

รักเที่ยว โดย ...หมอจ๊อบ ...

ฉบับนี้ เรายังคงพาท่านไปเที่ยวในไทย เพื่อให้เงินตราไม่ไหลออกนอกประเทศเช่นเคย... ร้อนๆ อย่างนี้ ไปไหนก็ไม่ได้อารมณ์เท่าไปทะเล... ถ้าเช่นนั้น เราไปทะเลกันดีกว่า... ☺ ที่หมายปลายทางครั้งนี้ คือ สุดชายแดนฝั่งตะวันออก จังหวัดตราด ซึ่งประกอบด้วยเกาะน้อยใหญ่ให้เลือกนับสิบๆ เกาะ ให้ไปใช้ชีวิตได้ตามใจในวันสบายๆ ไม่ต้องเร่งรีบ เกาะช้าง เหมาะที่สุดที่จะไปหลบร้อนนอนเล่นรับลมทะเลในวันพักผ่อน

อุทยานแห่งชาติหมู่เกาะช้าง เป็นเกาะที่ใหญ่เป็นอันดับสองรองมาจากเกาะภูเก็ต มีเกาะเล็กเกาะน้อยล้อมรอบเป็นหมู่เกาะช้างถึง 52 เกาะ ในอดีตเป็นที่ทำยุทธนาวีของกองทัพเรือ และเป็นท่าจอดเรือหลบลมมรสุม เป็นแหล่งเสบียงอาหารและน้ำจืดโดยเฉพาะบริเวณอ่าวสลักเพชรหรืออ่าวสลัด เป็นที่รู้จักกันดีในหมู่โจรสลัด ชาวจีนไหหลำและญวน ปัจจุบัน บนเกาะช้างมีประชาชนอยู่ 8 หมู่บ้าน และมีเนื้อที่ทั้งสิ้น 650 ตารางกิโลเมตร เฉพาะเกาะช้าง มีเนื้อที่ถึง 268,125 ไร่ หรือประมาณ 429 ตารางกิโลเมตร ที่มีทั้งหาดทรายขาวนวลตาและมีน้ำตกน้อยใหญ่อยู่ตามที่ต่างๆ บนตัวเกาะ



พื้นที่กลางเกาะเป็นภูเขาและป่าดิบชื้น มีที่ราบตามขอบเกาะ ยอดเขาที่สูงที่สุด ได้แก่ ยอดเขาสลักเพชร ที่สูงถึง 744 เมตร รองลงมาได้แก่ เขาจอมปราสาท และเขาหอม ภูเขาเหล่านี้ เป็นต้นกำเนิดของแม่น้ำลำธารต่างๆ ที่ทำให้เกิดน้ำตกหลายแห่งบนเกาะนั้นนั่นเอง นอกจากนี้ ยังมีหมู่บ้านชาวประมงที่ให้นักท่องเที่ยวชมวิถีชีวิตประจำวันของชาวเกาะแท้ๆ หรือจะขึ้นจักรยานชมรอบๆ เกาะ เดินท่องป่าดิบชื้นบนเกาะ สุดอากาศบริสุทธิ์ ก็ย่อมได้ และยังมีโลกใต้ทะเลที่ประดับประดาด้วยปะการังสวยงาม ผูกปลาเล็กปลาน้อยให้นักดำน้ำได้ชื่นชมมากมาย ไม่น้อยหน้าฝั่งอันดามัน พลบค่ำ ก็สามารถลงเรือไปตกหมึกที่หลงแสงไฟตามข้างเรือ เจ้าหมึกจะตอยที่จับกับน้ำจิ้มซีฟู้ดอร่อยๆ นั่นเอง ที่พักบนเกาะช้างก็มีให้เลือกมากมายหลากหลายบรรยากาศ

