมุติว่าลูกค้าเขียนใบฝากมา 10,000 บาท แต่เขาให้เงินเรามาแค่ 9,000 บาท แล้วตอนที่เรากำลังนับเงินมีโทรศัพท์เข้ามา เราหันไปรับโทรศัพท์ปั๊บสติเราหลุดไปแป๊บหนึ่งระะ จำนวนเงินที่เรานับไปอาจจะนับเพลิดคิดว่าครบ 10,000 แล้ว สุดท้ายมาพอตรวจสอบปรากฏว่าเงินขาดเราก็ต้องรับผิดชอบ หรือถ้าเราพิมพ์เลขบัญชีผิดไปหนึ่งตัวเงิน 10,000 บาทนั้นอาจจะไปเข้าบัญชีคนอื่น คนทำงานตรงนี้ต้องมีความละเอียดรอบคอบสูงมาก และต้องรวดเร็วถูกต้องแม่นยำด้วย เพราะมีลูกค้ารออยู่อีกหลายคิว

ต้องเจอลูกค้าหลากหลาย มีทั้งคนที่เข้าออกเข้าใจมีเหตุมีผลรอได้ไม่
เป็นไร แต่บางคนก็จะบ่นว่าเราว่าทำไมทำงานช้า แรกๆเราก็เครียด
เพราะไม่เคยเจอเหตุการณ์แบบนี้ ความรับผิดชอบแบบนี้ เคยแต่
สนุกสนานไปวันๆ แต่สุดท้ายเราก็ต้องปรับตัวให้ได้

ส่วนใหญ่งานที่เห็นเจ้าหน้าที่บริการลูกค้ามักเป็นคนบุคลิกหน้าตาดี มี ลูกค้ายิ้มแย้มแจ่มใส

(หัวเราะ) ถ้าเป็นลูกค้าประจำก็จะสนิทกันมีคุยเล่นกันบ้าง แต่เห็น
จากเบงค์อื่นมีแต่งงานกับลูกค้าหลายคนนะ เคยถามลูกค้าว่าใน
จังหวัดแพร่ที่นางเบงค์ไหนสวยที่สุด(หัวเราะ) ส่วนใหญ่จะบอกว่า
ไทยพาณิชย์ รองลงมาคือกรุงไทย

ก็มีแอบเขียนเบอร์โทรไว้หลังใบฝาก มีเอาของขวัญมาให้ บางคนก็
ทำตัวลึกลับส่งของมาให้แล้วเขียนเบอร์ไว้ให้โทรกลับ

ทำไมถึงย้ายมาอยู่ฝ่ายนิติกรรมสัญญา

เป็นเจ้าหน้าที่บริการลูกค้าอยู่ 4 ปีคิดว่ามันถึงจุดอิ่มตัวแล้ว ตอนแรก
ตั้งใจว่าจะเปลี่ยนไปอยู่ด้านสินเชื่อ มีไปฝึกงานด้านสินเชื่อมาบ้าง
แล้วด้วย แต่พอคิดว่าตอนนั้นปุ๋ยทำเรื่องขอย้ายกลับบ้านที่ลำปางแล้ว
มีตำแหน่งที่ศูนย์นิติกรรมสัญญาว่างอยู่เขาก็ถามว่าเราโอเคมาทำ
ไหม เราก็โอเคย้ายก็ย้ายเพราะถ้าเราปฏิเสธไปก็ไม่ว่าจะมีโอกาสได้
ย้ายกลับบ้านเมื่อไหร่ ตอนแรกเราก็ไม่รู้เลยว่ามันคืออะไร เราต้องทำ
อะไร แต่พอได้มาอยู่ก็รู้สึกสนุกกับงานนี้คะ

หน้าที่ของฝ่ายนี้คืออะไรคะ

เราเป็นเหมือนด่านตรวจสอบสุดท้ายก่อนจะตั้งวงเงินแล้วพิมพ์
สัญญาออกไปให้ลูกค้าเซ็นต์ ทางสาขาจะส่งข้อมูลลูกค้าเข้ามาให้เรา
ตรวจสอบชื่อ นามสกุล ทะเบียนบ้าน โฉนดที่ดิน ฯลฯ ว่าถูกต้องหรือ
เปล่า ตรงกับความเป็นจริงไหม ดอกเบี้ยบวกถูกต้องไหม

ตำแหน่งนี้ก็ต้องรอบคอบมากเหมือนกับ อยู่ Teller ต้องรอบคอบ
เรื่องเงิน ส่วนฝ่ายนี้ก็ต้องรอบคอบในเรื่องเอกสารและจำนวนเงินที่มาก
กว่ามากๆ

พนักงานแบงค์ทุกคนต้องขายผลิตภัณฑ์ทางการเงินหรือเปล่า

อันนี้แล้วแต่สายงานนะคะ แล้วก็ขึ้นอยู่กับหัวหน้างานด้วยว่าเขาจะ
สั่งเรายังไง บางสาขาที่ซีเรียสจะต้องทำยอดขายให้ได้เท่านั้นเท่านั้น ใคร
ขายไม่ได้โดนเรียกเข้าห้องปิดประตูคุยพนักงานก็เครียดกัน บาง
สาขาที่สบายๆแล้วแต่ดวงว่าจะเจอหัวหน้าที่ซีเรียสกับยอดขายหรือ
เปล่า แต่ถ้าขายได้ก็ควรขายเพราะมันเป็นนโยบาย ตอนนั้นงานของ
ปุ๋ยจะไม่ได้เจอลูกค้าก็เลยสบายๆ ถ้าใครที่ต้องเจอลูกค้าโดยตรงก็จะ
โดนหนักหน่อย จนบางครั้งทำให้ลูกค้ารู้สึกเครียดไม่อยากมาแบงค์

แต่ละปีเขาจะตั้งเป้าหมายให้แต่ละสาขาเป็นแสนเป็นล้าน ยิ่งตำแหน่งสูง
ก็ยิ่งต้องทำยอดขายเยอะ ผู้จัดการก็คงโดนกดดันมาจากด้านบนแล้วก็มา
กดดันเราต่อว่าจะย้ายเราบ้าง จะมีผลต่อการขึ้นเงินเดือนบ้าง



บางสาขาที่ซีเรียสจะต้องทำยอดขายให้ได้
เท่านั้นเท่านั้น ใครขายไม่ได้โดนเรียกเข้า
ห้องปิดประตูคุยพนักงานก็เครียดกับ
บางสาขาที่สบายๆแล้วแต่ดวงว่าจะเจอ
หัวหน้าที่ซีเรียสกับยอดขายหรือเปล่า

แล้วการเลื่อนตำแหน่งเขาจากอะไรคะ

โดยการผ่านการทดสอบคะ ฝ่ายการพนักงานเขาจะจัดสอบสำหรับ
ตำแหน่งต่างๆทุก 3 เดือน 6 เดือน อย่างรุ่นนี้มีสอบ 3 วิชา รุ่นต่อไป
เปิดสอบอีก 3 วิชาเราก็สอบเก็บวิชาต่างๆให้ผ่านไปเรื่อยๆจนครบ
แต่ถ้าเราไม่ผ่านเราก็ปฏิเสธไม่เข้าสอบรุ่นนั้นได้ ข้อสอบก็จะเกี่ยวกับ
ความรู้พื้นฐานของงานในตำแหน่งนั้นๆ

อย่างบางตำแหน่งต้องสอบผ่าน 20 วิชาถึงจะได้ถูกพิจารณาเลื่อน
ขั้น ไม่ใช่ว่าสอบผ่านแล้วจะได้เลื่อนขั้นเลยนะคะ เขาจะดูหลายอย่าง
ประกอบด้วยเช่น คะแนนการทำงานที่สาขา ยอดขายผลิตภัณฑ์

มีกำหนดเวลาไหมว่าต้องสอบให้ครบภายในเวลาเท่าไร

ไม่นะคะ จะ 3 ปี 5 ปีก็ได้ แต่ถ้ามีผู้บริหารใหม่มาเปลี่ยนนโยบายก็
อาจจะช่วยได้ คะแนนที่คุณสอบผ่านมาทั้งหมดอาจจะถูกไล่ทิ้งก็ได้

สำหรับคนที่เบื่องานแบงค์แล้ว เขาจะเปลี่ยนไปทำอะไรได้บ้าง

เท่าที่ปุ๋ยเห็นก็มีไปเป็นข้าราชการ หรือไม่ก็ออกไปทำธุรกิจส่วนตัว
ตัว บางคนก็ไปอยู่ในวงการตลาดหลักทรัพย์ แต่ส่วนใหญ่จะเปลี่ยน
แบงค์กันนะ(หัวเราะ) เพราะเดี๋ยวนี้เขาเน้นรับคนที่ม่ประสบการณ์
ถ้าคุณมีประสบการณ์มาจากแบงค์อื่นคุณอาจได้เงินเดือนมากกว่าคนที่
ที่อยู่มาก่อนด้วยซ้ำ แต่ต้องบอกว่าเป็นที่สาขาต่างจังหวัดนะคะ ถ้า
เป็นที่กรุงเทพฯหรือจังหวัดใหญ่ๆอาจจะมีโอกาสมีทางเลือกมากกว่า
นี้ก็ได้คะ





Open Topic

ชาวนา อาชีพที่กำลังจะสูญหาย



ขอบคุณข้อมูลจาก
> คุณรุ่งกวี มาลีสุกรี

การทำนาข้าวในประเทศไทยมีกี่วิธีครับ

เท่าที่รู้น่าจะมี 3 วิธีใหญ่ๆคือ ข้าวไร่ ข้าวนาปี แล้วก็ข้าวนาปรัง สำหรับข้าวไร่จะทำโดยชาวเขาหรือคนไทยที่อาศัยอยู่แถบบริเวณที่พื้นที่ไม่เสมอกันเช่นตามภูเขาต่างๆ ก็จะทำนาข้าวในลักษณะเป็นขั้นบันไดซึ่งจะเรียกว่าข้าวไร่

ข้าวนาปีจะทำกันมากในแถบภาคอีสานกับภาคใต้ ข้าวนาปีส่วนใหญ่แล้วจะปลูกเป็นข้าวหอมมะลิหรือข้าวพันธุ์นุ่มที่ปลูกไว้กินเอง จะใช้เวลาในการเพาะปลูกค่อนข้างนานแล้วก็จะมีผลผลิตต่อไร่ค่อนข้างต่ำ

