

ข่าวแจ้งเวียนฉบับที่ 4/2551

1. กำหนดวันตรวจสุขภาพประจำปี 2551



สถานพยาบาลขอแจ้งกำหนดวันตรวจสุขภาพประจำปี 2551 ของสำนัก
บริการคอมพิวเตอร์ คือ วันพฤหัสบดีที่ 13 มีนาคม 2551 โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. งดน้ำ-อาหารหลัง 24.00 น. รวมทั้งลูกอม และหมากฝรั่งก่อนเข้ารับการตรวจ
2. กรณีเป็นพนักงานเงินรายได้ พนักงานราชการ ลูกจ้างชั่วคราว ต้องเตรียมเงินมาชำระด้วย
ครั้งหนึ่งของรายการที่เบิกได้ และรายการที่เบิกไม่ได้ (หากประสงค์ตรวจ)
3. เปิดให้บริการเจาะเลือดตั้งแต่เวลา 07.00 – 12.00 น. ณ บริเวณชั้น 1 อาคารสารนิเทศ 50 ปี

ที่มา : ศธ 0513.10116/ว 263 (0538)

2. กำหนดการเยี่ยมชมงานสำนักฯ

วันที่	หน่วยงาน	จำนวน	หัวข้อ
4 มี.ค. 2551 9.00 – 11.00 น.	เจ้าหน้าที่สำนักวิทยา บริการและสารสนเทศ มราชภัฏเชียงใหม่	21 คน	ระบบเครือข่าย ระบบสารสนเทศ ระบบ e-Learning และประกัน คุณภาพ
11 มี.ค. 2551 ห้อง 101	ผู้บริหารจากมหาวิทยาลัย ราชภัฏกาฬสินธุ์	10 คน	การบริหารจัดการเครือข่าย ภายหลังออกพ.ร.บ.คอมพิวเตอร์

3. เก่าไป-ใหม่มา

บุคลากรสำนักบริการคอมพิวเตอร์มีลาออกและเข้าใหม่ ดังนี้

บุคลากรลาออก

1. นายเจริญวงศ์ รุ่งพิทักษ์ไพศาล** นักวิชาการ โสตทัศนศึกษา ฝ่ายบริการและฝึกอบรม ลาออกตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2551

บุคลากรเข้าใหม่

1. นางสาวเพ็ญพร รุ่งเมือง ลูกจ้างโครงการพัฒนาระบบฐานข้อมูล สำนักพัฒนาเทคโนโลยีอวกาศและภูมิภาคสารสนเทศ (สทอก.) หัวหน้าโครงการ คุณสมใจ บรรเทากุล



ที่มา : **คำสั่ง มก. ที่ 558/2551 ลว 14 ก.พ. 51

4. ขอความร่วมมือดูแลทรัพย์สินของมก.

ตามที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้ปรับปรุงโรงอาหาร 1 และ 2 เพื่อให้มีสภาพแวดล้อม สะอาด ถูกสุขลักษณะ และมีสุขอนามัยที่ดี และได้ปรับปรุงภาชนะใส่อาหารให้มีรูปแบบมาตรฐานเดียวกัน มีความเรียบร้อยสวยงามนั้น

เนื่องจากมีภาชนะสูญหายเป็นอย่างมากและต่อเนื่อง จึงขอความร่วมมือทุกท่านไม่นำภาชนะออกนอกบริเวณ โรงอาหาร และช่วยสอดส่องดูแลทรัพย์สินของมหาวิทยาลัย หากพบสิ่งผิดปกติเกี่ยวกับการใช้ภาชนะ แจ้งได้ที่สำนักงานทรัพย์สิน โทร. 02-561-4749 เพื่อดำเนินการต่อไป

ที่มา : ศร0513.10120/0684 ลว 19 ก.พ. 51 (0506)

5. ขอเชิญร่วมงานมงคลสมรส



ด้วยบุคลากรสำนักฯ 2 ท่านจะเข้าพิธีมงคลสมรสในเดือนมีนาคม 2551 นี้ ตามกำหนดการดังนี้

1. พิธีมงคลสมรสระหว่าง **นางสาวฟ้าวิไล ศรีวิไล และ ลิบตรีณัฐกุล พงษ์ไทย** ในวันอาทิตย์ที่ **9 มีนาคม 2551 ณ สโมสรทหารอากาศ นายทหารชั้นประทวน (ทำดินแดง) เวลา 18.00 น.** มีรถตู้สำนักฯ ออกเวลา 17.00 น.

