

สารพันความรู้

เรียงเรียงโดง...ปรีณญา

ระบบจ่ายตรงสวัสดิการการรักษาพยาบาล

ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2549 เป็นต้นมา กรมบัญชีกลางได้ดำเนินการระบบจ่ายตรงเงินสวัสดิการการรักษาพยาบาลให้กับข้าราชการ ลูกจ้างประจำ และผู้รับเบี้ยหวัด/บำนาญ รวมทั้งบุคคลในครอบครัวของผู้มีสิทธิ (ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ ผู้รับเบี้ยหวัด/บำนาญ) สารพันความรู้จึงได้นำแนวปฏิบัติในการสมัครเข้าร่วมโครงการระบบจ่ายตรงค่ารักษาพยาบาลมาฝากผู้อ่าน จุลสาร V-Plan ทุกท่าน ดังนี้

ผู้มีสิทธิและบุคคลในครอบครัวที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมโครงการระบบจ่ายตรงเงินสวัสดิการการรักษาพยาบาลจะต้องตรวจสอบข้อมูลของตนเองในฐานข้อมูลบุคลากรภาครัฐที่กรมบัญชีกลางจัดทำขึ้น โดยเข้าไปตรวจสอบสิทธิได้ที่ <http://www.cgd.go.th> และถ้าต้องการแก้ไขปรับปรุง หรือเพิ่มเติมข้อมูลให้ผู้มีสิทธิประสานกับนายทะเบียนระดับกรม (กรณีผู้มีสิทธิอยู่ในส่วนกลาง) หรือนายทะเบียนส่วนภูมิภาค (กรณีผู้มีสิทธิอยู่ในส่วนภูมิภาค) เพื่อแก้ไขปรับปรุงหรือเพิ่มเติมข้อมูลให้ โดยผู้มีสิทธิจะต้องนำเอกสารอ้างอิงต่าง ๆ เช่น ทะเบียนสมรส สูติบัตร

ฯลฯ ที่ใช้ประกอบการแก้ไขเพิ่มเติมข้อมูลนั้นให้กับนายทะเบียนเพื่อตรวจสอบความถูกต้องด้วย

หลังจากที่ตรวจสอบข้อมูลและมีข้อมูลในฐานข้อมูลบุคลากรภาครัฐถูกต้องครบถ้วนแล้วขอให้ผู้มีสิทธิและบุคคลในครอบครัวไปลงทะเบียนเพื่อเข้าร่วมโครงการระบบจ่ายตรง ณ สถานพยาบาลของทางราชการที่จะเข้ารับการรักษา โดยแสดงบัตรที่ปรากฏหมายเลขบัตรประชาชน 13 หลัก พร้อมใบสมัครเข้าร่วมโครงการระบบจ่ายตรง ซึ่งสถานพยาบาลจะทำการตรวจสอบสิทธิของผู้มีสิทธิ และรับรองความถูกต้อง รวมทั้งจัดเก็บลายนิ้วมืออิเล็กทรอนิกส์ของผู้มีสิทธิและบุคคลในครอบครัว และผู้รับยาแทนจำนวนไม่เกิน 2 คน ภายใน 15 วัน ดังนั้นผู้มีสิทธิและบุคคลในครอบครัวจะสามารถใช้ระบบจ่ายตรงได้หลังจากลงทะเบียน ณ สถานพยาบาล แห่งนั้นแล้ว 15 วัน หากต้องเข้ารับการรักษาพยาบาล ณ สถานพยาบาลแห่งนั้นในช่วง 15 วัน ให้ผู้มีสิทธินำใบเสร็จค่ารักษาพยาบาลไปเบิกกับหน่วยงานต้นสังกัดก่อน สำหรับสิทธิประโยชน์การรักษาพยาบาลนั้นยังคงเหมือนเดิมทุกประการ แต่ที่เปลี่ยนไปจะเป็นเรื่องวิธีการและ

ขั้นตอนในการเบิกจ่ายเงิน ซึ่งสถานพยาบาลที่มีสิทธิได้ไปลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการระบบจ่ายตรงไว้จะเป็นผู้เบิกเงินค่ารักษาพยาบาลโดยตรงกับกรมบัญชีกลางเอง โดยที่ผู้มีสิทธิไม่ต้องทวงจ่ายค่ารักษาพยาบาลในส่วนที่เบิกได้ไปก่อน ทั้งนี้เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกและลดภาระค่าใช้จ่ายของผู้มีสิทธิ นอกจากนี้ผู้มีสิทธิและบุคคลในครอบครัวยังสามารถเข้ารับการรักษาพยาบาลประเภทผู้ป่วยใน ในสถานพยาบาลที่ได้ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการระบบจ่ายตรงไว้โดยไม่ต้องทำหนังสือรับรองการมีสิทธิจากหน่วยงานต้นสังกัดอีกด้วย

