

รักเที่ยว

โดย ...หมอยาบ ...

หน้าร้อน เป็นฤดูแห่งการท่องเที่ยวทางทะเลที่สามารถพาครอบครัวไปไหนไปกัน **ระยอง** ก็เป็นอีกจังหวัดหนึ่งที่นิยม เมืองชายทะเลฝั่งตะวันออก ที่ได้รับการขนานนามให้เป็นเมืองแห่งกีฬาริเวินโกลินทร์ "สุนทรภู่" ผู้มีผลงานทางวรรณกรรมที่ยากจะหาผู้ใดมาเทียบเทียม โดยเฉพาะนิทานกลอนสุภาพเรื่อง พระอภัยมณี โดยฉากในนิทานเรื่องนี้ คือบริเวณหมู่เกาะน้อยใหญ่ และท้องทะเลที่สวยงามในจังหวัดระยองนั่นเอง นอกจากนี้ความงดงามของธรรมชาติ ระยองยังเป็นแหล่งผลิตอาหารทะเลที่สำคัญ เป็นแหล่งเพาะปลูกผลไม้เมืองร้อนที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะ เงาะ ทุเรียน มังคุด และยังเป็นที่ตั้งของโครงการพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งตะวันออก ซึ่งเป็นเขตเศรษฐกิจแห่งใหม่ของประเทศ ทางหลวงสายสำคัญจากทุกภูมิภาคที่มุ่งหน้าสู่เมืองระยองถูกจัดสร้างขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ภาคอุตสาหกรรม แต่ขณะเดียวกัน ก็เอื้อประโยชน์ให้การเดินทางมาท่องเที่ยวที่จังหวัดระยองรวดเร็วและปลอดภัยมากยิ่งขึ้น โรงแรมร้านอาหารได้มาตรฐาน สมดังคำขวัญ ...

"ผลไม่รสล้ำ อุดสาหกรรมก้าวน้ำ น้ำปลารสเด็ด เกาะเสม็ดสวยหรู สุนทรภู่กวีเอก"



หมู่เกาะมัน เป็นหมู่เกาะในเขตตำบลกร่ำ อำเภอแกลง จังหวัดระยอง มีอยู่ 3 เกาะ คือ เกาะมันใน เกาะมันกลาง และเกาะมันนอก **เกาะมันใน** เป็นเกาะที่ได้รับพระราชทานจากสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในการจัดตั้งโครงการสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารีเสด็จมาเมื่อ 1 ส.ค. 2522 โดยให้หน่วยงานกรมการประมงและกองทัพเรือดำเนินงาน จนเมื่อ 1 ต.ค. 2545 ได้ตั้งเป็นศูนย์วิจัยทางทะเลและชายฝั่งอ่าวไทยฝั่งตะวันออก สังกัดกรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม อากาศอันบริสุทธิ์ ต้นไม้ขนานพันธุ์ นกนานาชนิด แนวต้นมะพร้าวสลบกับต้นปาล์มครนารายณ์เรียงกันเป็นแถวสวยงามคอยต้อนรับผู้มาเยือน

บ่อเลี้ยงเต่า แบ่งการเลี้ยงเป็น 2 ระยะ คือ บ่ออนุบาลและบ่อเต่ารุ่น **บ่ออนุบาล**เป็นเต่าแรกเกิดจนอายุ 1 ปี ไข่เต่าทะเลจากเกาะความจะถูกนำมาเพาะฟักที่นี้ และเมื่ออายุ 1 ปี หรือได้ขนาดพอที่จะปล่อยได้ ก็จะปล่อยคืนสู่ธรรมชาติ **บ่อเต่ารุ่น** เป็นบ่อระยะที่ 2 ที่เลี้ยงต่อจากบ่ออนุบาล เต่าทะเลที่ป่วยจะนำมาพักรักษาที่นี้ โดยแยกเลี้ยงไว้ที่ถึงไฟเบอร์