การเดินทางไปเกาะช้าง สามารถใช้บริการรถประจำทางตั้งแต่ต้นที่สถานีขนส่งเอเอ็มบี หรือจะขับรถไปเองจากกรุงเทพฯ ผ่านชลบุรี ระยอง จันทบุรี เข้าสู่อ่าวตราด จะมีเรือเฟอร์รี่ที่อำเภอแหลมงอบทั้งหมด 3 ท่า ให้บริการทุกวัน ทุกชั่วโมง ตั้งแต่ 7 โมงเช้าจนถึง 1 ทุ่ม และพิเศษเสาร์-อาทิตย์ เรือจะออกทุกครั้งชั่วโมง ประมาณ 45 นาทีก็ถึงเกาะช้างแล้ว ค่าโดยสารเฟอร์รี่ข้ามฟากคนละ 60 บาท/เที่ยว รถยนต์ 4 ล้อคันละ 150 บาทไป-กลับรวมคนขับด้วยแล้ว หรือจะบินไปกับบางกอกแอร์เวย์เลยก็ได้ ซึ่งมีเที่ยวบินทุกวัน ส่วนบนเกาะช้าง ก็มีรถสองแถวให้บริการในอัตรา 30 บาท หรือเหมารถ แล้วแต่ตกลงกัน

ค่าธรรมเนียมผ่านเข้าไปในเขตอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะช้างสำหรับบุคคลทั่วไป คนไทย ผู้ใหญ่ คนละ 40 บาท เด็ก 20 บาท ชาวต่างประเทศ ผู้ใหญ่ คนละ 200 บาท เด็ก 100 บาท อุทยานฯ มีบริการบ้านพัก ติดต่อได้ที่ 025620760, 025612919-21 หรือ 039538100 หรือ <http://www.dnp.go.th>

ขอขอบคุณ ข้อมูลจาก สารไท และ <http://highlight.kapook.com/view/19051>



Dentist @ 51 Newsletter

ปีที่ 4 ฉบับที่ 1

มกราคม - มิถุนายน 2552

คุยกันหน่อย

วันเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว เหลือแป๊บเดียว ก็เกือบกลางปี 2552 ซะแล้ว ฉบับล่าสุดที่เราได้พบกัน เพิ่งเป็นฉบับส่งท้ายปีเก่ากันเอง!! ปีใหม่นี้ มีอะไรเปลี่ยนแปลงหลายต่อหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของทางคลินิกเอง และเรื่องของจดหมายข่าวในมือของท่านด้วย

การเปลี่ยนแปลงของคลินิก หลายๆ ท่านอาจทราบดีแล้ว แต่บางท่านอาจยังไม่ทราบ ก็คือ เราได้ย้ายที่ทำการคลินิกไปยังที่ใหม่เรียบร้อยแล้ว (อนาคต เรายังโครงการที่จะเปลี่ยนชื่อคลินิกใหม่ด้วยค่ะ) สามารถติดตามรายละเอียดของสถานที่ทำการใหม่ของเรา รวมถึง โปรโมชันใหม่ๆ ได้จากภายในฉบับ และจาก website ของเรา www.dentist51.com ค่ะ

ส่วนการเปลี่ยนแปลงของจดหมายข่าว ก็คือ เมื่อก่อนเราออกจดหมายข่าวกันปีละ 3 ฉบับ คือ ทุก 4 เดือน โดยจะส่งให้กับผู้ที่เคยมาใช้บริการกับทางเราทุกท่านโดยที่ท่านไม่ต้องร้องขอ แต่เนื่องจากเราได้รับจดหมายติดกลับมาเป็นจำนวนมาก รวมถึงอาจมีบางท่านที่ไม่ได้ให้ความสนใจที่จะรับจดหมายข่าวจากเรา เราจึงมีนโยบายใหม่สนับสนุนการช่วยลดโลกร้อน คือ ปีนี้ เราจะออกจดหมายข่าวปีละ 2 ฉบับ และเราจะลงจดหมายข่าวใน website www.dentist51.com ของเราเท่านั้น จะไม่ส่งไปให้ท่านทางไปรษณีย์อีกต่อไป (ฉบับนี้เป็นฉบับสุดท้ายที่จะส่งให้ค่ะ) ยกเว้นกรณีที่ท่านแจ้งกลับมาว่ายังต้องการให้เราส่งไปหาท่านอีก (อาจแจ้งกลับมาได้ทางโทรศัพท์, sms, email, กรอกข้อความลงใน website หรือส่ง fax ก็ได้ค่ะ)

