

รักเดียว

โดย ... หมอจ๊อบ ...

หลังจากพาชมสถานที่ท่องเที่ยวเชิงเกษตรไปเมื่อฉบับที่แล้ว คราวนี้ ก็ขอพาไปเที่ยวสถานที่ท่องเที่ยวเชิงเกษตรอีกที่หนึ่ง นั่นคือ ฟาร์มโชคชัย

ฟาร์มโชคชัยก่อเกิดจากคุณโชคชัย บุณกุล ผู้มีความมุ่งมั่นในการพัฒนาการเกษตรของไทย ตั้งอยู่บนหลัก กม.ที่ 159 ถ.มิตรภาพ อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา โดยเริ่มจากการเกษตรแบบผสมผสานและการเลี้ยงโคพื้นเมือง ต่อมาในปีพ.ศ.2512 ได้จดทะเบียนเป็น "บริษัทโชคชัยแรนซ์จำกัด" ซึ่งเป็นฟาร์มโคเนื้อที่ใหญ่และทันสมัยที่สุดในประเทศไทย มีการผสมวิชาการเข้ากับเทคโนโลยีที่ทันสมัย ในการปรับปรุงสายพันธุ์ให้ได้โคนคุณภาพดีเป็นเนื้อสัตว์ชั้นเยี่ยม จึงขยายตัวสู่ธุรกิจภัตตาคาร "โชคชัยสเต็กเฮ้าส์" ที่มีรสชาติเป็นที่ชื่นชอบมาจนถึงปัจจุบัน

ในปี พ.ศ.2521 ได้เริ่มธุรกิจฟาร์มโคนมครบวงจร ทำวิจัยและพัฒนาปรับปรุงสายพันธุ์โค พิษ อาหารสัตว์ เพื่อให้ให้น้ำนมโคมีคุณภาพดี ได้ผลิตนมสดพาสเจอร์ไรส์ออกสู่ตลาดภายใต้ชื่อ "ฟาร์มโชคชัย" เป็นการปลูกกระแสการบริโภคนมสดของคนไทย ฟาร์มโชคชัย ยังเป็นฟาร์มแรกที่ส่งออกแม่พันธุ์โคนมสู่ต่างประเทศ และให้คำปรึกษาในการจัดการฟาร์มแก่ประเทศที่สนใจอีกด้วย



ปัจจุบัน กลุ่มบริษัทฟาร์มโชคชัย ทำธุรกิจ 5 ประเภท ดังนี้

1. **ธุรกิจการเกษตรและปศุสัตว์** ทำฟาร์มโคนมครบวงจร
2. **ธุรกิจสถานที่ท่องเที่ยว** จัดท่องเที่ยวฟาร์มโชคชัยเชิงเกษตรภายในฟาร์ม เยี่ยมชมทุกขั้นตอนของกระบวนการ "กว่าจะมาเป็นน้ำนม"
3. **ธุรกิจภัตตาคาร** ภายใต้ชื่อ "โชคชัยสเต็กเฮ้าส์" มีทั้งสิ้น 3 สาขาในปัจจุบัน
4. **ธุรกิจสังฆาริมทรัพย์** ดูแลและให้เช่าอสังหาริมทรัพย์
5. **ธุรกิจผลิตภัณฑ์นม** ผลิตในรูปแบบ home-made "อิมมิลค์" ผลิตนมพาสเจอร์ไรส์ โยเกิร์ต ไอศกรีม และท็อปปิ้งนม



ท่านจะได้พบกับฟาร์มโคนมขนาดใหญ่ สัมผัสบรรยากาศ ประสบการณ์และสาระความรู้ และยังได้รับความเพลิดเพลิน ได้ริมนมวัวด้วยตัวเอง มีส่วนร่วมในการผลิตนมสด ชมการแสดงวิถีควาบอย สีลาของสุนัขต้อนรับ และ การป้อนนมลูกวัวด้วยตนเอง ฯลฯ เข้าชมเป็นหมู่คณะ มีผู้นำชมตลอดรายการ แบ่งเป็นรอบๆ ในราคาค่าเข้าชม ผู้ใหญ่ 250 บาท เด็ก (สูงไม่เกิน 140 ซม.) 125 บาท นอกจากนี้ยังมีที่พักแบบ Boutique Camp กลางป่า ห้องสัมมนากลางฟาร์ม โดยมีแพ็คเกจท่องเที่ยวพักผ่อน 2 วัน 1 คืนไว้สำหรับร่วมแบ่งปันประสบการณ์แห่งความสุขและทำกิจกรรมอันหลากหลายร่วมกัน ในราคาผู้ใหญ่ 3,200++ บาท (วันธรรมดา) 3,700++ บาท (วันหยุด) เด็ก 2,400++บาท (วันธรรมดา) 2,800++ บาท (วันหยุด) สามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดการท่องเที่ยวฟาร์มโชคชัยได้ที่ สำนักงานใหญ่ 02-998-9381 ต่อ 150-155 หรือที่ 044-328-485 ต่อ 116 หรือ 044-328-386 อ้อ.. หยุดทุกวันจันทร์นะค่ะ!