นอกจากนี้ ยังมีอาคารนิทรรศการแสดงเกี่ยวกับเกาะมันในและเต่าทะเล มีเต่ามะเฟืองนำหนักประมาณ 500 กก.ที่จับได้บริเวณนั้นสตาฟฟ์ไว้ มีเต่ามะเฟืองจำลองแสดงไว้ด้วย และยังมีบ้านหอยและปะการังซึ่งแสดงเกี่ยวกับปะการังและหอยมือเสือ มีบ่อหอยมือเสือกอกเต่าทะเลเนื้อที่ประมาณ 30 ไร่เป็นคอกธรรมชาติ น้ำทะเลเข้าออกได้ตลอดเวลา เลี้ยงฟักพันธุ์แม่พันธุ์อายุประมาณ 10 ปีขึ้นไป มีชายหาดให้เต่าขึ้นมาวางไข่หลังจากผสมพันธุ์ มีอาคารติดต่อสอบถามตั้งอยู่หน้าบริเวณชายหาด มีร้านขายของที่ระลึกที่จะนำรายได้จากการขายสินค้าทั้งหมดไปเป็นค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับเต่าทะเล

ท่านสามารถเล่นน้ำ ดำน้ำดูปะการัง หรือนั่งพักผ่อนชมวิวดูตามอัธยาศัย ที่นี้ไม่มีอาหารหรือเครื่องดื่มจำหน่าย เปิดให้เข้าชมเวลา 8:00-18:00 น.

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่... ศูนย์วิจัยทรัพยากรทางทะเลชายฝั่งอ่าวไทยฝั่งตะวันออก ม. 6 ต.กร่ำ อ.แกลง จ.ระยอง โทร. 0 3865 7699, 0 3865 7383, 0 3861 6096, 03865 7466 ใช้เวลาเดินทาง 30 นาทีจากแหลมแม่พิมพ์ เข้าเรือจากแหลมแม่พิมพ์หรืออ่าวมะขามป้อมก็ได้

หน้าร้อนนี้ พาครอบครัวเที่ยวอย่างได้สาระความรู้ พากันไปชมเต่าทะเลที่เกาะมันในกันดีกว่าค่ะ! ☺



เด็นทิส @ 51
Dentist @ 51
Newsletter

ปีที่ 3 ฉบับที่ 2

พฤษภาคม - สิงหาคม 2551

คุยกันหน่อย

เปลอบีบเดียว ก็ผ่านเข้าสู่ช่วงกลางๆ ของปีนี้แล้วนะคะ หน้าร้อนที่ผ่านไปนี้ มีฝนตกหนักมาปะปน เดี่ยวเย็น เดี่ยวร้อน เดี่ยวเปียกฝน อากาศปรวนแปรไปหมด อาจทำให้เป็นหวัดกันได้ง่าย นี่คงเป็นเพราะภาวะโลกร้อนที่เราทุกคนต้องให้ความสำคัญและร่วมมือกันหาทางป้องกันแก้ไข ก็หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ทุกท่านคงจะมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยกันนะคะ หมั่นออกกำลังกาย ทานอาหารที่เป็นประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ พยายามไม่เครียดกับชีวิต และที่สำคัญที่สุด อย่าลืมหันตรวจสุขภาพร่างกาย และสุขภาพช่องปากอย่างสม่ำเสมอด้วยนะคะ! อย่าลืมนะว่า สุขภาพที่ดี ชีวิตจะเป็นสุข ☺

ในฉบับนี้ เรายังนำสาระความรู้และความบันเทิงมาให้ทุกท่านเช่นเคย เราพาท่านไปเที่ยวชมเต่าทะเลรับหน้าร้อนที่เกาะมันใน จ.ระยอง พร้อมกับนำวิธีดูแลผิวเมื่อต้องพบกับแสงแดดแผดเผามาให้ด้วย ท่านที่มีบุตรหลานที่ชอบดูคิ้ว ดูคนมขวิด หรือจกนมปลอม ก็จะได้ทราบถึงอันตรายและวิธีป้องกันแก้ไขคะ สำหรับผู้ที่สนใจเรื่องการล้างพิษ รวมทั้งการจัดฟันแฟชั่น ที่กำลังเป็นกระแสกันอยู่ในปัจจุบันนี้ ก็สามารถอ่านได้จากฉบับนี้คะ ขอเชิญติดตามข่าวสารที่เราคัดสรรมาให้ท่านได้เลยคะ และหวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อทุกท่านนะคะ ☺