2. พิธีมงคลสมรสระหว่าง **คุณมาลินี บุญขยาย และคุณคุณยกิจต์ อุทิศสาร** ในเสาร์ที่ **15 มีนาคม 2551 ณ ห้องเรือนโพธิ์ สวนอาหารบัวหลวง อ.เมือง จ.ลพบุรี เวลา 11.00 น.** มีรถตู้สำนักฯ ออกเวลา 8.00 น.

เพื่อให้การต้อนรับเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ขอความร่วมมือแจ้งความประสงค์เข้าร่วมงานได้ที่ <https://e-working.ocs.ku.ac.th/main.php?codeno=110>

ที่มา : คุณมาลินี คุณฟ้าวิไล

6. ขอความร่วมมือ เรื่องการออกเสียง ร ล และคำควบกล้ำ

สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ออกหนังสือ ขอชักชวนการปฏิบัติตามมติกรม. เรื่อง การออกเสียง ร ล และคำควบกล้ำในภาษาไทย โดยให้ส่วนราชการรับทราบและนำไปปฏิบัติโดยทั่วกัน โดยให้ตระหนักถึงความถูกต้องของการออกเสียงพูดหรืออ่านคำที่มี ร ล และคำควบกล้ำที่มี ร ล เป็นพิเศษในทุกโอกาส และขอให้ฝึกฝนปรับปรุงแก้ไขอย่าให้เกิดข้อบกพร่องหรือถูกตำหนิว่าไม่สามารถออกเสียง ร ล และคำควบกล้ำได้ และให้ผู้บังคับบัญชาทุกระดับชั้นได้คอยแนะนำและตักเตือนข้าราชการในบังคับบัญชาของตนด้วย



ที่มา : นร 0505/ว2124 ม.ค. 51 (0457 4 ก.พ.51)

7. ให้ข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจไว้ทุกข์โดยสมัครใจ

สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีออกหนังสือแจ้งเรื่อง ให้ข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจไว้ทุกข์โดยสมัครใจ ดังนี้

ด้วยในคราวประชุมกรม.เมื่อวันที่ 15 ม.ค. 51 ให้สถานที่ราชการ หน่วยงานของรัฐวิสาหกิจ และสถานศึกษา ลดธงครึ่งเสา และไว้ทุกข์มีกำหนดสิบห้าวัน ตั้งแต่วันที่ 2 ม.ค. 51 เป็นต้นไป ในการสิ้นพระชนม์ของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

นายรัฐมนตรีเห็นว่า เมื่อครบกำหนดการไว้ทุกข์ 15 วันแล้ว การไว้ทุกข์ต่อไปหรือไม่นั้น ให้เป็นไปตามความสมัครใจ

โดยดูรายละเอียดได้ที่

ปล. แต่สำนักฯ ประชุมตกลงกันแล้วว่าจะไว้ทุกข์จนถึงเดือน 11 เมษายน 2551 คะ

ที่มา : นร0506/ว15 ลว 21 ม.ค. 51

8. ก.พ.เปิดสมัครคัดเลือกข้าราชการเพื่อรับทุน

ด้วยสำนักงาน ก.พ. เปิดรับสมัครคัดเลือกข้าราชการเพื่อรับทุนสนับสนุนยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศ ประจำปีงบประมาณ 2550 รอบที่ 2 ไปศึกษาต่อ ณ ต่างประเทศ ในระดับปริญญาโท และปริญญาเอก ทาง Internet จำนวน 53 ทุน

กำหนดรับสมัครทาง Internet ตลอด 24 ชั่วโมง ตั้งแต่วันที่ 1 ก.พ. – 7 มี.ค. 2551 ดังนี้

1. เปิดเว็บ <http://scholarship.ocsc.go.th>

2. กรอกข้อความให้ถูกต้องครบถ้วน ระบบจะออกเลขประจำตัวได้โดยอัตโนมัติ

สนใจขอรายละเอียดเพิ่มเติมที่ ศูนย์แนะแนวการศึกษาและข้อมูลข่าวสาร สำนักงาน ก.พ.