ข้าวนาปรังจะทำกันมากแถบภาคกลาง เป็นการปลูกข้าวเชิงพาณิชย์คือปลูกเพื่อขาย ปีนี้อาจจะทำสองหรือสามรอบขึ้นอยู่กับพื้นที่นั้นๆ ว่ามีน้ำพอไหม หรือน้ำท่วมหรือเปล่า

การทำนาข้าวแต่ละประเภทมีขั้นตอนการท่าง่ายๆไรครับ

สำหรับข้าวไร่กับข้าวนาปีจะไม่ค่อยเชี่ยวชาญนะคะ เพราะส่วนตัวเป็นคนสุพรรณบุรีอยู่แถบภาคกลางก็จะทำข้าวนาปรัง เท่าที่รู้เกี่ยวกับการทำข้าวไร่ขั้นแรกก็จะทำให้พื้นที่โล่งเตียนก่อน ถ้าเป็นพื้นที่เชิงเขาก็จะถูกปรับที่ให้เป็นขั้นบันได ขุดหลุม หย่อนเมล็ดข้าวเปลือกลงไปแล้วก็รอน้ำฝน เพราะว่าการทำข้าวไร่ตามภูเขานี้ไม่มีแหล่งน้ำอยู่แล้วเราไม่สามารถกำหนดอะไรได้ ต้องรอน้ำฝนตามธรรมชาติ

สำหรับการทำนาปีก็จะเริ่มต้นด้วยการเตรียมแปลงนาโดยการไถเสร็จแล้วก็มีการดำกล้า ส่วนมากเขาจะเอาเมล็ดข้าวไปเพาะไว้ในแปลงกล้าก่อนประมาณ 15-20 วันแล้วก็ถอนกล้าหรือตักกล้าขึ้นมาจากนั้นก็หาคนงานมาเป็นคนลงไปดำกล้า

การปลูกข้าวนาปีจะใช้เวลาตั้งแต่ช่วงฤดูฝนของแต่ละปีไปจนถึงต้นปีของปีถัดไป ทางแถบภาคอีสานส่วนมากจะปลูกข้าวหอมมะลิ ที่เขานิยมปลูกกันรู้สึกจะเป็นพันธุ์ กข105

ส่วนการทำนาปรังอย่างที่สุพรรณก็จะแบ่งเป็นพื้นที่น้ำท่วมถึงกับน้ำท่วมไม่ถึง พื้นที่ไหนน้ำท่วมก็จะทำนาปีละสองรอบ ส่วนบริเวณที่น้ำท่วมไม่ถึงเขาก็จะทำสามรอบ ระยะเวลาเติบโตและเก็บเกี่ยวของแต่ละรอบขึ้นอยู่กับพันธุ์ข้าวที่ใช้ ก็จะมีพันธุ์ข้าวหนักกับพันธุ์ข้าวเบา ถ้าเป็นพันธุ์ข้าวเบาจะใช้เวลาประมาณ 3 เดือนก็เก็บเกี่ยวได้แล้วน้ำหนักข้าวต่อไร่มันจะน้อยกว่าพันธุ์ข้าวหนักซึ่งใช้เวลาปลูก 3 เดือนครึ่งถึง 4 เดือน

การปลูกข้าวนาปรังก็เริ่มจากการไถนาก่อนเป็นการไถหยาบ ก็คืออาจจะใช้รถไถเล็กของชาวนาเองหรือรถดีดคันใหญ่ก็ได้เป็นการพลิกหน้าดิน หลังจากนั้นเขาจะวิดน้ำเข้าไปแล้วใช้รถไถเล็กเข้ามาตีดินให้ละเอียดอีกครั้งเรียกว่าเป็นการย่ำเทือก จากนั้นก็จะมีการซัก

ร่องน้ำเพื่อให้เป็นช่องทางระบายน้ำออกหลังจากเอาข้าวลงแปลงนา เพื่อไม่ให้ต้นข้าวตาย ขั้นตอนการเตรียมแปลงนาก็จะจบที่การขักร่องน้ำ

ที่นี้การนำข้าวลงแปลงนาปัจจุบันนี้มีวิธีที่นิยมอยู่ 3 วิธี วิธีแรกคือการหว่านน้ำตม เป็นวิธีที่นิยมมากที่สุดในปัจจุบันนี้เพราะว่าค่อนข้างง่าย วิธีที่สองคือการดำนา ก็จะแบ่งเป็นดำด้วยเครื่องกับดำด้วยคน วิธีที่สามคือการโยนข้าว วิธีนี้มีนักวิชาการเข้ามาแนะนำประมาณ 2-3 ปีได้แล้ว

การหว่านน้ำตมก็คือเราจะเอาเมล็ดพันธุ์ข้าวมาใส่กระสอบ ใน 1 ไร่ เราจะใช้เมล็ดพันธุ์หว่านประมาณ 3-4 ถัง (1 ถัง = 10 กิโลกรัม) ขึ้นอยู่กับเจ้าของนาว่าเขาต้องการให้ข้าวขึ้นถี่ห่างแค่ไหน สมมุติจะทำนา 10 ไร่ก็คือเอาข้าวมา 30 ถังใส่กระสอบมัดปากแล้วก็เอาไปแช่น้ำหนึ่งคืน คือทิ้งลงไปทั้งกระสอบเลยอะ พอครบหนึ่งคืนก็เปิดปากกระสอบแล้วก็รดน้ำประมาณ 1 วันครึ่งจากนั้นก็เช็คดูเมล็ดข้าวว่ามีรากข้าวงอกออกมาหรือยัง คือจะมีตุ่มตาอยู่ที่เมล็ดข้าว นั่นคือข้าวที่พร้อมสำหรับเอาไปหว่านแล้ว อันนี้คือการเตรียม

จากนั้นก็จ้างทีมหว่าน ปัจจุบันนี้แทบจะไม่มีใครหว่านเองแล้ว การหว่านเดี๋ยวนี้จะใช้เป็นเครื่องยนต์สะพายหลัง เราจะเอาเมล็ดพันธุ์ข้าวกรอกลงไปในถังแล้วก็มีสายพ่น ทีมหว่านก็จะเดินเรียงหน้ากระดานพ่นข้าวลงไปในนาเป็นการ พอหว่านเสร็จวันนั้นต้องปล่อยน้ำออกให้หมดไม่งั้นข้าวที่หว่านลงไปจะตาย

ส่วนการดำนา ก็จะแบ่งเป็นการดำด้วยคนกับดำด้วยเครื่อง โดยจะมีการเพาะกล้าข้าวในถาดเพาะขึ้นมาก่อนประมาณ 15-20 จะมีคนที่เขารับจ้างเพาะให้ เราแค่บอกว่าเราต้องการข้าวพันธุ์อะไรแล้วก็มีส่วนที่ก็ไร่เขาก็จะคิดราคามา ซึ่งวิธีนี้จะสิ้นเปลืองเมล็ดพันธุ์ข้าวมากกว่าวิธีหว่านน้ำตม วิธีหว่านน้ำตมจะใช้เมล็ดพันธุ์ข้าว 30-40 กิโลกรัมต่อไร่ แต่การเพาะกล้าในถาดสำหรับทำนาดำและนาโยนอาจจะใช้แค่ประมาณ 5-6 กิโลเท่านั้นเอง ข้อดีวิธีหว่านน้ำตมคือสะดวกไม่ต้องจ้างคนเพาะกล้าซึ่งคนที่รับจ้างเพาะก็มีค่อนข้างน้อย

เมื่อต้นกล้าโตได้ที่แล้ว ถ้าเราใช้เครื่องดำก็เอาถาดเพาะกล้าใส่เข้าไปในเครื่องแล้วขับเข้าไปในนา เครื่องมันก็จะปักกล้าให้ไปเรื่อยๆเป็นทิวแถว รถดำนาจะเป็นรถขนาดเล็กไซต่น่าจะประมาณมอเตอร์ไซค์พ่วงให้คนเข็นไปได้ ถ้าเป็นการดำโดยคนก็คือถอนกล้ามาจากแปลงเพาะแล้วก็เดินก้มลงปักไปเรื่อยๆจนกว่าจะเต็มแปลงนา

ข้อเสียของการดำนาด้วยเครื่องคือเราควบคุมแรงไม่ได้ เครื่องมักจะกดรากข้าวลงไปลึกเกินไปทำให้ต้นกล้ามันช็อคดิน เวลามองไปในนาต้นข้าวมันจะดูเหี่ยวๆเพราะมันอยู่ในช่วงช็อคดินทำให้รู้สึกว่าการหว่านน้ำตมข้าวมันจะขึ้นตรงสวยเห็นพื้นที่นาเต็ม เขาก็เลยชอบการหว่านน้ำตมกันเพราะว่ามันง่าย

การดำนาที่ใช้คนดำจะดีที่สุดแต่หาคนทำยากเพราะมันเหนื่อยมาก สมมุติว่ามีนา 50 ไร่เราจะต้องก้มหลังสู้ฟ้าหน้าสู้ดินทั้งวันและหลายวันซึ่งร่างกายจะปวดเมื่อยมาก คนรับจ้างเดี๋ยวนี้ก็เลือกรับงานเหมือนกันนะ มีการดูเจ้าของนาว่านาที่มีเลี้ยงอะไร นาไหนเลี้ยงไม่ตีเขาก็ไม่ไป

อีกวิธีหนึ่งที่เพิ่งมีเมื่อเร็วๆนี้คือนาโยน เป็นการรวมข้อดีของการดำนากับการหว่านข้าว วิธีทำคือเพาะกล้าในถาดเพาะก่อนเหมือนกันแต่เราจะถอดกล้าออกมาจากถาดโดยให้ที่รากของกล้ามัก่อนดินติดรากอยู่ เพื่อว่าเวลาโยนต้นกล้าขึ้นไปในอากาศส่วนที่เป็นรากจะทิ้งตัวลงมาก่อนตามน้ำหนักของดินที่ถ่วงอยู่ เหมือนการหว่านเมล็ดข้าวลงในแปลงนาตามปกติ แต่ว่าวิธีนี้เราหว่านกล้าแทนเมล็ดข้าว ถ้าโยนกัน 5-6 คน หนึ่งวันอาจจะได้ถึง 30-40 ไร่ซึ่งเร็วกว่าการดำนา