สิ่งละอัน.. พันละน้อย

ผิวสวย ภายใต้อันแสงแดด
หน้าร้อนนี้ หลากๆ คนต่างก็พากันไปพักผ่อนหย่อนใจกัน ไม่ว่าจะเป็นที่ไหนก็มักจะมีแสงอาทิตย์เจิดจ้าให้ผิวสวยของเราดูทำร้ายได้เต็มๆ เสมอ ดังนั้น ก่อนที่แสงแดดตัวการผิวเสียจะทําร้ายผิวคุณ เรามาเสียเวลาสักนิดเพื่อดูแลผิวพรรณกันดีกว่า เพื่อความอ่อนเยาว์อยู่คู่ผิวเราไปนานๆ

ก่อนออกแดด
- ทาครีมกันแดดทุกครั้งโดยเลือกให้เหมาะกับผิว เช่น **ผิวมัน** ควรใช้เนื้อ gel หรือ fluid เพื่อป้องกันการอุดตันซึ่งก่อให้เกิดสิ่ว **ผิวแห้ง** ใช้เนื้อครีมเพื่อไม่ให้ผิวแห้งเป็นคราบ ในเด็กควรใช้ Pure Physical Sunscreen คือไม่มีส่วนผสมของสารเคมีลดการเกิดผื่นแพ้สัมผัส - การทาครีมกันแดดที่ถูกต้องควรทาออกแดด 15 นาที และทาซ้ำทุก 2 ชม. โดยทาให้ทั่วและหนา ทั้งไว้ให้เนื้อครีมหรือเจลแห้ง ซึมสูผิวหนังแล้วทาทับอีกครั้ง หากถูกน้ำหรือมีเหงื่อออก ควรทาซ้ำทันที - ไม่มีครีมกันแดดใดที่สามารถกันแดดได้ 100% ดังนั้น ควรดูแลตัวเองด้วยการสวมหมวกหรือกางร่มเมื่อต้องออกแดดทุกครั้ง

หลังออกแดด
- บำรุงผิวด้วยมอยเจอร์ไรเซอร์เพิ่มความชุ่มชื้นและทำทรีตเม้นท์ เช่น การทำ โฟโนโฟเรซิส (Phonophoresis) ด้วย Alovera หรือว่านหางจระเข้ ซึ่งจะชะงะลดการอักเสบ ไหม้เกรียมจากแสงแดด คืนความชุ่มชื้นให้ผิวสวยของคุณภายใน 1-2 สัปดาห์หลังจากกลับจากพักผ่อนตากอากาศ จะช่วยฟื้นคืนผิวของคุณให้กลับมาสดใสและเปล่งปลั่งเป็นธรรมชาติอีกครั้ง

เด็ก V.S. การดูดนิ้ว ดูดนมขวด หรือจุกนมปลอม

หลายๆ ท่านคงเคยเห็นเด็กๆ ชอบดูดนิ้วกันนะคะ บางคนอมนิ้วโป้ง บางคนอมถึงสามนิ้วพร้อมๆ กันเลยทีเดียว! เด็กที่ดูดนิ้วที่ท่านเห็น บางที ก็เป็นลูกหลานของท่านเองด้วยซ้ำ! นอกจากดูดนิ้วแล้ว เด็กบางคนยังชอบดูดขวดนม ถึงขั้นหลับคาขวด ถ้าไม่ได้ดูดนมนอน ก็จะไม่ได้อะไรเลยก็มี! บางคนก็ติดจุกนมปลอมมาก คุณพ่อคุณแม่หลายๆ ท่านอาจสงสัยว่า นิสัยการดูดสิ่งต่างๆ เหล่านี้มีผลอะไร อย่างไรหรือไม่ คำตอบด้านล่างนี้ อาจตอบข้อสงสัยของท่านได้นะคะ...