โทร. 02-547-1116 โทรสาร 02-547-1346

ที่มา : นร 1004.2/989 ลว 31 ม.ค. 51 (0415 12 กพ.)

9. พระราชบัญญัติกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2550 และ ระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. 2551

กรมบัญชีกลางแจ้งเวียนพระราชบัญญัติกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ จำนวน 3 ฉบับ
แล้ว ดังนี้

1. พรบ.กองทุนฯ (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2550 ดูรายละเอียดได้ที่

<http://eoffice.ku.ac.th/kuoffice/psdtj/BMW699.pdf>

2. พรบ.ระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. 2551 ดูรายละเอียดได้ที่

<http://private.ocs.ku.ac.th/rule/ปี%202551/พรบข้าราชการ.pdf>

3. พรบ.ระเบียบข้าราชการพลเรือน ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2551 ดูรายละเอียดได้ที่

<http://private.ocs.ku.ac.th/rule/ปี%202551/ข้าราชการ.pdf>

4. พรบ. บำเหน็จบำนาญข้าราชการ ฉบับที่ 24 พ.ศ. 2551. ดูรายละเอียดได้ที่

<http://private.ocs.ku.ac.th/rule/ปี%202551/BMW718.pdf>

ที่มา : กค 0409.4/ว 25 (0323) 1 ก.พ. 51

10. ขอเชิญชาวสำนักฯ ร่วมทำกิจกรรม 5 ส

พฤษ์สบดี ที่ 28 ก.พ. 51 ทำ

ศุกร์ ที่ 29 ก.พ. 51 ตรวจ

รีบเร่งรวดทำ 5 ส อย่าช้าอย่ารีรอ สบค. สะอาดตา

เข้มแข็งกันหน่อย . . .

เพื่อโต๊ะเรา เพื่อสำนักฯ ของเรา

อาทิตย์หน้า เราจะออกแบบสอบถาม สสำรวจความคิดเห็น กิจกรรม 5 ส อยากให้ทำ
อะไร รูปแบบไหน ใช้แรงจูงใจแบบไหนดี ประชาสัมพันธ์อย่างไรให้เข้าถึง
เสนอแนะได้เต็มที่เลยนะ ..



11. ขอเชิญชาว สบค. ร่วมบริจาคสิ่งของ-เงินสด งานวันแห่งการสร้างสัมมาทิฐิ ภารกิจที่ 5 “ส่งความรักสู่ เด็กบ้านครุน้อย”



ด้วยสำนักฯ จะจัดงานสัมมนาทิฐิ ภารกิจที่ 5 “ส่งความรักสู่เด็กบ้านครุน้อย” ในวันอังคารที่ 18 มีนาคม พ.ศ.2551 เวลา 09.00-13.00น. ณ บ้านครุน้อย เขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพฯ ชาว สบค. ท่านใดที่ประสงค์จะนำเงินสด ขนม สมุด หนังสือ ของเล่น หรืออาหารแห้ง เช่น มาม่า ปลากระป๋อง บริจาคเพิ่มเติมในภารกิจที่ 5 กรุณาแจ้งได้ที่คุณพงศกร แสงวงศกร โทร. 2547 ตามกำหนดการดังนี้

- เวลา 08.30น. ออกเดินทางจากสำนักบริการคอมพิวเตอร์
 - เวลา 10.00น. เดินทางถึง “บ้านครุน้อย” (เวลาโดยประมาณ)
 - เวลา 10.00น. กิจกรรมกลุ่ม
 - ชาวสำนักบริการคอมพิวเตอร์ร่วมกันมอบอุปกรณ์การเรียนแก่เด็ก ๆ
 - เวลา 11.30 น. เลี้ยงอาหารเด็ก ๆ บ้านครุน้อย
- และรับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน ณ บ้านครุน้อย
- เวลา 13.00น. ออกเดินทางจาก “บ้านครุน้อย” พร้อมกัน
 - เวลา 14.30น. ถึงสำนักบริการคอมพิวเตอร์โดยสวัสดิภาพ



สำหรับท่านที่จะไปร่วมกิจกรรมแจ้งความประสงค์ และดูรายละเอียดการจัดงานได้ที่
<https://e-working.ocs.ku.ac.th/main.php?codeno=113>