สำหรับจดหมายข่าวฉบับนี้ แม้แต่ฉบับย้อนหลัง รวมไปถึงข่าวสารของคลินิก และโปรโมชันดีดีนั้น เรายังคงมีอยู่อย่างต่อเนื่อง ท่านสามารถติดตามอ่านได้จาก website ของเราได้ตลอดเวลา ซึ่งจะมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ ค่ะ ส่วนท่านที่มีข้อจำกัดไม่สามารถเข้าถึง website ก็สามารถแจ้งมายังเราให้ส่งจดหมายข่าวไปยังท่านอยู่เหมือนเดิมได้เช่นกันค่ะ ☺

สิงละอัน.. พันละน้อย

ลูกน้อยฉลาดอย่างคาดไม่ถึง ด้วยหนังสือ และ นิทาน

ในวัยแรกเกิดถึง 3 ขวบปีแรกของลูก เป็นช่วงที่ชีวิตสร้างพื้นฐานของการสร้างความสัมพันธ์และความไว้วางใจต่อโลกภายนอก ช่วงนี้จึงถือว่า เป็นช่วงสำคัญแห่งชีวิต การที่พ่อแม่ได้ดูแลลูกอย่างใกล้ชิดจะทำให้ลูกรู้สึกปลอดภัย ด้วยอ้อมกอด การสบตา การสัมผัส การพูดคุย และให้ความใกล้ชิดด้วยการเล่น การเล่านิทานและอ่านหนังสือร่วมกัน จะทำให้ลูกรู้สึกไม่ถูกทอดทิ้ง และเกิดความมั่นใจว่าเมื่อมีอะไรมากระทบจะมีพ่อแม่อยู่ใกล้ๆ

การเล่านิทานหรืออ่านหนังสือให้ลูกฟังนั้น น้ำเสียงที่ได้ยิน ภาพที่ได้เห็น จะช่วยสร้างจินตนาการของลูกได้อย่างแนบเนียน ส่งผลให้เซลล์สมองของลูกทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ขึ้น นอกจากนั้น ความคิดจากหนังสือหรือนิทานยังเป็นการสร้างโลกแห่งการเรียนรู้ของลูกอย่างกว้างไกลไม่สิ้นสุด

ช่วงของการเล่านิทานหรืออ่านหนังสือของพ่อแม่ จึงเป็นช่วงเวลาพระราชที่ลูกตั้งตารอ เพราะถือเป็นช่วงสำคัญและพิเศษที่สุด เพราะไม่มีสักครั้งที่พ่อแม่เล่านิทานหรืออ่านหนังสือให้ลูกฟังด้วยอารมณ์ที่โกรธเกรี้ยวครุ่นคิด มีแต่ น้ำเสียงที่แสดงถึงความรักที่เปล่งออกมาจากใจพ่อแม่สู่ใจลูกด้วยความอ่อนโยน

ก่อนนอนในแต่ละคืน... สำหรับเด็กๆ นิทานดี ๆ สักเรื่อง แม้จะเป็นเรื่องเดิมๆ ที่ฟังมาแล้วนับสิบรอบ หนังสือสนุกๆ สักเรื่อง แม้จะอ่านมาแล้วนับร้อยเที่ยว ก็ยังทำให้หอมเหม่หลับฝันดีและมีสุข เหนือคำบรรยายเสียเลย!!