เนื่องจากข้าวเป็นพืชตระกูลหญ้าเพียงแค่วโยนลงไปแล้วปล่อยให้ไปไปตามธรรมชาติ ใช้เวลาประมาณสามวันแค่นั้นรากของมันจะเริ่มเกาะพื้นดินแล้วตัวมันจะค่อยๆตั้งขึ้น วันแรกข้าวที่เราโยนไปมันจะนอนราบไปกับพื้นแต่วันที่สองมันจะเริ่มขึ้นมาแยะ 30-40 องศา พอวันที่สามปุ๊บมันจะตั้ง 90 องศาเลยแล้วจากนั้นก็โตตลอด

ประเทศไทยมีข้าวที่พันธุ์อะไรบ้าง

ถ้านับพันธุ์ข้าวพื้นเมืองต่างๆตั้งแต่สมัยโบราณจริงๆแล้วมีเป็นหมื่นๆพันธุ์นะ ซึ่งปัจจุบันหลายพันธุ์ก็สูญหายไปแล้ว ในปัจจุบันถ้าเป็นพันธุ์ข้าวที่กรมการข้าวคิดค้นและวิจัยพันธุ์ขึ้นมาจะตั้งชื่อว่า "กข" แล้วตามด้วยตัวเลขต่างๆเช่นข้าวหอมมะลิ กข 105

แล้วก็มีพันธุ์ข้าวที่ศูนย์วิจัยพันธุ์ข้าวจังหวัดต่างๆพัฒนาขึ้นมา ก็จะตั้งชื่อตามศูนย์วิจัยพันธุ์ข้าวเช่น ข้าวพันธุ์พิษณุโลก 1 พันธุ์สุพรรณบุรี 1 สุพรรณบุรี 2 อะไรอย่างนี้ แต่ละปีก็จะมีการพัฒนาสายพันธุ์มากขึ้นเรื่อยๆให้ทนต่อโรคต่อแมลง

ต้นทุนในการปลูกข้าวแต่ละรอบประมาณเท่าไรครับ

ถ้าปลูกแบบหว่านน้ำตมก็จะมีค่าพันธุ์ข้าว 3-4 ถังต่อไร่ ราคาจะอยู่ที่ประมาณถึงละ 230 บาท แล้วก็ค่าจ้างคนหว่านต่อไร่ที่สุพรรณประมาณ 30 บาท พอหว่านเสร็จปล่อยน้ำออกก็ต้องฉีดยาฆ่าหญ้า เขาเรียกว่ายากุมหญ้าเพื่อไม่ให้หญ้าขึ้นมา ก็จะมีการคุมเปียกกับคุมแห้ง

การคุมเปียกราคาก็ไร่ละประมาณ 25 บาท พอดินแห้งปุ๊บก็จะฉีดยา ก็คือวันถัดไปหลังจากหว่านข้าว พอถึงช่วงให้ข้าวตั้งต้นแล้วก็จะมีการคุมแห้งอีกครั้งหนึ่งราคาเท่ากัน หลังจากนั้นก็ขึ้นอยู่กับว่าข้าวหน้านั้นมีศัตรูพืชมากน้อยแค่ไหน ถ้ามีหนอนก็ต้องฉีดยาฆ่าหนอน ถ้ามีเพลี้ยก็ต้องฉีดยาอีก ค่าฉีดพวกนี้จะอยู่ที่ประมาณ 50 บาทต่อไร่

แล้วก็ต้องมีการบำรุงด้วยฮอร์โมน อันนี้ก็แล้วแต่เจ้าของนาจะ

ใส่ใจมากน้อยแค่ไหน ถ้าต้องการได้ข้าวดีมากๆก็ต้องฉีดบำรุงมาก อาจจะต้องฉีดตั้งแต่ข้าวเล็ก ข้าวกลาง ช่วงข้าวตั้งท้อง แล้วก็ใกล้เก็บเกี่ยว แล้วก็มีการปุ๋ยเคมีที่จะต้องใส่ประมาณสามรอบคือ ช่วงที่เป็นต้นเล็กๆก็จะใส่ปุ๋ยบำรุงต้น หลังจากนั้นก็เป็นข้าวกลาง แล้วก็มาเน้นอีกครั้งช่วงข้าวตั้งท้อง ค่าปุ๋ยขึ้นอยู่กับว่าใส่มากใส่น้อยแล้วก็สภาพดินด้วยว่าต้องใช้มากแค่ไหน

อีกปัญหาคือปัญหาข้าวดีด ข้าวดีดว่ากันว่าเป็นข้าวที่มีการพัฒนาให้เป็นข้าวพันธุ์ดี แต่มีพ่อค้าหรือนักการเมืองบางกลุ่มแอบเอาออกมาก่อนจะครบขั้นตอนการวิจัย ซึ่งการวิจัยเขาจะต้องทำกันหลายรุ่นจนพบว่ามันดีที่สุดแล้ว มันนิ่งแล้วค่อยปล่อยพันธุ์ข้าวมาให้เกษตรกรใช้ แต่พอเอาออกมาก่อนทำให้กลายเป็นว่าข้าวพันธุ์นี้โตเร็วมากเลยสูงชนะข้าวที่เราปลูกปกติแต่ว่าอยู่ไม่ถึงสุกรวงมันจะร่วงซะก่อน แล้วเมล็ดที่มันร่วงเนี่ยมันจะฝังอยู่ในดินไม่หายไปไหน ทำยังไงก็ไม่หาย เพราะฉะนั้นข้าวดีดเป็นปัญหาให้กับชาวนามาประมาณ 4-5 ปีนี้

วิธีแก้ปัญหาก็มีการจ้างคนมาเกี่ยวข้าวดีด คือระยะที่มันโตเหนือข้าวปกติเนี่ยเขาจะจ้างคนลงไปเกี่ยวเพื่อกำจัดมันออกไปจากนา เอามันออกไปเผานอกนาซะ อันนี้ก็เป็นการเร่งต่อคนชม.ละ 30 บาท

รวมๆต้นทุนแล้วน่าจะอยู่ประมาณ 5-6 พันบาทต่อไร่ แล้วแต่ว่าจะฉีดยาใส่ปุ๋ยมากน้อยแค่ไหน ถ้าปีไหนเพลี้ยระบาดอาจจะสูงกว่านี้

ส่วนการทำนาดำกับนาโยน ถ้าเราจ้างเขามาดำหรือโยนให้เขาจะคิดไร่ละ 1400 บาทรวมพันธุ์ข้าวด้วย เราแค่เตรียมแปลงนาไว้ สองวิธีนี้จะดีตรงที่ว่าแก้ปัญหาวัวดีดได้ด้วย เพราะกล้าข้าวที่เพาะในแปลงมาแล้ว 15-20 วัน พอเอาลงปลูกแล้วข้าวดีดที่ค้างอยู่ในนาจะโตไม่ทัน คือจะไม่ถึงกับโตจนเมล็ดร่วงมาเป็นวัชพืชในนา

การทำนาดำกับนาโยนจะลดค่าใช้จ่ายในการฉีดยากุ้มหญ้าลงไป เพราะว่าเราจะหล่อน้ำไว้ในนา คือหญ้าจะไม่ขึ้นในนาถ้าเรารักษาระดับน้ำในนาไว้เสมอ แต่ถ้าปล่อยให้ดินแห้งเมื่อไหร่หญ้าจะขึ้นซึ่งวิธีหว่านน้ำตามเป็นอย่างนั้น มันยากมากในการแยกหญ้ากับข้าวออกจากกัน อาจจะมีพืชที่เป็นหญ้าน้ำบ้างเราก็จะมียาเม็ดในการหว่านเพื่อทำให้อะไรที่อยู่ใต้น้ำไม่โตขึ้นมา แล้วก็ประหยัดค่าเมล็ดพันธุ์ข้าว การหว่านน้ำตามจะใช้ 30-40 กิโลกรัมต่อไร่แต่สองวิธีนี้ใช้แค่ประมาณ 5 กิโล ก็ลดต้นทุนไปได้ค่อนข้างเยอะเหมือนกัน

แต่ปัจจุบันนี้มันยังถูกกว่ากันไม่ได้ไม่มากเพราะชาวนายังต้องจ้างคนมาดำมาโยนอยู่ แต่จะไปถูกกว่าตรงค่าฉีดยากุ้มหญ้า แล้วก็อาจจะมีการปรับต่อแปลงนาในกรณีที่มีเพลี้ยระบาดเพราะว่าการหว่านน้ำตามข้าวจะขึ้นแน่นไม่มีช่องว่าง ซึ่งทำให้การฉีดยาฆ่าเพลี้ยยากจะลงไปไม่ถึงโคนต้นทำให้หลายนาโดนเพลี้ยกินจนไม่ได้ผลผลิตเลย แต่ถ้าใช้วิธีนาดำหรือนาโยนการฉีดยาจะได้ผลมากกว่าเพราะว่าต้นข้าวมันรักษาระยะห่างแล้วก็มีการแตกกอที่ดีกว่า ข้าวจะได้น้ำหนักมากกว่า



การเก็บเกี่ยวเดี๋ยวนี้ชาวนาจะจ้างรถเกี่ยวข้าวประมาณ 500 บาทต่อไร่ ถ้าเจ้าของนาออกค่าน้ำมันเองก็จะ 350 บาท พอเกี่ยวเสร็จรถเกี่ยวข้าวก็จะรูดข้าวออกจากรวงใส่รถไปขายที่โรงสีหรือทำข้าวเลย การเกี่ยวข้าวของชาวนาเดี๋ยวนี้ก็คือวันเดียวจบ จะไม่มีการมัดฟ่อนข้าว หาบฟ่อนข้าว นวดข้าวหรือว่าลงแขก เก็บในยุ้งฉางก็ไม่มีอีกแล้ว

หลายปีแล้วถ้าไปถียวกำจัดข้าวดีดไม่ได้

มีความพยายามหลากหลายรูปแบบแต่ไม่สำเร็จสักทีเพราะว่าเมล็ดข้าวดีดมันจะฝังตัวอยู่ในดินแบบว่า 3 ปีก็ไม่หายไปไหน

ปีแรกๆชาวนาไม่รู้จะทำยังไงกับมันเพราะเพิ่งเคยเจอไม่เข้าใจว่ามันคืออะไร ปีต่อมาได้มีการใช้วิธีตัดข้าวคือใช้เครื่องเหมือนเครื่องตัดหญ้าลงไปตัดใบตัดยอด ผลกระทบที่พบก็คือบางครั้งมันไปตัดข้าวดีดด้วยทำให้รวงข้าวดีดที่ขึ้นมาจะออกไม่เต็มรวง ปัจจุบันยังเห็นคนตัดอยู่บ้างเขาคงมั่นใจว่าเขาตัดได้ดีแต่ส่วนใหญ่เลิกใช้ไปแล้วเพราะว่าทำให้ข้าวดีดเสีย