ที่มา : คณะกรรมการสัมมาทิฐิฯ

ปกิณกะวิเทศสัมพันธ์

สวัสดีค่ะ วันทำงานแผนและวิเทศสัมพันธ์ของนำเสนอเกร็ดความรู้ด้านงานต่างประเทศ
ในเรื่องของหนังสือนำวีซ่า ตอนที่ 1 มาฝากชาวสคบ.กันนะคะ

สถานที่ยื่นคำร้องขอหนังสือเดินทางราชการ

● สำนักงานภูมิภาค



1. สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราว - เชียงใหม่

ศูนย์ราชการจังหวัดเชียงใหม่ ถ.โชตนา อ.เมือง จ.เชียงใหม่
โทร 053 891 535-6 โทรสาร 053 891 534

2. สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราว - ขอนแก่น

ศูนย์ราชการจังหวัดขอนแก่น
โทร 043 242 655 ต่อ 103-4 โทรสาร 043 243 441

3. สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราว - สงขลา

ศาลากลางจังหวัดสงขลา (หลังเก่า) ชั้น1
ถ.ราชดำเนิน อ.เมือง จ.สงขลา
โทร 074 326 510-1 โทรสาร 074 326 506

4. สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราว - อุบลราชธานี

อาคารสำนักงานบริหารส่วนจังหวัด ถ.สุรศักดิ์ อ.เมือง จ.อุบลราชธานี
โทร 045 243 313-4 โทรสาร 045 243 301

5. สำนักงานหนังสือเดินทางชั่วคราว - สุราษฎร์ธานี

ศาลาประชาคม ถ.หน้าเมือง อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี
โทร 077 274 942 โทรสาร 077 274 941

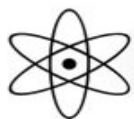
แหล่งที่มา www.mfa.go.th

- แล้วติดตามชมตอนต่อไปนะคะ -

นำเสนอโดย



น.ส.จิตติมา กฤษดาพนธ์



ประหยัดน้ำ ประหยัดไฟ ร่วมกันใช้อย่างรู้คุณค่า



วันละร้อยห้าสิบบินาทีเพื่อห่างไกลโรคปวดหลัง

ผู้เขียนมีโรคประจำตัวคือ โรคปวดหลัง ซึ่งมีสาเหตุจากหมอนรองกระดูกสันหลังกดทับเส้นประสาท และเป็นต่อเนื่องมานานร่วมยี่สิบปี, ผ่าตัดมาแล้วสองครั้ง, นอนรอคิวผ่าตัดครั้งที่สามมาแล้วสามวันที่โรงพยาบาลเลิดสิน ก่อนคณะแพทย์มีความเห็นว่าไม่ควรผ่าตัดเพราะอาการไม่รุนแรงถึงขั้นดำรงชีวิตอย่างยากลำบาก ทนทุกข์ทรมานมานานหลายปีได้รับการรักษา และคำแนะนำจากแพทย์หลายท่านที่มากไปด้วยประสิทธิภาพ รวมทั้งที่ชื่อเสียงโด่งดังระดับประเทศ แต่ก็ยังไม่สามารถหยุดยั้งอาการปวดที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวได้ จนวันนี้มีอาการดีขึ้นจึงอยากสรุปความเห็นเพื่อจะเป็นประโยชน์กับผู้ร่วมชะตากรรมคนอื่นๆ

อาการเริ่มต้นครั้งแรกเกิดจากก้มตัวลงยกของอย่างไม่ถูกท่าทาง มีอาการแปลบขึ้นที่กระดูกสันหลังบริเวณนั้นเอว ขณะนั้นขยับขาทั้งสองข้างต่อไม่ได้ รอไม่ถึงห้านาทีเริ่มทุเลาจึงค่อยๆ ขึ้นรถขับไปหาหมอดด้วยตนเอง แต่ยังคงเดินแบบลากขาอย่างช้าๆ หมอที่คลินิกให้ความเห็นว่ากล้ามเนื้อคงอักเสบ จึงฉีดยาแก้ปวดและอักเสบให้ กลับไปบ้านต้องหยุดงานเพราะเดินไม่สะดวกไปสามวัน