ขอขอบคุณ ข้อมูลจาก www.farmchokchai.com



เดือนที่ 1187
Dentist @ 51
Newsletter

ปีที่ 3 ฉบับที่ 1

มกราคม - เมษายน 2551

คุยกันหน่อย

ในที่สุด ก็เข้าสู่ปีใหม่กันซะที วันเวลาช่างผ่านไปรวดเร็วจริงๆ เลยนะคะ แผลอแปบเดียว ก็เข้าสู่ปีใหม่แล้ว ปีนี้ เรามีสินค้าและบริการใหม่เพิ่มขึ้นมา สินค้าที่ว่า ก็เป็นน้ำยาฟอกสีฟันที่สามารถทำเองได้ที่บ้าน แต่ใช้เวลาอย่างน้อยเพียงแค่ 30 นาทีเท่านั้นเอง! น้ำยาฟอกสีฟันที่บ้านโดยทั่วไป จะต้องใส่น้ำยาในถาดฟอกสีฟันส่วนบุคคล แล้วใส่ทิ้งไว้ในช่องปาก ใช้เวลาทั้งคืน อาจทำให้รู้สึกไม่ค่อยสบาย นอนไม่ค่อยหลับ แต่สำหรับสินค้าใหม่ของเรา เป็นน้ำยาฟอกสีฟันที่มีหลอดคู่ผสมสดๆ ใหม่ๆ ให้ใช้ทันที ทำให้มีคุณสมบัติใช้ฟอกสีฟันได้รวดเร็วและเห็นผลดียิ่งขึ้นแม้ใช้เพียงครั้งแรก สำหรับผู้ที่เคยฟอกสีฟันในคลินิกกับเราไปแล้ว จะได้รับสิทธิซื้อน้ำยานี้ได้ในราคาพิเศษ! การใช้น้ำยาฟอกสีฟันที่บ้านร่วมกับ จะช่วยให้คงความขาวให้ยาวนานยิ่งขึ้น รวมทั้งอาจทำให้ฟันขาวขึ้นจากที่เคยฟอกไว้แล้วได้อีกด้วยนะค่ะ

ส่วนบริการใหม่ของเรา คือ Airflow ซึ่งก็คือ การใช้อุปกรณ์พ่นน้ำ ลม และผงขัด ออกมาพร้อมๆ กัน เพื่อทำความสะอาดคราบหินปูนในคนที่ฟันมีคราบสีจากชา กาแฟ หรือบุหรี่ จะเห็นผลชัดเจนมากค่ะ เพราะทั้งน้ำ ลม และผงขัดที่พ่นออกมาแล้วนั้นจะซอกซอนเข้าซอกฟันที่การขัดหินปูนธรรมดาเข้าถึงได้ยากด้วยค่ะ วิธีนี้จะไม่เสียฟันเหมือนการขัดหินปูนนะค่ะ หากสนใจ ติดต่อสอบถามและนัดหมายเพื่อทดลองใช้สินค้าและบริการใหม่ของเราได้ค่ะ..ท้ายนี้ขอสวัสดิ์ปีใหม่ค่ะ!

สิ่งละอัน..พันละน้อย

วันนี้ คุณรับประทานข้าวเช้าหรือยัง?

น้อยคนนักที่จะมีโอกาสได้รับประทานอาหารเช้าเพียงพอเพราะกิจวัตรประจำวันมีมากจนเวลาไม่เอื้ออำนวย บางคนอาจได้กาแฟสักแก้ว ขนมไม่กี่ชิ้น ในขณะที่บางคนไม่ได้ทานอะไรเลยจนเที่ยง นี่เป็นสัญญาณอันตราย!