ขอขอบคุณข้อมูลจาก ใบปลิวของมูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก

2 รักฟัน โดย ...หมอจูน ...

ตามที่ได้เกริ่นไว้แล้วใน "คุยกันหน่อย" ว่า คลินิกเรา ได้ย้ายที่ทำการใหม่ เราจึงขอนำเอารายละเอียดของสถานที่มาลงไว้ที่นี่ เพื่อให้ท่านทราบว่า เราย้ายไปไหน และย้ายไปทำไม...

สถานที่เดิม เป็นเพียงตึกชั้นเดียว พื้นที่จำกัด เราจึงมีห้องทำฟันได้เพียง 2 ห้องเท่านั้น ทำให้การหมุนเวียนคนไข้ทำได้ลำบาก การนัดหมายกับแพทย์ที่ละหลายๆ ท่านก็ค่อนข้างยาก ประกอบกับเป็นอาคารเช่า ทำให้การดำเนินการอะไรบางอย่างค่อนข้างลำบาก ไม่คล่องตัว เพราะต้องผ่านส่วนกลาง เราจึงหาที่ใหม่ เป็นตึก 4 ชั้น ทำให้เราสามารถขยายห้องทำฟันได้ถึง 4 ห้อง รองรับคนไข้ได้มากขึ้นกว่าเดิม มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกเพิ่มขึ้น เช่น กล้องถ่ายภาพในช่องปาก เพื่อให้เห็นภาพชัดเจนว่าภายในปากเรามีรอยโรคอะไรที่ไม่พบติดอยู่บ้าง แทนที่จะให้คุณหมอเห็นอยู่ฝ่ายเดียว ที่สำคัญ ตึกนี้ เป็นตึกชื่อ ไม่ใช่ตึกเช่า ดังนั้น เราจึงไม่ต้องย้ายไปไหนอีกแล้ว ☺

Dentist @ 51

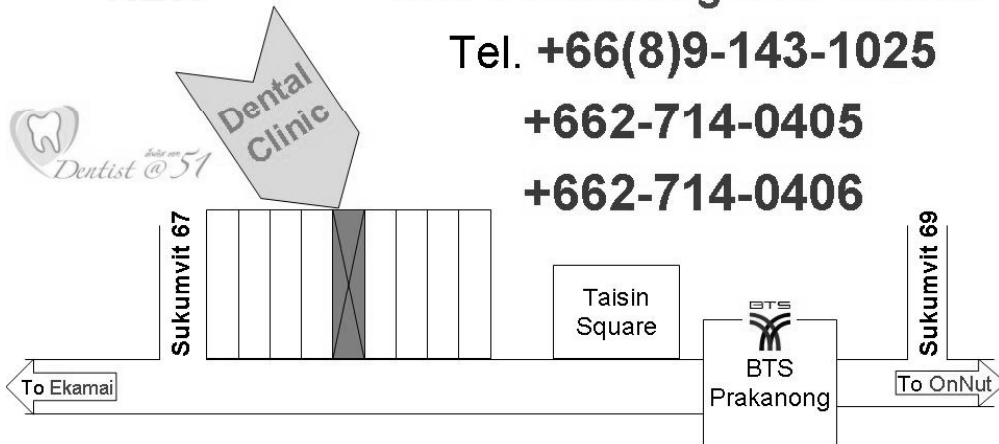
IS MOVING

to a NEW location near Prakanong BTS station.