หลังจากนั้นอาการแปลบๆ ข้างต้นก็จะเกิดกับตนเองปีละสองสามครั้งอยู่หลายปี ทุกครั้งต้องหยุดพักผ่อนอย่างน้อยสามถึงสี่วันเพราะลุกเดินไม่ไหว จนไปพบแพทย์ออร์โธปิดิคเฉพาะทางซึ่งนับเป็นกระปี่มือหนึ่งของจังหวัด รักษากันอยู่นานเป็นปี โดยเริ่มจากยา กิน ยาฉีดยา และเอ็กซเรย์แบบคอมพิวเตอร์ติดตามดูอาการ จนสุดท้ายหมอสั่งให้ไปทำเอ็กซเรย์ MRI ที่รพ.บำรุงราษฎร์ กทม. ซึ่งขณะนั้นมีอยู่แห่งเดียวในประเทศไทย ภาพจากฟิล์มฟ้องว่าหมอนรองกระดูกสันหลังมันปลิ้นออกมาขวางและดันไขสันหลังและเส้นประสาทจนเกิดอาการขาไปถึงหลังเท้า หมอตัดสินใจผ่าตัดเพื่อขูดเอาหมอนรองกระดูกที่แตกออก โดยเปิดแผลคืบหนึ่งทีหน้าท้อง พร้อมทั้งตัดกระดูกเชิงกรานมาเว้นขนาดเท่ากับหมอนรองกระดูกที่ขูดออก อัดเข้าไปรับช่องว่างข้อกระดูกสันหลังแทน ซึ่งแน่นอนมันจะส่งผลให้ข้อต่อส่วนนี้ไม่มีการยืดหยุ่นอีกต่อไป เวลาผ่านไประยะหนึ่งมันก็จะเชื่อมข้อบนและข้อล่างให้ต่อเป็นชิ้นเดียวกัน งานนี้ต้องหยุดพักรักษาแผลไปรวมเดือน

หลังผ่าตัดก็ยังคงพบแพทย์เพื่อติดตามอาการเป็นระยะๆ จากสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปี แต่อาการดูเหมือนมันยังไม่หายขาด แต่ก็ยังถือว่าดีกว่าเก่ามาก สุดท้ายหมอขอแก้ตัวอีกครั้งโดยการผ่าตัดจากด้านหลัง เปิดแผลช่วงกระดูกสันหลังที่มีปัญหา พร้อมยึดโยงข้อกระดูกสันหลังบนและล่างด้วยโลหะ เพื่อเสริมความแข็งแรงไม่ให้เกิดการเสียดสีหรือกดทับเส้นประสาทอีก งานนี้ต้องพักรักษาแผลไปเกือบสามอาทิตย์ แต่ก็พบว่าอาการก็ยังคงชาอยู่ที่หลังเท้าไม่ได้หายขาดไป เลยรู้สึกปลงๆ และไม่สนใจอะไรมากมายอีก นานๆ เป็นปีถึงจะเจ็บหนักรู้สึกครั้งนึง เลยถือโอกาสยอมรับว่ามันคงเป็นอย่างนี้แหละจนเวลาล่วงเลยไปไปอีกหลายปี

ประมาณปี 2544 ก็เริ่มเกิดอาการปวดระดับต้องนอนพักก็ขึ้น ไปพบแพทย์ที่รพ.กรุงเทพฯ ซึ่งเป็นแพทย์ประจำรพ.เลิดสิน เชี่ยวชาญเรื่องกระดูก เอ็กซเรย์ไปหลายครั้งทั้งธรรมดา และแบบสแกนคอมพิวเตอร์ แต่ก็เห็นไม่ชัดเลยต้องลองทำ MRI อีกครั้ง ปรากฏว่าภาพเกิดแสงสะท้อนมาก จนดูไม่รู้เรื่องเพราะมีโลหะอยู่ข้างใน สุดท้ายคุณหมอขอฉีดยาเข้าไปในไขสันหลังเพื่อให้ภาพเอ็กซเรย์ธรรมดาชัดเจนมากขึ้น ช่วยให้การวินิจฉัยแม่นยำ ครั้งนี้พบว่าหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาทเพิ่มอีกสองตำแหน่ง คือ ข้อบน และข้อล่างของข้อที่เคยมีปัญหามาก่อน ซึ่งคุณหมอบอกว่าเกิดจากข้อที่เสียไปไม่ยืดหยุ่น จึงไปเพิ่มภาระให้กับข้อบนและล่างมากกว่าปกติ...แฮ้อ...เวรกรรม ไม่รู้เพราะตอนเด็กไปตีตุ้มหลังหักไปหลายตัวจนตาย กรรมเลยตามสนองในชาตินี้เลยหรือปล่าว