อาหารเช้าสำคัญกว่าทุกมื้อ เพราะหากปล่อยให้ท้องว่างไม่มีพลังงานจากอาหารเช้า ร่างกายจะนำกรดมาใช้แทนพลังงาน เมื่อร่างกายต้องผลิตกรดออกมาบ่อยๆ จะทำให้เป็นโรคตามมาหลายอย่างได้เริ่มอายุมากขึ้น เช่น โรคหัวใจ โรคกระเพาะ หรือแม้แต่โรคความจำเสื่อม

หากใครทานอาหารเช้าทุกวัน จะส่งผลดีต่อร่างกายและสมอง และทำให้ไม่หิวจัดในช่วงสาย ทำให้ไม่อ้วน เพราะร่างกายจะค่อยๆ ดูดซึมอาหารเป็นพลังงานไปใช้ได้ตลอดช่วงเช้า ทำให้ร่างกายมีโอกาสได้รับสารอาหารต่างๆ ครบ 5 หมู่ อาหารเช้าไม่จำเป็นต้องหุงหาให้เป็นมื้อใหญ่ๆ เมื่อง่ายๆ ใช้เวลาไม่นาน ซึ่งสามารถทานบนรถได้สบาย เช่น ขนมปัง ไข่ นม ก็ช่วยได้มาก แต่ต้องทานไม่ช้ามาก อาจทานสลัดควบคู่ไปกับเนื้อสัตว์บ้าง และต้องรับประทานผักใบเขียวหรือผลไม้ด้วย เพื่อให้ร่างกายดูดซับวิตามิน และเกลือแร่ด้วย

โบราณว่าไว้ "รับประทานอาหารเช้าแบบราชา อาหารกลางวันพอประมาณ และอาหารเย็นแบบยาจก หลีกเสี่ยงไขมันและของหวาน ออกกำลังกายให้ได้วันละอย่างน้อย 30-40 นาที ซีวีจะปลอดภัย" ยังใช้ได้ดี ที่สำคัญ ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอและสนิท ก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพอนามัยที่ดีมากยิ่งขึ้นอีกด้วยค่ะ!

ขอขอบคุณข้อมูลจาก วาไรตี้ ศรีวิชัย และ www.ladytip.com

วันนี้ หมอขอให้ของขวัญวันปีใหม่ โดยจะเล่าเรื่องราวดีๆ มีประโยชน์กับสุขภาพช่องปากให้อ่านกันถึงสองเรื่องเลยนะคะ

การเคลือบหลุมร่องฟัน (Sealant)

โรคฟันผุเป็นโรคที่พบมากในเด็กๆ ส่วนมากพบที่ค้ำบดเคี้ยวของฟันกรามเนื่องจากมีหลุมร่องลึก เศษอาหารเข้าไปติดทำความสะอาดได้ง่าย ฟันจึงผุง่าย ดังนั้น ในเด็กวัย 2-3 ปีที่ฟันกรามน้ำนมเพิ่งขึ้น และวัย 6-12 ปี ที่ฟันกรามแท้เพิ่งขึ้น ควรให้ทันตแพทย์ทำการเคลือบหลุมร่องฟัน เพื่อช่วยป้องกันฟันผุด้านบดเคี้ยวได้ แต่ในผู้ใหญ่ไม่จำเป็นต้องทำ เพราะฟันสึกจากการใช้งานแล้ว หลุมร่องจึงตื้นขึ้นแล้ว

ฟลูออไรด์หลายรูปแบบ

ฟลูออไรด์ เป็นสารที่ช่วยป้องกันฟันผุได้ โดยหวังผลในบริเวณต่างๆ ของฟันแต่ละซี่ ที่ทำได้ 2 วิธีคือ
1. **ยาน้ำ ยาเม็ด** จะช่วยเสริมสร้างฟันที่กำลังสร้างตัวอยู่ในขากรรไกร ทำให้มีโครงสร้างที่แข็งแรง สามารถให้ทารกได้ตั้งแต่แรกเกิด โดยเป็นชนิดหยด โดมา ก็เปลี่ยนเป็นชนิดเม็ด ควรให้เด็กทานฟลูออไรด์จนถึงอายุ 13 ปีแต่ก็ขึ้นกับแหล่งน้ำที่ใช้บริโภคด้วยว่ามีฟลูออไรด์มากพอหรือยัง หากพอแล้ว ก็ไม่ควรให้เสริมอีก ซึ่งก็ควรปรึกษาแพทย์หรือทันตแพทย์ก่อน
2. **ฟลูออไรด์เฉพาะที่** ให้สัมผัสกับฟันโดยตรง เช่น การทาฟลูออไรด์โดยทันตแพทย์ การใช้น้ำยาบ้วนปาก หรือยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ผสมอยู่ ฟลูออไรด์จะแทรกซึมเข้าไปในผิวเคลือบฟัน ทำให้เคลือบฟันแข็งแรง ทนต่อการกัดของกรด วิธีนี้เหมาะสำหรับฟันที่ขึ้นมาแล้วในช่องปาก ควรได้รับฟลูออไรด์สม่ำเสมอเป็นประจำ ในเด็กที่ฟันเริ่มขึ้น อาจใช้ชนิดเคลือบซึ่งทันตแพทย์เป็นผู้ทำให้เป็นระยะ