สำหรับผู้มีสิทธิและบุคคลในครอบครัวที่ไม่ได้สมัครเข้าร่วมโครงการระบบจ่ายตรง ยังสามารถนำใบเสร็จรับเงินค่ารักษาพยาบาลไปเบิกกับหน่วยงานต้นสังกัดได้ตามปกติ และสามารถขอหนังสือรับรองการมีสิทธิจากต้นสังกัดได้ในกรณีเข้ารับการรักษาพยาบาลประเภทผู้ป่วยในเหมือนเดิม

...ขอขอบคุณข้อมูลจาก กรมบัญชีกลาง...



เป็นอย่างไรบ้างคะ หน้าฝนปีนี้ฝนค่อนข้างชุกกว่าปีก่อน ๆ ทำให้หลายบ้านต้องรับศึกกับน้ำท่วม และเมื่อน้ำลดแล้ว ก็ยังต้องพจญกับการทำความสะอาดบ้านกันอีก เสียทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกาย อย่างไรก็ตามเมื่อหมดฝนแล้วคิดว่าท้องฟ้าจะแจ่มใสละ V-Plan ขอเป็นกำลังใจให้กับทุกท่านนะคะ

แบบสอบถามที่ทุกท่านได้ให้ความกรุณาตอบกลับมา เราได้ประเมินผลออกมาแล้วค่ะ ปรากฏว่า แคมป์คอลัมน์ยอดนิยมของเราได้แก่ นานาสาระ. และ สารพันความรู้เอ๊ะ (ขอปรบมือดัง ๆ ให้กับทีมงานด้วยค่ะ) สำหรับคอลัมน์อื่น ๆ ก็ไม่ต้องเสียใจนะคะ เพราะ

คะแนนเสียงตามมาแบบให้เห็นฝุ่นฟุ้งเขียวค่ะ และเมื่อเรานำคะแนนที่ได้รับมารวมกับคำแนะนำของท่านผู้อ่านแล้ว V-Plan ฉบับนี้จึงได้มีการปรับปรุงเพื่อให้เป็นที่ถูกใจแก่ทุกท่านโดยเราได้ปิดคอลัมน์ชวนกันอ่าน เพื่อเพิ่มเนื้อที่สำหรับทุกคอลัมน์ให้มากขึ้น

ท้ายนี้ ช่วงปลายฝนต้นหนาว โรคระบบทางเดินหายใจเริ่มระบาดอีกครั้ง พยายามสวมเสื้อผ้าให้อบอุ่นอยู่เสมอและระมัดระวังสุขภาพด้วยนะคะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ



กิดลึกใหม่



หลายท่านคงแปลกใจว่า คอลัมน์ของนายทิดลึกใหม่ ทำไมถึงเอาเรื่องของเบโทเฟ่น ต้องขอออกตัวก่อนเลยนะครับว่า ผมไปอ่านเจอฟินัยกรรมเบโทเฟ่นในหนังสือพิมพ์มติชนสุดสัปดาห์ เมื่ออ่านแล้ว ผมก็รู้สึกดีมาก ๆ จึงอยากให้ทุกท่านได้อ่านกันนะครับ

ลุดวิก ฟอน เบโทเฟ่น (Ludwig von Beethoven) นักประพันธ์เพลงและนักดนตรีเอกชาวเยอรมัน ยุคคลาสสิก (1770-1827) ในขณะที่กำลังมีชื่อเสียงรุ่งโรจน์ โสตประสาทของเบโทเฟ่นเริ่มเสื่อม ทำให้ได้ยินเสียงน้อยลงทุกทีๆ จนกระทั่งถึงปี ค.ศ.1802 เมื่ออายุ 32 ปี ก็ต้องทำใจยอมรับว่าโสตประสาทของเขาพิการอย่างถาวร แพทย์ไม่สามารถรักษาได้ ช่วงปีนั้นเบโทเฟ่นเป็นทุกข์ใจมาก ถึงกับเขียนพินัยกรรมทิ้งจดหมายบรรยายความในใจ ขณะไปพักผ่อนในชนบทที่ **“ไฮลิกเกินชตัดท์”** (Heiligenstadt) จดหมายนี้ต่อมาเป็นที่รู้จักกันว่า **“พินัยกรรมไฮลิกเกินชตัดท์”** ในปี ค.ศ.1802 เบโทเฟ่นเขียนจดหมายทิ้งพินัยกรรม มอบ