การดูดนิ้ว มีผลต่อฟันอย่างไร?

การดูดนิ้ว ทำให้เกิดการสบเปิดด้านหน้า และมีผลต่อการเจริญเติบโตของขากรรไกร มักพบฟันหน้าบนเหยิน บางรายเกิดการสบคร่อมด้านหลังร่วมด้วย ในเด็กที่เป็นไม่มาก ปัญหาอาจลดลงเองได้บ้างหลังเลิกดูดนิ้ว แต่ส่วนใหญ่ต้องได้รับการแก้ไขด้วยการจัดฟันต่อไป

เด็กควรเลิกดูดนิ้วเมื่อไร?

ควรเลิกก่อนอายุ 3 ขวบ หรืออย่างช้าที่สุด ก็ก่อนฟันแท้ขึ้น คือประมาณ 6 ขวบ

มีวิธีช่วยให้เด็กเลิกดูดนิ้วอย่างไรบ้าง?

อาจต้องใช้ลูกกล่อลูกชนเบี่ยงเบนความสนใจเบนสุดฤทธิ์ในรายที่ยังเด็กมาก ส่วนเด็กโต อาจหาเหตุผลอธิบาย ส่งเสริมให้เลิกด้วยตนเอง แต่ถ้าทำอะไรไม่เป็นผล ควรขอคำปรึกษาจากทันตแพทย์ให้ใช้หลักจิตวิทยาในการรักษา หรือติดเครื่องมือกันการดูดนิ้วที่ขากรรไกรบนต่อไป

การดูดนมขวดหรือจุกนมปลอมในเด็กโตมีผลต่อฟันอย่างไร?

การดูดนมขวดจะทำให้ฟันผุง่าย และไม่ว่าจะดูดนมขวดหรือจุกนมปลอมจนติดเป็นนิสัยนั้น อาจทำให้การสบฟันผิดปกติ ฟันสบคร่อมด้านข้างและสบเปิดด้านหน้าได้ ดังนั้น ควร 1 ขวบเมื่อไหร่ คุณพ่อคุณแม่ควรฝึกให้ลูกน้อยดื่มนมจากแก้ว หรือดูดจากหลอดแทน หากลูกมีปัญหาการเลิกดูดขวดนม ควรปรึกษากุมารแพทย์หรือทันตแพทย์สำหรับเด็กเพื่อหาวิธีแก้ไขต่อไป

นอกจากนั้น ฟันน้ำนม ยังมีความสำคัญต่อการสบของฟันแท้เป็นอย่างมาก เพราะเป็นตัวกันฟันที่ใหม่แท้ขึ้นมาเรียงอย่างสวยงาม หากต้องสูญเสียฟันน้ำนมก่อนเวลาอันควร ฟันแท้ที่ขึ้นมาอาจคุด เก หรือไม่ขึ้นเลยก็ได้ ดังนั้น การดูแลฟันตั้งแต่ยังเด็กย่อมทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพของปากและการสบฟันตอนโตแล้วแน่นอนค่ะ! 😊

ขอขอบคุณ ข้อมูลจาก หนังสือ "รอบรู้เรื่องจัดฟัน" โดย สมาคมทันตแพทย์จัดฟันแห่งประเทศไทย

ท่านถาม..เราตอบ

ถาม : การเอาเครื่องมือที่เลียนแบบเครื่องมือจัดฟันมาใส่ฟันตามแฟชั่น มีผลเสียอะไรไหม? คุณสุนันท์ - กทม.