ฟลูออไรด์ทำให้ผิวเคลือบฟันไม่ผุง่าย ทำให้เชื้อจุลินทรีย์บนแผ่นคราบฟันลดความรุนแรงลง ซ่อมแซมรอยผุระยะเริ่มแรก โดยลดปริมาณการละลายของแร่ธาตุบนผิวฟันได้ แต่ต้องใช้ในปริมาณพอเหมาะและถูกวิธี สามารถใช้ฟลูออไรด์หลายรูปแบบร่วมกัน แต่แม้ฟลูออไรด์จะมีคุณอนันต์ ก็มีโทษมหันต์ ดังนั้น ต้องปรึกษาแพทย์ และควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะการได้รับฟลูออไรด์เกินขนาด จะก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายได้

ท่านถาม..เราตอบ

ถาม : ฟอกสีฟัน ทำลายฟันริเปลา่คะ? ทำในเวลาฟอก ถึงได้เสียฟันจัง? คุณกรรณิการ์ - กทม.

ตอบ : ในการฟอกสีฟัน ไม่ว่าจะทำในคลินิก หรือว่า ทำเองที่บ้าน ต่างก็ใช้น้ำยาชนิดเดียวกัน น้ำยาที่ใช้ คือ ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ (Hydrogen Peroxide) ชนิดเจล ซึ่งน้ำยานี้ จะแตกตัวเป็นไอออน แทรกเข้าไปในเนื้อฟัน ซึ่งในเนื้อฟัน มีท่อเล็กๆ มากมาย มุ่งเข้าสู่โพรงประสาทฟัน ซึ่งมีเส้นเลือด เส้นประสาทของฟันอยู่ ไอออนเหล่านี้ เมื่อเข้าไปในท่อเนื้อฟัน ก็จะเข้าไปสัมผัสกับปลายเส้นประสาทฟัน ทำให้รู้สึกเสียวฟันได้

โดยทั่วไปแล้ว การฟอกสีฟัน เป็นวิธีที่ทำให้ฟันดูขาวขึ้นอย่างอนุรักษ์ที่สุด และค่อนข้างปลอดภัยที่สุด ไม่มีการทำลายฟันแต่อย่างใด แต่ที่เสียวฟัน ก็เพราะสาเหตุที่กล่าวมาแล้ว มิใช่เกิดจากการทำลายเนื้อฟันแต่อย่างใด และอาการเสียวฟัน ก็จะหายไปได้เองในที่สุด

หากฟันมีรอยผุ หรือมีฟันสึก การฟอกสีฟัน จะทำให้เสียวฟันมากยิ่งขึ้นได้ เพราะบริเวณนั้นๆ ท่อเนื้อฟันเปิดกว้างยิ่งขึ้น ทำให้น้ำยาเข้าไปสู่ปลายประสาทฟันได้มากขึ้น ดังนั้น ควรอุดปิดบริเวณที่ผุ หรือสึก ก่อนทำการฟอกสีฟันคะ

การดูแลสุขภาพเท้า

“เท้า” เป็นอวัยวะที่ถูกใช้งานอย่างหนัก แต่มักถูกมองข้ามและไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ให้สมกับการใช้งาน ปัญหาที่พบบ่อย เช่น ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อของเท้าโดยตรง ระบบประสาท ระบบหลอดเลือด ซึ่งมักเป็นผลจากโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้คล่องตัวนัก หากเป็นมาก อาจถึงขั้นสูญเสียอวัยวะส่วนขาและเท้าได้

ปัญหาของเท้าที่พบบ่อย

เดินไม่สบาย ปวดฝ่าเท้า ปวดสันเท้า รองเท้ากัด มีแผลที่เท้า ปวดบวมแดงที่เท้าหลังเล่นกีฬา เล็บขบ หนังด้านแข็ง ตาปลา เท้าผิดรูป เช่น เท้าโก่ง เท้าแบน แผลเบาหวาน รู้สึกไม่สบายกับรองเท้าคู่ประจำ