Tel. +66(8)9-143-1025

+662-714-0405

+662-714-0406



www.dentist51.com

email :- info@dentist51.com or dentist51@gmail.com

หากท่านเดินทางด้วยรถไฟฟ้า สามารถลงได้ที่สถานีพระโขนง ทางออกหมายเลข 1 ทางซ้าย แล้วเดินตรงมาเรื่อยๆ จะเจอเราอยู่ทางขวามือ ก่อนถึงปากซอย 67 ค่ะ แต่หากมารถโดยสารประจำทาง จากทางเอกมัย ให้สังเกตโรงเรียนศรีวิกรม์ทางขวามือ ก็เตรียมลงที่ป้ายต่อไปได้เลยค่ะ หากท่านขับรถมา จะสามารถจอดรถได้ที่ Taisin Square โดยจะมีค่าจอดรถ 30 บาทต่อชั่วโมง (ยกเว้น จะได้จอดรถฟรี 2 ชั่วโมงครึ่ง เมื่อไปใช้บริการร้านอาหารญี่ปุ่น Akiyoshi ซึ่งอร่อยเหมือนกันนะค่ะ) หรือจะจอดในที่จอดรถของที่ทำการประชานิยมพระโขนง ในซอยสุขุมวิท 69 หรือจะจอดไว้ในซอยฝั่งตรงข้าม ที่ปากซอยเป็นร้านทอไอเสียกับร้านเครื่องเสียง ก็ได้เช่นกันค่ะ แล้วค่อยๆ เดินข้ามถนนมา หรืออาจไปแอบจอดไว้ที่ธนาคารกรุงศรีอยุธยา ที่ตั้งอยู่ก่อนถึงซอย 67 ก็ได้เช่นกัน สมมติว่ามาใช้บริการธนาคารนะคะ ☺

แม้ว่าเราจะย้ายที่ทำการใหม่ แต่เรายังคงราคาเดิมไว้อย่างเหนียวแน่น ส่วนการบริการ เราพยายามอย่างยิ่งที่จะปรับปรุงให้ดียิ่งๆ ขึ้น ดังนั้น หากท่านมีข้อเสนอแนะอะไร เรายินดีรับฟังจากท่านค่ะ ขอเรียนเชิญทุกท่านได้มาใช้บริการกับเรานะคะ!

รักสุขภาพ กับ ...หมอจูน...

งานด้านคุณภาพ ... เราเลือกได้ !!

3

สมัยนี้ทำอะไรก็ต้องแข่งกับเวลา ทำให้อาหารจานด่วนหรือ fast food มีบทบาทกลายเป็นอาหารคนยุคใหม่ไปเสียแล้ว เวลาจะนัดเจอใคร ก็ต้องเริ่มจากนัดเจอกันที่ร้าน fast food เพราะมีอาหารหลายหลายให้เลือกได้ตามใจชอบ ที่นั่งสะดวกสบาย เฮฮากันได้ไม่ต้องเกรงใจใคร

แต่แม้จะมีข่าวในแง่ลบออกมาเกี่ยวกับอาหาร fast food ต่างๆ นานาก็ตาม ถ้าเรารู้จักที่จะเลือกรับประทานแล้ว **อาหาร fast food ก็เป็นอาหารทางเลือกหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและให้คุณค่าทางโภชนาการอย่างครบถ้วนได้เช่นกัน**

แล้วเราจะเลือกอย่างไรล่ะ?

ไม่ยากเลย... คำตอบก็คือ **เลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบหมู่** คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และ น้ำ พุดต่างๆ ก็คือ ในมื้อหนึ่ง ควรจะมีข้าว หรือจะดัดแปลงเป็นขนมปังสักชิ้นสองชิ้น หรือจะเป็นเส้นสปาเก็ตตี้ก็ได้ ตามด้วยเนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ ปิดท้ายด้วยน้ำสักแก้ว ร้อยย่นนี้แล้วคนฉลาดเลือกก็สามารถเลือกอาหารจานด่วนคุณภาพได้งายขึ้นแล้ว!