ให้น้องชาย 2 คนเป็นผู้ปฏิบัติตามหลังจากชีวิตทรมานแล้ว เบโทเฟ่นระบายความในใจเกี่ยวกับความทุกข์เรื่องสุขภาพ ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับคนในสังคมอย่างน่าทึ่งใจ ต่อมาพินัยกรรมฉบับนี้เป็นที่รู้จักกันในชื่อ **“ไฮลิกเกินชตัดท์เทสตาเมนต์”** (Heiligenstadt Testament) จากพินัยกรรมนี้ทำให้เราได้รู้ถึงความทุกข์ของนักดนตรีและนักแต่งเพลงเอกผู้ที่เราเคารพที่กรรมบันดาลให้เป็นคนหูหนวกเป็นข้อเขียนที่น่าสนใจและสะท้อนอารมณ์มากใจความสำคัญของพินัยกรรม มีดังนี้ **“ตลอดเวลา 6 ปีที่ผ่านมา ข้าพเจ้าต้องพบบทกับเคราะห์กรรมที่นับวันจะไม่มีทางแก้ไข หู...ประสาทแห่งการรับฟังที่ข้าพเจ้าควรจะมีอย่างสมบูรณ์ และข้าพเจ้าก็เคยมีอย่างสมบูรณ์ยิ่งกว่าผู้ใด ข้าพเจ้าสูญเสียหมดสิ้นแล้วซึ่งความมั่นใจในการเข้าสังคม และความสนุกสนานเพลิดเพลินใจจากการสังสรรค์ระหว่างเพื่อนมนุษย์ ถูกตัดขาดให้อยู่เพียงลำพัง ต่อเมื่อมีเหตุการณ์จำเป็นจริงๆ เท่านั้นหรอก ข้าพเจ้าจึงสามารถรวบรวมความกล้าเพื่อติดต่อกับผู้คนได้ แต่เมื่อวาระนั้นมาถึงครั้งใด ก็หวาดหวั่นทรนทรายไปหมดว่า ผู้คนจะรู้กันทั่วว่าข้าพเจ้าพิการ และทุกครั้งที่ไป ข้าพเจ้าถูกกดดันให้รู้สึกต่ำต้อยลงไป คิดดูเถิด เพื่อนที่ยืนอยู่เคียงข้างบอกว่า เขาได้ยินเสียงขลุ่ยไพเราะลอยตามลมมาแต่ไกล หรือเขาได้ยินเด็กเสียงแฉะขับลำนำอันไพเราะอยู่ในท้องทุ่ง แต่ข้าพเจ้าไม่ได้ยินเสียงใดๆ ทั้งสิ้น! เหตุการณ์เหล่านี้ล้วนทำให้ข้าพเจ้าใกล้ความสิ้นหวังเข้าไปทุกที อีกเพียงนิดเดียวคงปลิดชีวิตตนเองลงง่ายๆ แต่...ข้าพเจ้าจะจบชีวิตลงไม่ได้จนกว่าจะได้สร้างสรรคผลงานให้เป็นที่ยอมรับและเสร็จสิ้นภารกิจ “ศิลปะ” เป็นสิ่งเดียวที่จะช่วยบรรเทาความบัดซบของชีวิตลง ยามนี้ข้าพเจ้ามี “ความอดทน” เป็นเสมือนตะเกียงส่องนำชีวิต เหตุการณ์ร้ายจะเป็นเช่นไรก็ตาม ดีขึ้นหรือไม่ ข้าพเจ้าพร้อมแล้วที่จะคิดเป็นอย่างอื่น ดูซิ! ตั้งแต่อายุเพียง 28 ปี ข้าพเจ้าก็ถูกโชคชะตาชักนำให้ต้องคิดและรู้สึกราวกับปราชญ์ผู้คงแก่เรียน ไม่มีใครรู้หรอกว่าฉันอยากแสนเชียวเพียงใดที่ต้องคิดให้ได้เช่นนี้ พระเจ้าเป็นเจ้าทรงล่วงรู้จิตใจของข้าพเจ้าดีว่า หัวใจดวงนี้เปี่ยมไปด้วยความรักต่อเพื่อนมนุษย์และใฝ่ดีเพียงใด ส่วนเพื่อนมนุษย์ทั้งหลายของข้าพเจ้าหาวันใดที่ได้อ่านจดหมายนี้ จงระลึกไว้เถิดว่าข้าพเจ้าใจดี และขอให้เข้าใจว่า ไม่ว่าข้าพเจ้าจะพบบอุปสรรคทางกายเพียงใด ข้าพเจ้าก็พยายามทุกวิถีทางแล้วที่จะเป็นมนุษย์และศิลปินที่รักศักดิ์ศรีและรักเกียรติยศของตนเองอย่างที่สุด น้องชายทั้งสอง คาร์ลและ...(เบโทเฟ่นละชื่อโยฮันน์น้องชายอีกคนไว้) วันใดที่พี่ตายลงและหากศาสตราจารย์นายแพทย์ซิมคียังมีชีวิตอยู่ ขอร้องให้ท่านเป็นผู้แถลงเรื่องการเจ็บป่วยของพี่ เพื่อผู้คนทั้งหลายจะเข้าใจและเห็นใจหลังจากที่พี่ใช้ชีวิตไม่แล้ว ส่วนทรัพย์สมบัติที่มีอยู่น้อยนั้นขอยกให้เจ้าทั้งสอง จงแบ่งทรัพย์สินกันให้ดี**