สุดท้ายหมอนัดให้ไปนอนรอที่รพ.เลิดสินเพื่อผ่าตัด นอนรออยู่สามวันคณะแพทย์ของรพ.เลิดสิน มาแจ้งผลว่ายากเล็กน้อยที่จะผ่าตัด เพราะไม่คุ้มค่ากับความเสี่ยงที่จะผ่าตัดจุดเดิมซ้ำๆ หลายๆ ครั้ง เลยจำใจอดทนรับการเจ็บปวดปีละหลายครั้งต่อไป จนกระทั่งปี 46 ต้องโยกย้ายไปช่วยงานที่เมืองจีนสามปี ระหว่างอยู่ที่นั่นก็พบว่าโรคที่ก่อการปวดรุนแรงไม่บ่อยมาก ส่วนใหญ่พอเริ่มมีอาการเพียงเล็กน้อยก็จะรีบกินยาทันที และระวังท่าทางการเคลื่อนไหวไม่ให้เสี่ยงเจ็บเป็นกรณีพิเศษ ทุกครั้งที่กลับมาเยี่ยมครอบครัวที่เมืองไทย ต้องแวะหาหมอเพื่อตรวจอาการ และขอเข้าไปสำรองไว้ครั้งละร่วมหมื่น มีอยู่หลายครั้งที่กลับมาเยี่ยมบ้านได้รับคำแนะนำให้ไปหาหมอนั่นคนนี้ ซึ่งแต่ละท่านมีชื่อเสียงระดับประเทศ ก็ลองไปขอคำปรึกษามาแล้วทั้งนั้น เพื่อสร้างความมั่นใจว่าช่วงทำงานในจีนจะไม่เกิดปัญหาบาดเจ็บรุนแรงจนเสียการเสียงาน

มีคุณหมอท่านหนึ่งของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์มาบรรยายอย่างตรงประเด็นให้ฟังว่า โรคนี้เน้นรักษา ไม่หายขาดหรอก หากเจ็บบ่อยหรือชาลงขามาก็ผ่าตัดสถานเดียว และถ้าเจ็บจุดอื่นต่อไปก็ต้อง ผ่าตัดไปเรื่อยๆ แต่มีทางช่วยป้องกันและลดโอกาสการเจ็บปวดได้โดยต้องบริหารกล้ามเนื้อหลังให้ แข็งแรงเพื่อยืดโยงกระดูกสันหลังให้มั่นคง ซึ่งฟังดูแล้วก็เห็นคล้อยตามที่หมอบอกเลยว่าจริง แต่ หมอสอนท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังมาให้หลายท่า ซึ่งใช้เวลาต่อครั้งเกินชั่วโมงและไม่เหมาะกับคนที่ เกียจบริหารตัวเอง และคงไม่จำเป็นต้องรู้ว่าบริหารอย่างไร เพราะผมเองทำอยู่ได้ไม่กี่วันก็ยอมแพ้ เอาเป็นว่าตอนนี้เริ่มแก้แล้วว่าหัวใจของปัญหาอยู่ที่กล้ามเนื้อหลัง