บางคนใช้วิธีจ้างเกี่ยวคือยอมให้มันขึ้นมาก่อนแล้วเกี่ยวทิ้งแต่ค่าแรงก็จะสูง นาไหนที่ใช้วิธีเกี่ยวเขาจะมีความเชื่อว่าเกี่ยวแล้วปีหน้าข้าวดีดจะน้อยลงเพราะไม่มีเมล็ดตกลงไปเพิ่ม

อีกวิธีหนึ่งคือวิธีล่อข้าวดีด คือหลังจากเกี่ยวเกี่ยวเสร็จแล้วเราก็จะปล่อยให้ข้าวมันขึ้นมามีกรอบซึ่งข้าวที่ขึ้นมาก็คือข้าวดีด ล่อให้มันโตขึ้นมาอาจจะสักครึ่งเดือนแล้วก็ฉีดยาฆ่าไปเลยทั้งแปลง



เคยมีนักวิชาการมาแนะนำว่าให้ใช้จุลินทรีย์ชีวภาพในการหมักแล้วมันจะย่อยสลายได้ แต่ยังไม่เห็นใครลองทำเพราะว่าการหมักต้องใช้เวลาแต่การทำนาแต่ละรอบมีเวลาเตรียมแปลงนาแค่ 1 สัปดาห์เท่านั้นทำให้ไม่มีเวลามาหมักอะไรอย่างนี้ แล้วอีกอย่างก็คือพันธุ์ข้าวที่เราซื้อมาจากมีข้าวดีดปลูกอยู่ในพันธุ์ข้าวก็ได้ เพราะฉะนั้นมันก็เหมือนกับว่าเราหว่านข้าวดีดลงไปใหม่ทุกปี ๆ เพราะฉะนั้นหนียากมาก

เมื่อเอาไปขายจะมีรายได้ต่อไร่เท่าไรครับ

ขึ้นอยู่กับ 2 ปัจจัยคือ ชาวนาคนนั้นทำนาได้ผลผลิตดีแค่ไหน อีกอย่างคือปัจจัยของราคาข้าวซึ่งก็มีราคาตามที่รัฐบาลช่วยกับราคาตลาด ชาวนาที่ทำนาเก่ง ๆ จะได้ข้าวประมาณ 1 เกวียนหรือ 1000 กิโลกรัมต่อไร่ อย่างทำ 15 ไร่ได้ 15 เกวียนก็ถือว่าเก่งแล้ว ถ้าเก่งมาก ๆ หรือใช้พันธุ์ข้าวหนักก็อาจจะได้เกวียนกว่าต่อไร่ แต่โดยทั่วไปจะอยู่ที่ประมาณ 700-900 กิโลกรัมต่อไร่ แล้วแต่ว่าที่นาดีแค่ไหนแค่ไหน น้ำอุดมสมบูรณ์มากแค่ไหน แล้วก็ใช้พันธุ์ข้าวอะไร แล้วก็อีกอย่างคือรัฐบาลช่วยหรือเปล่าและช่วยในลักษณะไหน ถ้าปล่อยให้ไปไปตามราคาตลาดจะได้ราคาค่อนข้างต่ำพอสมควร

ความช่วยเหลือจากรัฐบาลก็จะมีรัฐบาลชดเชยก่อนกับชดเชยนี้(หัวเราะ) ชดเชยก่อนชาวบ้านเขาจะเรียกว่าแทรกแซงก็คือการประกันราคาข้าว ปัจจุบันนี้คือการจำนำข้าว วิธีของรัฐบาลชดเชยก่อนคือเขาจะไปกำหนดราคาประกันขั้นสูงของข้าวไว้รัฐก็จะกำหนดไว้ที่ 11,000 บาท แล้วก็ดูว่าข้าวที่มาขายมีความขึ้นเท่าไร ถ้าความขึ้นน้อยก็ได้มาก ถ้า

ความขึ้นมากราคาก็จะลดลงมา จริง ๆ แล้วชาวนาเขาก็ไม่แคร์กับค่าความขึ้นมากเพราะถือว่าเอาความขึ้นแลกกับน้ำหนักร ถ้าเราไปทำให้ข้าวแห้งมากน้ำหนักจะลดลง

วิธีการก็คือเมื่อชาวนาเอาข้าวไปขายแล้วสมมุติว่าโรงสีให้ราคาเกวียนละ 8500 บาท ชาวนาก็ได้เงินสดกลับมาบ้านวันนั้นเลย ส่วนต่างที่เราขายได้กับที่รัฐบาลประกันราคาไว้รัฐบาลจะเป็นคนจ่ายให้ผ่านทางชกส. ซึ่งจะได้หลังจากนั้นประมาณสองเดือนหรือมากกว่านั้น

ส่วนวิธีจำนำข้าวปัจจุบันนี้คือ เวลาเราเอาข้าวไปขายเราจะได้แต่เอกสารกลับมาจากรัฐว่าเขาตีราคาข้าวเราให้เท่าไร ซึ่งที่รัฐบาลบอกว่ารับจำนำที่ 15000 บาทคือสำหรับข้าวที่ไม่มีความขึ้น ข้าวที่ดีจริง ๆ ก็จะเป็นข้าวที่โรงสีใช้เครื่องอบมันถึงจะเป็นข้าวที่ดี 100% ซึ่งข้าวที่ชาวนาเกี่ยวไปมันเป็นไปไม่ได้ที่จะได้เต็มราคา ที่ได้กันจะอยู่ที่ราว ๆ 12000-13000 บาท

สมมุติโรงสีบอกให้ได้ที่ 13000 บาทโรงสีก็จะออกไปเสร็จให้ว่าข้าวคุณ 20 เกวียนเกวียนละ 13000 บาทรวมเป็นเงินเท่านี้ เราก็เอาเอกสารอันนั้นกลับมาแล้วก็ไปติดต่อเกษตรอำเภอแล้วก็ชกส.ต่อไป จากนั้นก็รออนุมัติจากรัฐบาลส่งเงินผ่านมาทางชกส. เมื่อเงินมาชาวนาก็จะเอาใบเสร็จ ใบประทวนขายข้าว ใบเกษตรกรเพื่อไปยื่นรับเงินที่ชกส.

ที่บ้านปีนี้ทำนารอบแรกเมื่อตอนเดือนมกราคม-เมษายน ก็รอเงินประมาณหนึ่งเดือน แต่รอบที่สองผ่านมาสองเดือนแล้วยังไม่ได้เงินแล้วก็ยังไม่มีความหวังว่าจะได้เงินเมื่อไหร่ ชาวนาก็เมาส์กันไปว่าน่า

จะได้เดือนตุลาคมซึ่งบางคนขายข้าวไปตั้งแต่เดือนกรกฎาคมแล้ว เพราะมีข่าวลือว่าน้ำจะท่วมแล้วรัฐบาลจะเอาพื้นที่บ้านเราเป็นแก้มลิงกักเก็บน้ำ เขาก็ลงพื้นที่ข้าวเขาไปเพื่อจะได้รีบเก็บเกี่ยวซึ่งถ้าเขา ลงข้าวหนักเขาก็จะได้น้ำหนักมากกว่านี้ ช่วนนี้ทุกคนก็เศร้าๆเพราะ ไม่มีเงินใช้ไม่มีเงินจ่ายหนี้

เก่าที่พัวมาคือเหมือนว่ามีกำไรพอสมควรแต่กำไรไปชาวนาถึงมีหนี้สิน

ต้นทุนที่พูดมาคือกรณีที่มีที่ดินเป็นของตัวเองด้วยนะ ไม่งั้นต้องบวก ค่าเช่าไปอีกประมาณ 1000-2000 บาทต่อไร่ ส่วนหนึ่งที่ชาวนายัง เป็นหนี้เพราะแต่ละปีเขามีรายได้แค่ 2 ครั้ง เงินทำนาแต่ละครั้งก็เป็น เงินที่ไปกู้เขามาก่อนทั้งนั้น

อย่างหนึ่งคือการจำนำข้าวทำให้ชาวนาเครียดก็คือระหว่างรอเงินจาก รัฐบาล ดอกเบี้ยที่ไปกู้ยืมมาซื้อปุ๋ยซื้อยาจากสหกรณ์การเกษตร จาก กลุ่มออมทรัพย์ จากกองทุนหมู่บ้าน จากพ่อค้าเนี่ยดอกเบี้ยมันเดิน ทุกวัน บวกกับค่าจ้างคนงานมาช่วยทำให้ต้องมีเงินสดในมือ เมื่อ ไม่มีก็ต้องไปกู้ยืมมาก่อน

เมื่อขายข้าวได้เงินมาก็ต้องมีจ่ายค่าใช้จ่ายส่วนตัว ค่ากินอยู่ ค่าเรียน ลูก บางทีเงินไม่พอจ่ายหนี้เขาไม่หมดก็ต้องยกยอดไปปีถัดไป หรือ เกิดปีนั้นเพลี้ยระบาดได้ข้าวแค่ 10-20 ถังหนี้สินก็พอกขึ้นไปอีก

อะไรทำให้ชาวนายังล้มตายเป็นปากไม่ได้

สังเกตดูได้ว่าเกษตรกรทุกแขนงจะมีปัญหานี้หมดเพราะคนที่รวยก็คือพ่อค้าคนกลาง ยกตัวอย่างราคาข้าวเราจะได้เท่าไรขึ้นอยู่กับแค่ พ่อค้าคนหนึ่งที่โรงสีที่จะบอกว่าข้าวของคุณดีหรือไม่ดีแล้วฉันให้เท่า ไร ถ้าเขาบอก 8000 ก็คือ 8000 แต่เขาจะไปขายต่อ 13000 ก็ได้ เพราะฉะนั้นคนที่รวยคือพ่อค้าคนกลาง ส่วนเกษตรกรยังงี้ก็ได้แค่ ครอบคลุมนต้นทุนแล้วก็กำไรนิดหน่อย พอมีพออยู่พอมีชีวิตไปวันๆ หนึ่ง