ตอบ : การจัดฟันเหมาะสำหรับผู้ที่ปัญหาการสบฟันผิดปกติเท่านั้น แต่ก็มีวัยรุ่นบางส่วนเห็นสีฟันสวยงามของยางรัดเหล็กจัดฟันเป็นเครื่องประดับ ซึ่งอันที่จริงแล้ว หากไม่มีความจำเป็นต้องจัดฟันแต่ยังใส่เครื่องมือเหล่านั้น อันตรายร้ายแรงอาจมาเยือนช่องปากของคุณได้ถ้าจัดฟันผิดวิธี

การติดเครื่องมือลงไปบนตัวฟันนั้น จะทำให้การทำตามสะอาดช่องปากตามปกติเป็นไปได้ยากมากขึ้น เศษอาหารติดตามซอกของฟันและเครื่องมือได้ง่ายขึ้น อาจก่อให้เกิดปัญหาเหงือกอักเสบ ฟันผุ รวมไปถึงมีกลิ่นปาก มีหินปูน หรือแม้แต่มีเลือดออกตามไรฟันได้

นอกจากนั้น เราไม่รู้เลยว่าอุปกรณ์เลียนแบบเครื่องมือจัดฟันนั้นทำมาจากวัสดุอะไร สะอาดพอไหม ซึ่งอาจเกิดปัญหาติดเชื้อหรือเครื่องมือกดทับเนื้อเยื่อ แม้แต่เป็นเครื่องมือจัดฟันจริงๆ เองก็ตามที่ ก็อาจเกิดการเคลื่อนฟันที่ผิดไปได้ อาจเกิดผลกระทบต่อการบดเคี้ยวอาหาร นอกจากนั้นยังอาจผ่านมือหรืออู่ล่ายของผู้อื่นมาก่อน จึงไม่ควรเสี่ยงอย่างยิ่งค่ะ

7 วิธีล้างพิษเพื่อสุขภาพ

วันเวลาที่ผ่านไปทุกวันหยุดกันมากมาย ไม่ว่าจะปีใหม่ ตรุษจีน และล่าสุดก็สงกรานต์ ต่างก็คงฉลองกันเต็มที่กันอย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตาม อย่าลืมดูแลสุขภาพกันบ้างนะคะ ฉบับนี้ เรามีเคล็ดลับที่ จะทำความสะอาดร่างกายจากภายใน หรือที่เรียกว่า **การล้างพิษ** มาฝากกัน...

ก่อนล้างพิษ ก็ต้องเตรียมร่างกายให้พร้อม เพราะบางวิธีอาจมีผลข้างเคียงหรือทำให้คุณและอวัยวะที่ถูกล้างพิษเหนื่อยล้าในช่วงแรกๆ การเตรียมร่างกายทำโดยการนอนหลับให้เพียงพอ ดื่มน้ำ 6-8 แก้วต่อวัน ไม่อยู่ในช่วงเจ็บป่วย ควรล้างพิษในวันหยุดเพื่อให้ง่ายทำได้พักผ่อน เพียงเท่านั้น คุณก็พร้อมที่จะล้างพิษแล้ว!

อด

การอดอาหารเป็นทางขับพิษ ร่างกายจะเคลียร์พิษเก่าไปทิ้งก่อน ทำสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ไม่ควรมากกว่านี้ เพราะร่างกายยังต้องการสารอาหารที่จำเป็น ระหว่างอดอาหาร ต้องดื่มน้ำหรือน้ำผลไม้มากๆ เพื่อชะล้างกรดในกระเพาะอาหารให้เจือจาง จะช่วยให้ขับพิษบางส่วนออกทางไตและรักษาสมดุลของร่างกายได้ ต้องอดนูหรี อดเหล้าและสิ่งเสพติดทุกชนิดด้วย

ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายเพื่อถ่ายเทของเสียไปกับการไหลเวียนโลหิต ช่วยขับพิษทางเหงื่อ ทำคู่กับวิธีล้างพิษอื่นๆ ได้ดี