ถ้าจะให้ดี ต้องมีความหลากหลายเพื่อให้ได้รับคุณค่าทางโภชนาการได้มากขึ้นด้วย เช่น เนื้อสัตว์ก็มีให้เลือกทั้งเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อปลา และเนื้อไก่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปลาและไก่ เป็นเมนูที่ใครๆ ก็ทานได้ ไม่เลือกศาสนา เนื้อปลามีไขมันต่ำและย่อยง่าย เคียงด้วยผักสลัด แค่นี้ก็อสมสบายไม่หนักท้องจนเกินไป ส่วนเมนูไก่ ก็เป็นตัวเลือกที่ดี เพราะในเนื้อไก่มีคอเลสเตอรอลน้อยกว่าเนื้อสัตว์ประเภทอื่น และยังมีส่วนไขมันบี 6 อยู่ด้วย เอามาทำเมนูอร่อยๆ ได้หลากหลายอย่าง ทานกับข้าวหอมมะลิก็อยู่ท้องได้ดี มีน้ำซุปร้อนๆ ชดเชยคอก ก็ทำให้มื้ออย่างครบหมู่อาหารแล้ว

หากกลัวอ้วน! ก็เลือกเป็นอาหารประเภทย่างสัฟเฟ็ด เบียร์ว แสบ ไม่ต้องทานข้าวก็ยังได้ แซมด้วยผักกับเครื่องเทศ สมุนไพร พอให้เลิศจิต ก็เป็นจานด่วนครบรส ครบหมู่อาหารได้อีกเมนูเลย

แต่เลือกให้เหมาะกับความต้องการของร่างกายและให้เหมาะกับวัยเท่านั้น **ควรหลีกเลี่ยงเมนูทอด มาเป็นเมนูย่างแทน** ซึ่งเป็นกรรมวิธีหนึ่งที่ช่วยละลายไขมันออกจากเนื้อสัตว์ได้มากที่สุดวิธีหนึ่ง ก็เหลือแต่ว่าจะเลือกทานร้านไหนกันดี ร้าน fast food ที่ดี จะต้องใช้วัตถุดิบที่มีการคัดสรรคุณภาพมาแล้วอย่างดีเยี่ยม ร้านพวกนี้จะมีสัญลักษณ์แสดงให้ลูกค้าได้เห็น เดียวนี้มีข้าวใช้หัดนก ใช้หัดนุมาเขย่าวกกัน ก็ยังต้องเลือกให้ดียิ่งขึ้นไปอีก โดยต้องเลือกร้านที่ใช้เนื้อสัตว์คุณภาพจากโรงงานในระบบปิดที่มีมาตรฐานสากล สัตว์ไม่เป็นโรค ไม่ใช้สารเร่งโต และไม่มีสารตกค้าง เท่านั้น ก็ไม่ต้องกลัวสารพัดโรคอีกต่อไปแล้ว!

ขอขอบคุณ ข้อมูลจาก สารไท และ เซสเตอร์ กริลล์

หากท่านสนใจรับข่าวสารจากทางคลินิกฯ กรุณาแจ้งความประสงค์มาตามที่อยู่หรือหมายเลขติดต่อด้านล่างนี้ เพราะเราจะเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยเหลือโลกออนไลน์ โดยหากท่านไม่ได้แจ้งขอให้เราส่งจดหมายข่าวไปให้ เราก็จะไม่ส่งจดหมายข่าวไปให้ท่าน ดังนั้น ท่านที่ยังต้องการให้เราส่งจดหมายข่าวไปให้ท่าน กรุณาแจ้งมายังเรานะคะ อย่างไรก็ตาม ท่านจะยังคงสามารถอ่านจดหมายข่าวของเรา และติดตามรายการพิเศษได้จากทาง website ของทางคลินิกฯ อยู่เช่นเคยเหมือนเดิม!!

Dentist @ 51

1499/1 ถ.สุขุมวิท (ปากซอย 67) พระโขนงเหนือ วัฒนา กทม. 10110 โทร. & Fax. 02-714-0405 ถึง 6

HOTLINE 089-143-1025 Email : info@dentist51.com, dentist51@gmail.com

www.dentist51.com

www.thaibangkokdental.com

www.siamhankokdental.com