ยกตัวอย่างทำไมลำไยกระป๋องราคาแพงแต่ลำไยสดของเกษตรกร ถึงได้เจ๊งจนถึงขนาดกิโลละบาท กว่าเขาจะปลูกจนได้ลำไยออกมา มันไม่ใช่่ง่าย เขาต้องฉีดยา ให้ปุ๋ย ดูแลรักษา ต้องจ้างคนเก็บ ต้อง packaging ส่งมา มันเป็นปัญหาทุกปีตลอดแล้วละที่รัฐบาลกำลังอุ้ม พ่อค้าคนกลาง การจำนำข้าวก็เหมือนกัน

ในระบบการลงทะเบียนเกษตรกรเขาจะมีโควตาจำนวนข้าวอยู่ สมมุติว่าผลผลิตเราได้ไม่ถึงก็จะมีโรงสีมาขอสิทธิ์ตรงนี้ไปสวมสิทธิ์ แทนเกษตรกร แล้วก็เอาข้าวของเขาเองมาขายในระบบซึ่งเขาจะให้ ราคาเท่าไรก็ได้เพราะมันเป็นข้าวของเขาอย่างเช่นมีข้าวทางอีสาน ที่ว่าเกษตรกรไม่ได้เงินแต่มีข้าวล้นระบบเพราะเขาไปเอาข้าวจากลาว หรือเขมรที่ซื้อมาถูก อาจซื้อมา 4-5 พันมาสวมเขาระบบจำนำข้าว ไทย ขายไปเกวียนละหมื่นสี่หมื่นห้า

ไม่นับว่าพอรัฐบาลประกาศจะรับประกันราคาให้ ค่าปุ๋ย ค่ายา ค่าแรง ก็เท่ากันขึ้นตาม แต่พอวันที่รัฐบาลไม่มีนโยบายช่วยราคาของพวกนี้ มันไม่ได้ลงมาด้วย ซึ่งถ้าไม่มีการช่วยจากรัฐบาลเนี่ยเรียกได้ว่าล้ม สลายกันเลยทีเดียวสำหรับเกษตรกร

คิดว่าควรจะทำอย่างไร

ส่วนตัวคิดว่าพยายามลดบทบาทของพ่อค้าคนกลางให้มากที่สุดอะ ค่ะ หรือไม่ก็ทำนโยบายป้องกันการทุจริตให้จริงจังกว่านี้ จริงๆมัน ขึ้นอยู่กับรัฐบาลเป็นสำคัญเลยนะ

ในโลกนี้มีแค่ประมาณ 10 ประเทศที่ปลูกข้าวได้ แล้วใน 10 ประเทศ นี้ที่ปลูกข้าวขายได้จริงๆมีแค่ 3-4 ประเทศ แล้วไทยเป็นประเทศ อันดับหนึ่งที่ขายข้าวแต่ทำไมเราขายเสียเปรียบเขา อยากให้ ประเทศเหล่านี้รวมตัวกันก็ได้เป็นประเทศกลุ่มค้าข้าวเหมือนกลุ่มคน คำน้ำมันอะคะ

เพราะว่าแนวโน้มโลกต่อไปกำลังจะขาดแคลนอาหาร แล้วถ้า ประเทศไทยจะเป็นรัฐบาลหรือใครก็ตามไม่ดูแลเกษตรกรให้ดีกว่านี้ ต่อไปเกษตรกรไทยจะเลิกปลูกข้าว มั่งคุด ลำไยให้คุณกิน ทุกคนจะ หันไปปลูกยางพาราเพื่อรองรับประเทศอุตสาหกรรม แล้วสุดท้ายคน ไทยก็จะปลูกข้าวไม่พอกิน

ภาคอีสานตอนนี้ 40-50% หันไปปลูกยางพาราแล้ว เขาไม่สนหรอก ว่าคนในประเทศจะมีข้าวหอมมะลิกินหรือเปล่า แต่เขาสนว่าทุกวันนี้ เขาจะมีข้าวกินไหม จะมีเงินส่งลูกเรียนไหม มีเงินรักษาตัวไหม เขา ก็ต้องไปปลูกพืชที่ทำให้เขาอยู่รอด ถ้าปลูกข้าวแล้วทำให้เขาไม่มีกิน เขาก็ไปปลูกยางพารา

ถามว่าเรากินยางพาราได้ไหม เราอยู่ไม่ได้เมื่อถึงจุดนั้น จะรับได้ไหม ถ้าต้องซื้อมังคุดลูกละ 20 บาท เพราะว่าคุณมองข้ามเกษตรกรต่อไป ผลก็จะย้อนกลับมาที่ตัวคุณ ยิ่งคนไทยก็ต้องกินข้าว ยิ่งงี้ก็ฝากไว้ สำหรับภาพรวมของโลกนี้

รัฐบาลควรจะกันพื้นที่สำหรับเกษตรกรแต่ละประเภท บอกไปเลย ประเทศไทยต้องมีพื้นที่ปลูกข้าวเป็นสัดส่วนเท่านี้ อาจจะมีจำกัด พื้นที่ปลูกยางพารา กำหนดให้แต่ละภาคมีพืชเศรษฐกิจแบบแยก กันไปเลย ไม่งั้นจะเกิดวิกฤตอาหารในประเทศด้วยซ้ำ เมื่อไหร่ที่ ประเทศไทยปลูกข้าวไม่พอกินในประเทศคงแย่ ส่วนตัวเมื่อเห็นแนว โนม์ของโลกนี้ก็รักนาที่บ้านมากขึ้น(หัวเราะ)

>>



Body & Mind

ผลิตภัณฑ์ที่กักตุนแพกย์แนะนำ



- > น.พ.ญ.รศ.นิตา พรพุกฤษชัย
- > กักตุนแพกย์ทั่วไป แพนกักตุนกรสม
- > โรงพยาบาลศูนย์ระยอง

แบคทีเรียในช่องปากเกิดขึ้นได้อย่างไรครับ

จริง ๆ แล้วส่วนต่างๆ ของร่างกายเรามีแบคทีเรียอาศัยอยู่รวมถึงในช่องปากด้วย ทางวิชาการเรียกกันว่า Normal Flora หรือว่าเชื้อประจำถิ่น โดยแบคทีเรียเหล่านี้จะมีสมดุลของมัน ถ้ามีปริมาณพอเหมาะจะมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายเรา แต่ถ้ามีปริมาณที่มากหรือน้อยจนเกินไปเป็นสภาวะที่เสียสมดุลก็จะก่อให้เกิดโทษคือเกิดเกิดโรคต่างๆ ได้ ในช่องปากก็เช่นเดียวกันค่ะ

สาเหตุของการเพิ่มขึ้นของเชื้อหลัก ๆ เลยเกิดจากการรับประทานอาหารทุกวันแต่ไม่สามารถทำความสะอาดช่องปากให้สะอาดได้ โดยเฉพาะอาหารที่ติดอยู่ตามผิวฟันจะเกิดเป็นคราบเศษอาหารนานไปก็จะกลายเป็นคราบจุลินทรีย์ซึ่งมีเชื้อแบคทีเรียมาอาศัยอยู่และเจริญ

เติบโตเพิ่มจำนวนทำให้เกิดเป็นคราบหินปูนได้ในเวลาต่อมา การเพิ่มจำนวนของเชื้อแบคทีเรียในช่องปากทำให้เกิดโรคปริทันต์หรือเหงือกอักเสบได้ นอกจากนี้แล้วแบคทีเรียยังทำการย่อยแป้งและน้ำตาลที่เรารับประทานเข้าไปจนเกิดกรดซึ่งกัดกร่อนผิวฟัน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคฟันผุนั่นเอง

ดังนั้นหัวใจของการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันให้ดีคือการรักษาความสะอาดช่องปาก โดยแบ่งเป็นการทำความสะอาดช่องปากให้สะอาดเป็นประจำทุกวันโดยตัวของเราเองส่วนหนึ่ง และอีกส่วนหนึ่งคือการมาพบทันตแพทย์เพื่อขูดหินปูนซึ่งเราไม่สามารถกำจัดออกได้โดยการแปรงฟันด้วยตนเอง รวมถึงตรวจสุขภาพช่องปากทุก 6 เดือนด้วย หากมีปัญหาจะได้รับคำแนะนำรักษาตั้งแต่โรคยังมีความรุนแรงน้อย รักษาได้ง่ายประสบความสำเร็จในการรักษาสูง และที่สำคัญคือค่าใช้จ่ายน้อย

แต่ละวันเราควรทำความสะอาดอย่างไรบ้างครับ

การแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันทุกคนต้องใช้ นอกจากนี้ยังมีอุปกรณ์ทำความสะอาดเพิ่มเติมอื่นๆ ซึ่งแนะนำให้ใช้ในบางคนที่เพียงการแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันไม่สามารถทำความสะอาดได้ดีพอเช่น มีฟันซ้อนเกหรือเป็นโรคปริทันต์จนมีซอกฟันเป็นช่องขนาดใหญ่จนไหมขัดฟันไม่สามารถทำความสะอาดได้มีประสิทธิภาพ แนะนำให้ใช้แปรงซอกฟันซึ่งมีลักษณะคล้ายแปรงล้างขวดนมเด็กขนาดจิ๋วหรือในกรณีคนที่จัดฟันจะไม่สามารถใช้ไหมขัดฟันธรรมดาทำความสะอาดฟันได้เนื่องจากมีลวดจัดฟันขัดขวางอยู่ แนะนำให้ใช้ไหมขัดฟันแบบพิเศษ(super floss)แทน เป็นต้น

อีกส่วนที่มักถูกละเลยการทำความสะอาดไปคือ "ลิ้น" ลิ้นของเราถ้าขยายขนาดดูจะมองเห็นเป็นพื้นผิวแดง ๆ ประกอบด้วยตุ่มรับรสเล็กๆ จำนวนมาก จึงเป็นที่สะสมของคราบจุลินทรีย์และแบคทีเรียซึ่งเป็นสาเหตุของกลิ่นปากได้ วิธีการแปรงลิ้นเพียงแค่ถูแปรงไปมาเป็นแนวยาวง่าย ๆ

จำเป็นต้องหาซื้อยาสีฟันพิเศษต่างๆ มาช่วยไหม

หากพิจารณาความสำคัญของการทำความสะอาดช่องปากแล้ว การแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันทำการขจัดฟันและเนื้อเยื่อให้เศษอาหารและคราบจุลินทรีย์ที่เกาะติดนั้นหลุดออกไป ถือเป็นการทำความสะอาดเชิงกล(mechanical) เป็นสำคัญ ดังนั้นถ้าแปรงด้วยเทคนิคที่ถูกต้องแค่ใช้แปรงสีฟันกับน้ำเปล่าก็เพียงพอ ยาสีฟันเป็นเหมือนตัวเสริมที่อาจมีสมุนไพร,