การตรวจวัดลักษณะอุ้งเท้าและกระจายน้ำหนัก

ตรวจได้ด้วยเครื่อง iStep มีตัววัดแรงกดทุก 1 ตารางเซนติเมตร ใช้เวลาเพียง 20 วินาที ผลการตรวจจะแสดงให้เห็นการกระจายน้ำหนักของเท้าในแต่ละจุด การกระจายน้ำหนักไม่สมดุลเป็นสาเหตุของปัญหาเท้าและการเดิน แก้ไขโดยการเลือกรองเท้าและแผ่นรองเท้าที่เหมาะสม

บัญญัติ 10 ประการในการดูแลเท้า

- ล้างเท้าด้วยน้ำสบู่และน้ำสะอาด แล้วใช้ผ้าสะอาดซับให้แห้งทุกซอกทุกมุม
- สำรวจเท้าทุกวันว่ามีแผลหรือไม่
- ทาครีมหรือโลชั่นให้ทั่ว เพื่อความชุ่มชื้น เลี่ยงบริเวณซอกนิ้วเท้า
- สวมถุงเท้าผ้าฝ้ายที่ระบายความร้อนได้ดี
- เลือกใส่รองเท้าหุ้มส้นที่พอดีกับเท้า
- เลี่ยงการแช่เท้าในน้ำอุ่นหรือน้ำร้อนโดยเด็ดขาด เพราะอาจทำให้เท้าพองได้
- ควรตัดเล็บในแนวตรง และตะไบบริเวณมุมเล็บ เพื่อป้องกันการเกิดเล็บขบ หรือให้ผู้เชี่ยวชาญตัดเล็บให้
- หมั่นนวดเท้าเสมอเพื่อให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น
- เลี่ยงการสูบบุหรี่เพื่อป้องกันเส้นเลือดตีบ
- หากพบว่า มีแผลที่เท้า ให้รีบพบแพทย์เพื่อรักษาทันที

การเลือกรองเท้า

เลือกให้เหมาะกับกิจกรรมโดยมีพื้นด้านในนุ่มเพื่อลดแรงกระแทก ไม่ให้คับหรือหลวมเกินไป หากสามารถปรับให้กระชับกับเท้าได้จะดีมาก ควรเลือกในท่ายืนและในช่วงบ่าย เพราะเท้าขยายตัวมากที่สุด วาดขอบเขตเท้าลงบนกระดาษแล้วเทียบกับรองเท้าที่ซื้อ ขนาดรองเท้าวัดควรยาวกว่านิ้วเท้าที่ยาวที่สุดประมาณครึ่งนิ้ว ส่วนกว้างที่สุดอยู่บริเวณปุ่มกระดูกด้านข้างของนิ้วหัวแม่มือ ส่วนหัวของรองเท้าควรป้านเพื่อมิให้นิ้วเท้าและหลังเท้าเสียดสีกับรองเท้า ควรมีแผ่นรองรับแรงกระแทก รองเท้า

หนึ่งจะระบายอากาศดีกว่ารองเท้าพลาสติก **“ดูแลเท้าตั้งแต่วันนี้ ก่อนที่จะไม่มีเท้าให้ดูแล”**
ขอขอบคุณ ข้อมูลจาก รพ.เวชธานี และ วารสารเรือนชาน ปีที่ 4 ฉบับที่ 19 พย-ธค 2550

ส่วนนี้ มีค่า... อย่าทิ้ง!! คุปอง มูลค่า 100 บาท

สำหรับใช้แทนเงินสด ได้ครั้งเดียว ในทุกการรักษาทางทันตกรรม!
(ไม่รวมค่าเอกซเรย์ ค่าถ่ายรูป ค่าอุปกรณ์สิ้นเปลืองและปลอดเชื้อ)
-- เมื่อชำระด้วย เงินสด เท่านั้น --

หมดเขต 30 เมษายน 2551 นี้ กรุณาติดต่อหมอมวยล่วงหน้า
กรุณานำคุปองนี้มาแสดงเพื่อรับสิทธิ์ ไม่สามารถใช้สิทธิ์ร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นๆ

Dentist @ 51
 941 ถ.สุขุมวิท (ระหว่างซอย 51-53)
 คลองตันเหนือ วัฒนา กทม. 10110
 โทร. 02-662-5065
 Fax. 02-662-5064
 Mobile 089-143-1025
 Email : info@dentist51.com
dentist51@gmail.com
www.dentist51.com