หายใจให้เย็น

หายใจลึกๆ ในอากาศบริสุทธิ์ ร่างกายจะนำออกซิเจนไปได้ดีขึ้น ผักหายใจคู่กับการฝึกจิตจะช่วยให้คุณอารมณ์และจิตใจดี

อาหารล้างพิษ

เลือกอาหารและอนามัยในการปรุงอาหารจะช่วยเลี้ยงสารพิษ ควรกินพวกโปรตีนและไขมันให้น้อย เลือกโปรตีนจากปลา

นวด

ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลือง พิษที่ตกค้างจะถูกกำจัดได้ดีขึ้น การนวดควรอาศัยผู้ที่มีความรู้และเชี่ยวชาญ

ชาอุ่น

ช่วยระบบไหลเวียนโลหิต รูชมชนขยายตัวซึ่งเพื่อนเป็นการขับพิษทางผิวหนัง ปัจจุบันมีการอบชาอุ่นนำรังสีอินฟราเรดบริสุทธิ์ซึ่งให้ความร้อนลึกถึงชั้นไขมันทำให้พิษถูกขับออกมาได้ดีขึ้น และยังช่วยรักษาอาการปวดข้อและกล้ามเนื้อกระตุกได้ด้วย

การสวนล้างลำไส้

ใช้ล้างพิษในลำไส้ใหญ่และตับ ต้องอาศัยเครื่องมือและผู้เชี่ยวชาญ ในส่วนลำไส้ใหญ่ เรียก โคลอนไฮโดรเทอราพี หลักการคือ สวนน้ำบริสุทธิ์ 30-50 ลิตรเข้าทางลำไส้ใหญ่ซึ่งจะบีบรัดตัวขับน้ำออกทางทวารหนัก จะช่วยขับพิษและสิ่งสกปรกที่เกาะตามลำไส้ออกไป มักทำสัปดาห์ละครั้งติดต่อกัน 4 สัปดาห์ แล้วเว้นระยะไป ขึ้นกับการรักษาสุขภาพจากการกินอาหาร

การสวนล้างพิษตับจะสวนล้างด้วยกาแฟทางทวารหนักโดยปล่อยน้ำกาแฟเข้าสู่ลำไส้แล้วกลืนไว้สัก 10 นาที เพื่อให้ลำไส้ดูดซึมคาเฟอีนเข้ากระแสเลือดและตับ ของเสียที่ค้างจะออกมาผ่านทางถุงน้ำดีและผ่านไปยังลำไส้เล็กแล้วขับออก ระยะแรกทำติดต่อกัน 3 วัน เว้น 1 สัปดาห์ แล้วทำต่อเนื่องสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ข้อจำกัดคือ ไม่ควรทำในผู้ที่มีความดันเลือดไม่ปกติ โรคหัวใจขาดเลือด ลำไส้อุดตันหรือเคยผ่าตัดลำไส้ ภาวะเกลือแร่ไม่ปกติ ควรรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญให้เข้าใจก่อนลงมือปฏิบัติ

ขอขอบคุณ ข้อมูลจาก นิตยสาร Health & Cuisine ปีที่ 5 ฉบับที่ 57 ตค48 และ วารสารเรือนชาน ปีที่ 5 ฉบับที่ 20 กพ-มีค 2551

ส่วนนี้ มีค่า... อย่าทิ้ง!! **คุณเอง มูลค่า 100 บาท**
สำหรับใช้เป็นส่วนลดได้ครั้งเดียว เมื่อเข้ารับตั้งแต่ 1000 บาทขึ้นไป
 (ไม่รวมค่าเอกซเรย์ ค่าถ่ายรูป ค่าอุปกรณ์สิ้นเปลืองและปลอดภัย)
 -- เมื่อชำระด้วย เงินสด เท่านั้น --

หมดเขต 31 สิงหาคม 2551 นี้ กรุณาติดต่อนัดหมายล่วงหน้า
 กรุณาห้าคุณเองที่มาแสดงเพื่อรับสิทธิ์ (ไม่แสดงเอง ไม่สามารถใช้สิทธิ์ได้)
 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