สารฆ่าเชื้อแบคทีเรีย หรือใส่กลิ่นแต่งสี ประกอบกับการโฆษณาให้เราสนใจในผลิตภัณฑ์

ส่วนประกอบสำคัญของยาสีฟันคือผงขัด เป็นเหมือนเม็ดทรายขนาดเล็ก ๆ จำนวนมากใส่มาเพื่อทำหน้าที่เป็นผงขัดฟัน ในแง่อื่น ๆ ยาสีฟันสามารถช่วยตอบโจทย์ผู้คนที่มีความทุกข์ทรมานของช่องปากและฟัน เช่น ยาสีฟันสูตรลดอาการเสียวฟัน ยาสีฟันสูตรฟันขาว เป็นต้น

แปรงสีฟันควรเลือกใช้แบบไหนครับ

แบบที่แนะนำคือ 1.ขนแปรงนุ่ม ปลายมน 2.หน้าตัดตรง และ 3.มีขนาดพอดีกับช่องปาก เด็ก ๆ ควรใช้ไซส์เล็ก ผู้ใหญ่ใช้ไซส์ใหญ่ และด้ามจับถนัดมือก็เพียงพอที่จะทำความสะอาดได้ดีแล้ว ไม่จำเป็นต้องเลือกใช้แปรงสีฟันที่มีรูปแบบพิเศษใดๆ

แล้วแปรงแบบที่เป็นขนปลายเรียวเล็กละครับ

น่าจะเป็นความชอบส่วนตัวมากกว่า ถ้าพูดถึงในแง่ของงานวิจัยก็ไม่ได้มีการแนะนำชัดเจนว่าแปรงแบบขนเรียวขนเล็กจะทำความสะอาดได้ดีกว่า สิ่งสำคัญคือต้องนุ่มเพื่อไม่ให้ฟันสึกและเลือกขนแปรงที่มีปลายมนไม่แหลมคม เพราะอาจเป็นอันตรายต่อเหงือกได้

และควรเปลี่ยนแปรงใหม่โดยทั่วไปก็ทุก 3 เดือน แต่ก็อาจสังเกตจากลักษณะของแปรง ถ้าขนแปรงเปลี่ยนรูปร่างบานออกไปมากแล้ว สภาพของมันไม่เหมาะกับการทำความสะอาดฟันได้ดีแล้วก็ควรเปลี่ยน ถ้าขนแปรงบานก่อน 3 เดือนก็เป็นสัญญาณบอกได้ว่าเราแปรงฟันแรงเกินไป โดยเฉลี่ยแล้วควรอยู่ได้ประมาณ 3 เดือน และแม้ว่าแปรงสีฟันที่ใช้มาเป็นเวลา 3 เดือนแล้วแต่ขนแปรงยังอยู่ในสภาพดีแปรงสีฟันก็จะมีประสิทธิภาพของแบคทีเรียซึ่งควรเปลี่ยนแปรงอยู่ดี

การแปรงฟันแรงๆ บางครั้งอาจจะรู้สึกอุปาทานไปเองว่าสะอาดกว่า แต่ความจริงแล้วนอกจากจะเอาเชื้อโรคออกไปมันทำให้ฟันของเราสึกไปด้วย จึงควรใช้แรงให้พอเหมาะพอดี

การแปรงฟันที่ถูกวิธีแปรงอย่างไรครับ

การแปรงฟันให้ถูกวิธีมีหลากหลายเทคนิค โดยทั่วไปแล้วที่แนะนำสำหรับผู้ใหญ่จะเรียกว่า Modified Bass technique ก็คือเราจะให้ปลายขนแปรงเฉียง 45 องศาหรือครึ่งมุมฉากไปที่ร่องเหงือก บริเวณรอยต่อระหว่างเหงือกและฟันซึ่งจะมีร่องเล็กๆที่คราบจุลินทรีย์ไปสะสมมาก การวางขนแปรงเฉียงลงไปจะช่วยขอกซอนทำความสะอาดบริเวณนั้น

จะขออธิบายง่ายๆ ลองนึกภาพตามนะค่ะ ฟันบนให้เฉียงแปรงขึ้นไป 45 องศา ขยับแปรงถูเข้า-ออกความยาว 2-3 ซี่ นับ 1-5 ในใจเสร็จแล้วหมุนข้อมือบิดแปรงลงลง ถ้าเป็นฟันล่างให้เฉียงลงไป 45 องศา หมุนข้อมือบิดแปรงขึ้น “1-2-3-4-5 บิด 1-2-3-4-5 บิด” ตำแหน่งละสองครั้ง แล้วขยับเลื่อนตำแหน่งแปรงไปยังฟันซี่ถัดไป

เวลาเลื่อนตำแหน่งควรระวังอย่าทับกับตำแหน่งเดิมเล็กน้อยเพื่อไม่ให้มีบริเวณใดที่ไม่ถูกทำความสะอาด อาจต้องฝึกหน่อยตรงฟันด้านในมักจะไม่ค่อยถนัด ส่วนฟันหน้าบนกับล่างแนะนำให้วางแปรงในแนวตั้งเพราะการเรียงตัวของฟันหน้าที่โค้งหากวางแปรงในแนวนอนอาจทำความสะอาดได้ไม่ดี

ส่วนเด็กที่มีฟันน้ำนมเหมาะกับอีกเทคนิคหนึ่งเรียกว่า Horizontal Scrub technique ถ้าสนใจจริงๆ แนะนำลองหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ตดูก็ได้ นะคะ มีทั้งข้อความโต้ตอบและวีดีโออธิบายมากมาย

แล้วน้ำยาบ้วนปากละครับ จำเป็นแค่ไหน

จริงๆ การใช้แปรงสีฟัน+ยาสีฟันและไหมขัดฟันอย่างถูกวิธีนั้นเพียงพอแล้ว แต่บางคนอาจใช้เพราะรู้สึกมั่นใจมีลมหายใจหอมสดชื่นก็แล้วแต่เราจะเลือกใช้ แต่ไม่แนะนำให้ใช้ทุกวันเพราะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต่อมรับรสที่ลิ้นและมีการติดสีของน้ำยาบ้วนปากที่ฟันได้ ทันตแพทย์มักสั่งจ่ายน้ำยาบ้วนปากสูตรผสมยาฆ่าเชื้อเพื่อช่วยลดเชื้อแบคทีเรียในช่องปากในกรณีที่ผู้ป่วยมีแผลหรือแผลผ่าตัดในปากไม่สามารถแปรงฟันได้ นอกจากนี้ทันตแพทย์มักสั่งจ่ายน้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์ในผู้ป่วยที่มีโอกาสเกิดฟันผุปานกลางถึงสูง (moderate to high risk caries) ได้แก่ เด็ก และผู้ป่วยที่ได้รับการฉายรังสีบริเวณใบหน้าและลำคอ

คนส่วนใหญ่แปรงฟันเช้าและก่อนนอน แต่มีบางคนที่แปรงทุกครั้งหลังอาหารเลย แบบไหนดีกว่ากันครับ

จริงๆ แปรงเช้ากับก่อนนอนเป็นระดับที่ยอมรับได้ แต่ถ้าเราแปรงฟันถี่ขึ้นก็จะช่วยลดความถี่ในการที่แบคทีเรียย่อยแป้งและน้ำตาลจนเกิดเป็นกรดที่ทำให้ฟันผุได้ ดังนั้นถ้าใครมีเวลาพอที่จะแปรงฟันหลังอาหารกลางวันย่อมเป็นสิ่งดีค่ะ ถ้าไม่มีเวลาการบ้วนปากด้วยน้ำเปล่าก็สามารถช่วยได้ในระดับหนึ่งค่ะ





lovefitt

Fit with the brain



สวัสดีค่ะชาว Upto Magazine ก่อนอื่นต้องขอแนะนำตัวก่อนถึงความเป็นมาของคอลัมน์ LOVE FITT fit with the brain คอลัมน์นี้เป็นคอลัมน์น้องใหม่ที่จะลงใน Upto Magazine และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะมีคนติดตามอ่านกันอีกในฉบับต่อไปนะคะ

เนื้อหาโดยมากจะว่าด้วยเรื่องของการดูแลสุขภาพ การลดและการควบคุมน้ำหนัก และการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้อ่านได้รับความรู้ในดูแลตัวเองที่ถูกต้องและยั่งยืนไปสร้างความ Fit and Firm ในแนวทางธรรมชาติอย่างปลอดภัย

จริงๆแล้ว LOVE FITT เริ่มด้วยการรวบรวมความรู้ในด้านการดูแลสุขภาพ และกระจายความรู้ให้กับเหล่าสมาชิกบน Facebook แฟนเพจที่ชื่อ LOVE FITT <http://www.facebook.com/lovefittpage> และยังเป็นทีแลกเปลี่ยนความรู้กันในหมู่สมาชิกอีกด้วย การได้ลงคอลัมน์ใน Upto Magazine จึงถือว่าเป็นเกียรติมากที่ได้มีโอกาสได้กระจายความรู้เคล็ดลับต่างๆให้เพื่อนๆได้อ่านกันอีกทางหนึ่ง ฉบับนี้ว่าด้วยเรื่องสุดฮิตก่อนเลย "ความอ้วน" ปัญหาหนักใจของใครหลายคน

ทำไมถึงอ้วน?