หลังจากย้ายกลับจากจีนเพราะสุขภาพโดยรวมไม่เอื้ออำนวยให้ลุยงานที่ต้องสมบุกสมบันที่ นั้น เมื่อเกิดอาการปวดอีกก็เลยไปพบคุณหมอสมาศศักดิ์ที่มักจะทำอยู่เป็นประจำที่รพ.กรุงเทพฯ คุณ หมอเองก็พยายามจะบอกว่า ฟังประวัติการรักษาที่ผ่านมา ถ้าท่านเป็นผู้ผ่าตัดตั้งแต่ครั้งแรกๆ ท่าน จะต้องบังคับให้ทำกายภาพบำบัดด้วยตนเองหลังแผลหายดีแล้ว ซึ่งหากทำตามตั้งแต่แรกก็คงจะ ช่วยทำให้ไม่ต้องมาพบหม่อีกเหมือนในตอนนี้ เพราะกายภาพบำบัดโดยบริหารกล้ามเนื้อหลังจะ ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาซ้ำซากอีกต่อไป เพียงแต่เราต้องไม่หลีกเลี่ยงบริหารเป็นประจำทุกวัน ซึ่งหลังจากคุณหมอได้อธิบายให้ฟังวิธีการบริหารแล้วรู้สึกได้เลยว่าหนุมาน และใช้เวลาอันยาวนานๆ ต่อวัน จึงเริ่มทำต่อเนื่องมาได้สองสามเดือนแล้ว รู้สึกว่าแผ่นหลังแข็งแรงขึ้น พร้อมกับหน้าท้องก็ เฟิร์มขึ้น ที่สำคัญอาการเจ็บแปล็บๆ ที่เป็นบ่อยแต่ไม่รุนแรงหลายเดือนก่อนหน้านี้หายขาดไปเลย ทั้ง ที่ช่วงต้นปีเป็นต้นมาชักเริ่มมีปัญหาถี่มาก จนคุณหมอเองยังออกปากว่าถ้าลองบริหารแล้วไม่ดีขึ้นก็ คงต้องผ่าตัดแน่นอน ด้วยก่อนหน้านี้อัดไปทั้งยาฉีด, ยารักษา, ยาบำรุงเต็มพิกัดแล้ว เมื่อผลออกมา ว่าอาการปวดหายเหมือนปลิดทิ้งอย่างนี้ เลยต้องยกเครดิตให้การบริหารกล้ามเนื้อหลังเป็นพระเอก ตัวจริง อยากรู้แล้วไข่ม้อยครึบว่าทำยังไง

เอาฟังนะ.....ตื่นเช้าทุกวันให้บริหารกล้ามเนื้อหลังดังนี้

- นอนหงายยืดเท้าตรงแนบชิดกัน
- ยกปลายเท้าลอยสูงขึ้นประมาณหนึ่งฟุต (ไม่ควรยกให้สูงกว่านี้)
- ผืนคางไว้พร้อมนับสิบวินาที
- ครบแล้วลดปลายเท้าวางลงพักห้าวินาที...ดังนี้คือหนึ่งเซ็ท
- ทำติดต่อกันรวมสิบเซ็ท นั่นหมายถึงใช้เวลาไปรวมร้อยห้าสิบวินาทีต่อวันเท่านั้น

เห็นแล้วยังครึบ ว่ามันง่ายมากจริงๆ

- แต่ละสัปดาห์ให้เพิ่มน้ำหนักห้าร้อยกรัมถ่วงไว้ (อาจใช้ถุงทรายที่มีขายทั่วไป)
- น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นจะค่อยๆสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหลังเพื่อแก้ปัญหาที่เหตุ
- น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นจะสิ้นสุดที่เท่าใดเธอครึบ คุณหมอบอกว่าจนกว่ายกไม่ไหว...แต่
- น้ำหนักขั้นต่ำที่แต่ละคนต้องยกให้ได้มีวิธีคำนวณดังนี้ครึบ

น้ำหนักขั้นต่ำที่ต้องยกได้ = น้ำหนักตัว - น้ำหนักก่อนขาสองข้าง / 10

โดยปรกติน้ำหนักก่อนขาสองข้างประมาณสิบกิโลกรัม ถ้าอ้วนหรือพอมกว่าปกติก็ ปรับเพิ่มหรือลดเอาตามความเหมาะสม (อย่าบอกว่าขาสองข้างหนักห้าสิบโลนะ)

หวังว่าวิทยาทานในการบริหารด้วยตนเองวันละร้อยห้าสิบวินาทีจะช่วยให้ผู้เป็นโรค ปวดหลังคลายทุกซัได้ในเร็ววันนั้นะครึบ และขอให้ผลบุญที่ช่วยให้ผู้อื่นคลายทุกข จงอย่าได้มีอาการปวดหลังมากล้ำกลายซ้ำๆอีกต่อไปเลย

ส่งต่อมาก็ได้บุญอีกมากนะครึบ

วิวัฒน์ อัศวินเนค
07-08-2550