เชื่อว่าหลายๆคนคงมีปัญหาเรื่องรูปร่างและกำลังต่อสู้กับน้ำหนักตัวอยู่ใช่ไหม? จากงานวิจัยหลายๆชิ้นพบว่าคนไทยกำลังมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วนและน้ำหนักเกินว่าเกณฑ์มาตรฐานสูงขึ้นทุกๆปี

การใช้ชีวิตอย่างคนเมืองเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เราอ้วน โดยเฉพาะพนักงานออฟฟิศที่ต้องนั่งทำงานอยู่กับที่วันละ 7 ชั่วโมงที่โต๊ะทำงาน โดยไม่ได้ขยับเขยื้อนหรือออกกำลังกาย

พักเที่ยงที่ต้องเร่งรีบกับอาหารฟาสต์ฟู้ดที่เป็นทางเลือกหลักที่ช่วยประหยัดเวลาพักกลางวันของคุณ เมื่อเลิกงานก็ต้องเดินทางกลับบ้านผจญกับสภาพการจราจรว่าจะถึงบ้านก็ตีกลมดกแรงหมดกำลังจะทำกิจกรรมอื่นๆไปเสียแล้ว

รูปแบบการรับประทานอาหารที่เปลี่ยนไปตามกระแสนิยมที่เฟื่องฟูก็มีผล คนไทยส่วนใหญ่นิยมทานอาหารตามร้านอาหารมากขึ้น เพราะสะดวกง่ายไม่ยุ่งยาก ไม่ต้องเก็บล้างทำความสะอาดให้เหนื่อย โดยเฉพาะฟาสต์ฟู้ดตามอย่างชาติตะวันตก หรือจะเป็นบุฟเฟ่ต์สุดคุ้มที่เต็มไปด้วยเกลือ, ไขมันและน้ำตาลจำนวนมาก ซึ่งพวกนี้แหละคือตัวการสำคัญที่ทำให้เราอ้วน และเมื่ออ้วนแล้วสิ่งที่จะตามมาคือโรคภัยไข้เจ็บและผลเสียต่างๆตามมามากมาย ทั้งโรคหัวใจ ความดันโลหิต ไขมันสูง กลิ่นตัว ความมั่นใจในตัวเองลดลง สิ้นเปลืองเงินทอง เห็นเงินลำบาก ฯลฯ

วัฏจักรความอ้วน

คนอ้วนส่วนมากมักมีปัญหาอยู่ที่การรับประทานอาหาร คือทานมากกว่าที่ร่างกายจะเผาผลาญหมดหรือเรียกง่ายๆคือการทานมากเกินไปเกินความจำเป็น



“ต้องหยุดสร้างข้ออ้าง” ให้กับตัวเองที่จะทำให้เรากลับไปใช้ชีวิตสุขุมเสียอย่างเดิม และจงเชื่อมั่นว่าเราทำได้

การที่จะลดน้ำหนักให้ประสบความสำเร็จและยั่งยืนนั้นอาจจะต้องใช้เวลาอย่างน้อย 2-3 เดือน เพื่อจะเห็นผลลัพธ์ที่ชัดเจน แต่ที่ยากกว่านั้นคือการรักษาน้ำหนักที่เราลดได้เพื่อไม่ให้กลับมาอ้วนอีก

Are you ready to get a change?

พลังงานจากอาหารที่ร่างกายใช้ไม่หมดก็จะถูกนำไปเก็บสะสมไว้ในรูปแบบของไขมันตามส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น ต้นขา ต้นแขน ก้น สะโพก หน้าท้อง ฯลฯ(แล้วแต่สรีระแต่ละคน)

เมื่อเราทานอาหารใหม่เข้าไปร่างกายก็จะดึงพลังงานจากสิ่งที่เราทานในวันนั้นๆมาใช้ก่อน และเมื่อเหลือก็จะถูกเก็บสะสมอย่างเดิมเป็นเช่นนี้ทุกวันๆร่างกายเราจึงมีปริมาณไขมันมากเกินไปกว่าที่ร่างกายจะใช้ได้หมด

ค่าเฉลี่ยของกิจกรรมเบาอย่างมนุษย์เงินเดือนนั้นผู้ชายจะใช้พลังงานอยู่ที่ 1400-2000 แคลอรีต่อวัน ส่วนผู้หญิงจะใช้พลังงานอยู่ที่ 1000-1600 แคลอรีต่อวัน (แล้วแต่ปริมาณการเผาผลาญของร่างกาย อายุของแต่ละคนไม่เท่ากัน บวกรหรือลบประมาณ 200 แคลอรี)

ซึ่งถ้าเราทานอาหารในจำนวนที่ให้พลังงานสมดุลกับการใช้งานของร่างกายเราก็จะไม่อ้วนแต่น้ำหนักก็จะไม่ลด หากต้องการให้ลดน้ำหนักลงนั้นเราจะมีทางเลือกอยู่ 2 วิธีคือ รับประทานให้น้อยลง หรือเพิ่มปริมาณการใช้พลังงานนั่นเอง ซึ่งเรื่องนี้จะมาเล่าให้ฟังในฉบับต่อไปนะคะ

จะแก้อย่างไร

เมื่อเรารู้ถึงปัจจัยที่ทำให้เราอ้วนแล้วก็ต้องแก้ไขให้ตรงจุด หลักการง่ายๆ(ที่หลายคนเถียงว่าทำยาก) ก็คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใช้ชีวิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยการเลือกรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ และหาเวลาที่จะออกกำลังกายบ้างอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 วัน

และที่สำคัญ **“ต้องหยุดสร้างข้ออ้าง”** ให้กับตัวเองที่จะทำให้เรากลับไปใช้ชีวิตสุขุมเสียอย่างเดิม และจงเชื่อมั่นว่าเราทำได้ เพียงแต่ต้องใช้เวลาและความอดทนมากอยู่พอตัว เพราะการที่จะลดน้ำหนักให้ประสบความสำเร็จและยั่งยืนนั้นอาจจะต้องใช้เวลาอย่างน้อย 2-3 เดือน เพื่อจะเห็นผลลัพธ์ที่ชัดเจน แต่ที่ยากกว่านั้นคือการรักษาน้ำหนักที่เราลดได้เพื่อไม่ให้กลับมาอ้วนอีก

Are you ready to get a change? ตามใจคุณว่าพร้อมหรือยังถ้าพร้อมแล้วเดินทางไปกับเรา LOVE FITT, Fit with the Brain.





Love in Books

Read it, Like it Share it.



กลับหัวคิด สร้างธุรกิจ 1,000 ล้านบาท

คุณเกรียงไกร กาญจนะโกศิณ เจ้าของบริษัทอีวันด์ระดับท็อปของไทย และของโลกร Index Creative Village ได้เขียนเล่าถึงแนวคิดวิธีการในการสร้างและบริหารธุรกิจจากเงินทุนเริ่มต้นเพียง 60,000 บาท จนสามารถทำรายได้ถึงกว่า 2,000 ล้านบาทในปีที่ผ่านมา ขึ้นแท่นเป็นบริษัทอีวันด์อันดับ 7 ของโลกในปัจจุบัน

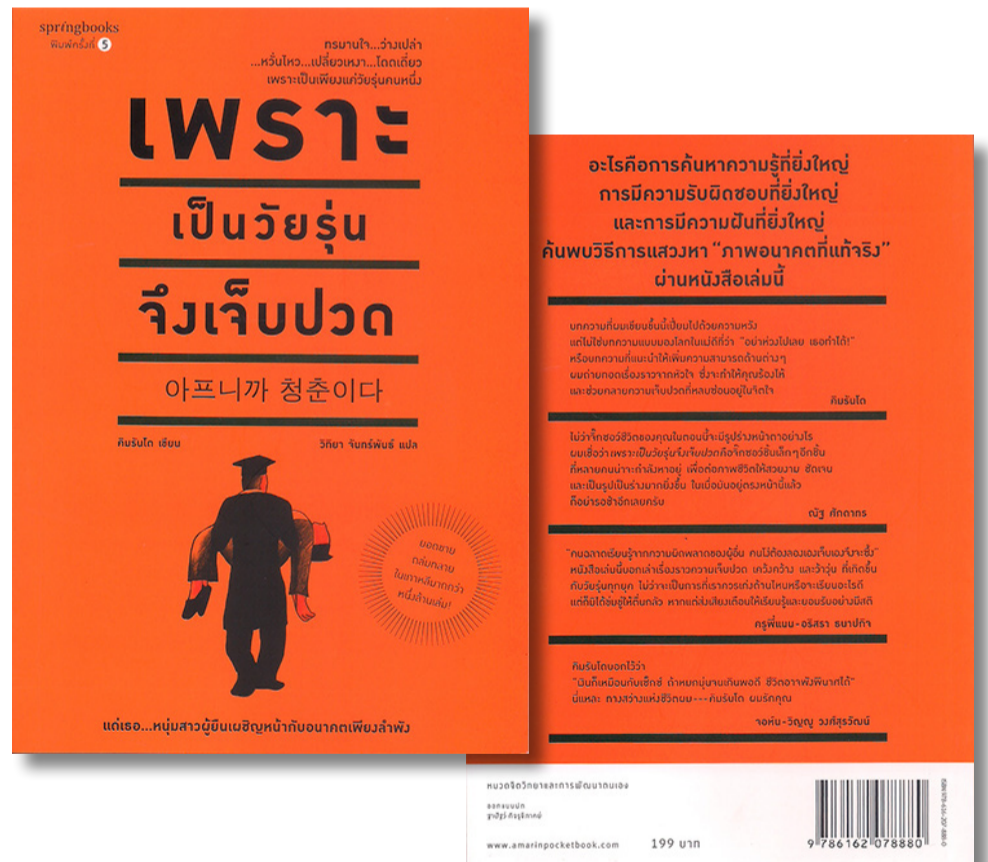
ใครที่สนใจเป็นเจ้าของธุรกิจ หรือเริ่มต้นทำธุรกิจแล้วแต่ไม่เติบโตสักทีไม่ควรพลาดนะครับ



เพราะเป็นวัยรุ่นจึงเจ็บปวด

ไม่ว่าคุณจะถูกขู่ขย้ำไหน หากคุณกำลังรู้สึกหลงทาง รู้สึกไม่มั่นใจในอนาคตข้างหน้าของตัวเอง อยากได้คำแนะนำว่าจะก้าวเดินต่อไปอย่างไร นี่คือหนังสือสำหรับคุณ

“ผมเชื่อว่า คนที่ช่วยทำให้ความฝันของลูกศิษย์เป็นจริงได้คืออาจารย์ที่ดี ดังนั้นจึงเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อเป็นแนวทางแก่พวกเขา” - คิมรันโด(ผู้เขียน)

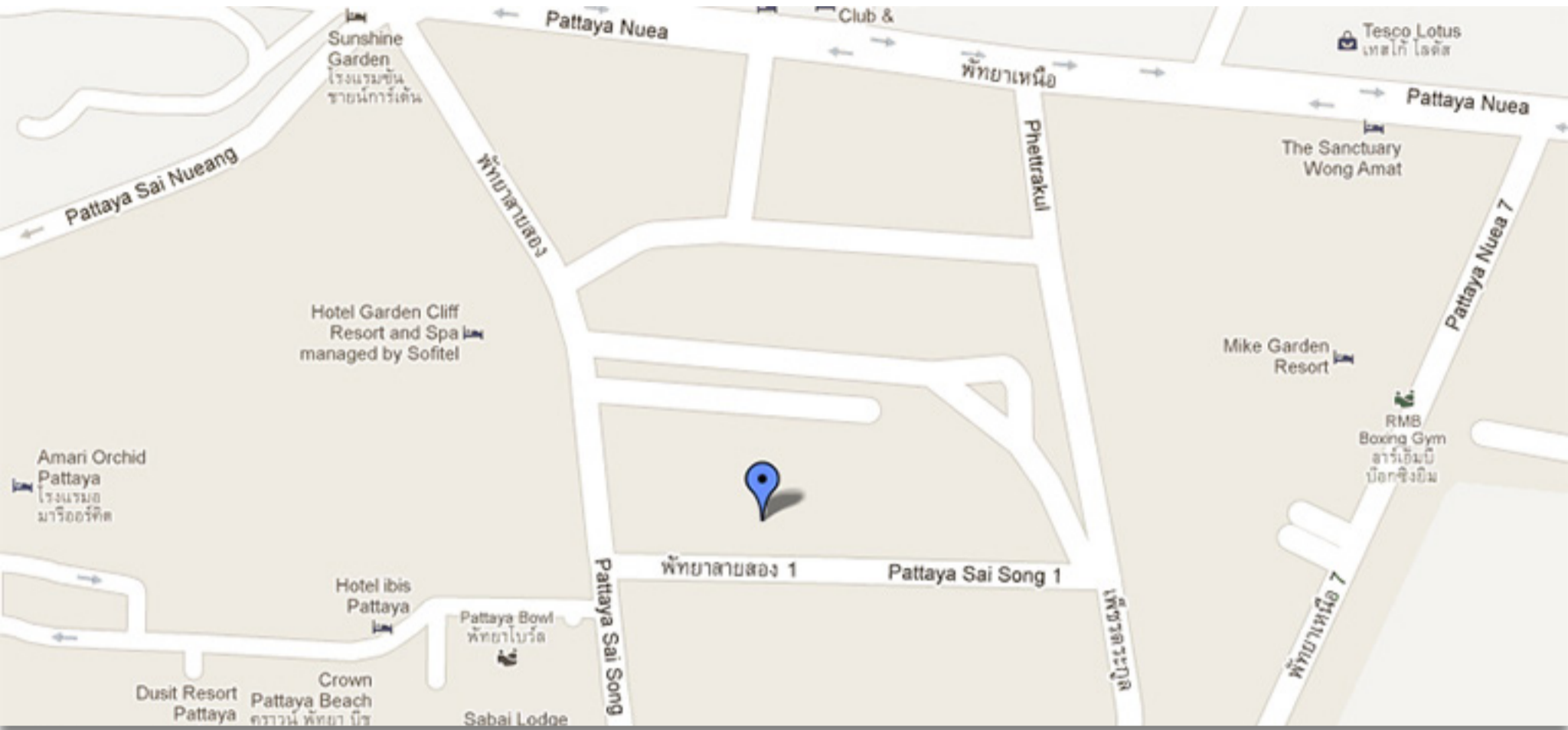


แนะนำหนังสือที่คุณชื่นชอบได้ที่ www.facebook.com/LoveInBooks



Around

Art in Paradise, 3D Gallery



Art in Paradise เป็น Gallery ภาพวาด 3 มิติแห่งแรกและแห่งเดียวในประเทศไทย ตั้งอยู่ที่ถนนพญาเหนือสาย 2 ใกล้ห้าง Tesco Lotus และศาลากลางเมืองพัทยา

Art Gallery ใดๆ แห่งนี้ตั้งขึ้นโดย ชิน แจ ยอล ศิลปินชาวเกาหลีใต้ โดยเขามีแนวคิดที่ต้องการให้ทุกคนสามารถใกล้ชิด และชื่นชมกับศิลปะได้อย่างเพลิดเพลินและสนุกสนาน

Gallery แห่งนี้จึงอนุญาตให้ผู้เข้าชมได้สัมผัส และถ่ายภาพได้อย่างอิสระ ใช้จินตนาการครีเอทท่าทางของตัวเองขึ้นมาให้แปลกแหวกแนวไม่เหมือนใคร

Art in Paradise แบ่งห้องแสดงภาพเป็น 10 ส่วนได้แก่ ห้องลวงตา ห้องใต้สมุทร ห้องแห่งสัตว์ป่า ห้องภาพวาดศิลปิน ระดับโลก ห้องอารยธรรม ห้องศิลปะแนวเหนือจริง ห้องไดโนเสาร์ ห้องน้ำตก ห้องวิวทิวทัศน์ และห้องนิทรรศการศิลปะซึ่งเตรียมไว้สำหรับให้ศิลปินทั่วไปใช้พื้นที่เพื่อจัดแสดงผลงานของตัวเอง

อย่าพลาดคว่ำก๊อลังและชวนเพื่อนๆ หรือครอบครัวไปสร้างสรรค์ภาพถ่ายสุดครีเอทของคุณนะครับ



สำหรับราคาค่าเข้าชม

คนไทย 150 บาท

เด็กส่วนสูงไม่เกิน 120 เซนติเมตร 100 บาท

ชาวต่างชาติ 500 บาท

เด็กต่างชาติส่วนสูงไม่เกิน 120 เซนติเมตร ราคา 300 บาท

เปิดให้บริการทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการตั้งแต่เวลา 09.00 – 21.00 น. ปิดขายบัตรเข้าชมเวลา 20.00 น.

ขอบคุณ ท.พ.ญ.รณิดา พรพุกฤษฎี ที่ให้เกียรติเป็นนางแบบให้
และช่างภาพ คุณคมสัน ทรรมณ์ และคุณอนุชา จันสักรพานิช





Tech Intro

Make your presentation ZOOM

นักเรียนนักศึกษาที่ต้องรายงานหน้าชั้นเรียน หรือคนทำงานที่ต้องนำเสนอผลงานต่อที่ประชุมคงจะคุ้นเคยกับการทำ Slideshow Presentation เป็นอย่างดี และโปรแกรมทำ Presentation ยอดนิยมที่ทุกคนนึกถึงคงหนีไม่พ้น Microsoft PowerPoint ซึ่งมีรูปแบบ Graphic และ Animation มากมายให้เราเลือกใช้เพื่อดึงความสนใจไม่ให้ผู้ฟังหลับเร็วเกินไปนัก :D

เครื่องมือทำ Presentation ที่ผมจะแนะนำวันนี้มีความสามารถไม่แพ้ PowerPoint เลยคือ คุณสามารถใส่ภาพ คลิปวิดีโอ และไฟล์ PDF ประกอบคำอธิบายได้ สามารถเปิดดูได้ทั้งทาง Online, Offline และอุปกรณ์ Tablet สร้างความแตกต่างด้วยการเคลื่อนไหวในรูปแบบของ Pan&Zoom และที่สำคัญคือฟรี โดยเข้าไปที่เว็บไซต์ <http://prezi.com/>

คุณสามารถเลือกลงทะเบียนโดยใช้ Facebook Account ของคุณ หรือกรอกข้อมูลใหม่ก็ได้

บนเว็บไซต์ที่หน้า Learn มีวิดีโอแนะนำการใช้งานเครื่องมือต่าง ๆ ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงการเผยแพร่ผลงานให้ผู้อื่นดูผ่าน device ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น PC, Smart Phone หรือ Tablet

ส่วนหน้า Explore จะมีตัวอย่างงาน Presentation เจ๋ง ๆ ที่สร้างจาก Prezi ให้เราดูกันด้วยครับ



Gospel

พลังของคำตอบอ่อนหวาน



คำตอบอ่อนหวานช่วยละลายความโกรธ
เกรี้ยวให้หายไป แต่คำกักขฬะเร้าโทสะ
พระคริสต์รรรมคัมภีร์
สดุดี 90:12

รถของผมเสียอยู่ในอุโมงค์ใจกลางเมืองบอสตันในช่วงโมงเร่งด่วน คน
ขับหัวเสียต่างพากันระบายความขุ่นเคืองออกมาขณะที่พวกเขาขับ
หลบรถผมไป ในที่สุดรถผมก็ถูกลากเข้าอู่ แต่มันก็เสียอีก ทำให้ผม
ติดอยู่บนทางหลวงตอนตีสอง แล้วมันก็ต้องกลับเข้าอู่อีกครั้ง

แย่จริงที่อู่ซ่อมรถถูกใช้เป็นลานจอดรถจำเป็นในช่วงการแข่งขัน
เบสบอลของทีมเรดซอกส์วันต่อมาเมื่อผมกลับไปอู่หลังเลิกงานเพื่อ
รับรถของผมจึงถูกรถ 30 คันจอดขวางอยู่!

ปฏิกิริยาแรกของผมแทบไม่มีท่าทีของพระคริสต์อยู่เลย ผมโวยวาย
และส่งเสียงดัง จากนั้นจึงคิดได้ว่าการทำเช่นนี้ยิ่งทำให้พวกเขาไม่
อยากช่วยผม โดยเฉพาะช่วงใกล้เลิกงานแบบนี้ ผมตัดสินใจยอมแพ้
ผมเดินปั้งปั้งไปทางประตูกระจก แต่มันเปิดไม่ออก ความโกรธของ
ผมยิ่งพลุ่งขึ้นไปอีกเมื่อพวกคนงานในอู่หัวเราะเยาะผม

ผมเกือบบันดาลโทสะตอนที่ผมตระหนักว่าผมมีท่าทีที่ห่างไกล
จากพระลักษณะของพระคริสต์มาก ผมรู้สึกผิดจึงได้โทษโดยการ
เคาะประตูที่ใส่กุญแจอยู่ และทำปากบอกเจ้าหน้าที่ข้างในว่า “ผม
ขอโทษ” พวกเขาต่างพากันแปลกใจ! พวกเขายอมให้ผมกลับเข้าไป
ข้างใน ผมบอกเขาอย่างสุภาพว่าคริสเตียนไม่ควรประพฤติตัวแบบ
ที่ผมได้ทำลงไป ไม่กี่นาทีต่อมา พวกเขาก็ช่วยกันเลื่อนรถเพื่อให้รถ
ผมออกมาได้

ผมได้เรียนรู้ความจริงว่า ไม่ใช่คำกักขฬะ แต่เป็นคำตอบอ่อนหวาน
ที่สามารถพลิกสถานการณ์ได้ (สภษ.15:1)



ที่มา: หนังสือมานาประจำวัน
<http://www.manasociety.org>