(อ่านต่อหน้า...3)



R : S

จากสภาวะแวดล้อม ตลอดจนการดำเนินชีวิตของคนเมือง ปัญหาเกี่ยวกับดวงตาที่พบบ่อยมาก คือ “ตาแห้ง” ซึ่งหลายท่านอาจจะยังไม่มีความรู้ในเรื่องนี้ ว่า อาการเป็นอย่างไร และจะต้องทำอย่างไรบ้างเมื่อตาแห้ง

ตาแห้งเป็นภาวะที่ดวงตามีน้ำตาน้อย สาเหตุมีเยอะแยะมาก ปกติน้ำตาของคนเราจะมีส่วนที่เป็นน้ำ และส่วนที่เป็นน้ำมัน เพราะฉะนั้นตรงเนื้อเยื่อ หรือส่วนที่สร้างน้ำตาจะมีหลายส่วน ถ้ามีอะไรไปทำลายจะทำให้การสร้างน้ำตาลดน้อยลง ทำให้คนไข้ตาแห้งได้

สาเหตุของตาแห้ง ก็อย่างที่บอกว่าเนื้อเยื่อส่วนที่สร้างน้ำตาจุดไหนที่มีน้ำที่สร้างน้ำตาลดแล้วเกิดโรคตรงจุดนั้นก็ทำให้ตาแห้ง หรือพออายุเพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ก็จะมีปัญหาตาแห้งได้ หรือในคนที่ เป็นโรคบางอย่าง เช่น โรคที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันร่างกาย โรครูมาตอยด์ โรคเอสแอลอี ก็จะมีปัญหาตาแห้งได้ หรือการอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม อยู่ในห้องแอร์นาน ๆ การ

ใช้คอมพิวเตอร์นาน ๆ ก็จะมีปัญหาตาแห้ง และพบว่ามีการกระพริบตาน้อยลงถึง 10 เท่า ส่วนปัญหาอื่นที่อาจเป็นปัญหาของตาแห้ง เช่น กลุ่มคนใช้ที่แท็บเล็ต หรือโรคสตีเวนจอห์นสัน ซินโดรม การใส่คอนแทคเลนส์ ซึ่งจะทำให้คอนแทคเลนส์ครูดกับผิวกระจกตา ส่งผลให้การสร้างน้ำตาลดน้อยลง โดยเฉพาะคนที่ใช้คอนแทคเลนส์มาเป็นเวลานาน ภาวะตาแห้งจะเพิ่มมากขึ้น

อาการของโรคตาแห้ง จะรู้สึกไม่สบายตา เคืองตา แสบตา บางคนอาจจะบอกว่าตาแห้งผาก บางทีหลับตาจะรู้สึกร้อนผ่าว ๆ ในลูกตา เหมือนกับมีเม็ดยาทรายในตา หรือบางคนมีอาการคันตา ตาแห้งเป็นกลุ่มอาการที่มาได้หลากหลายมาก บางคนมาด้วยตาแดง ๆ ก็ได้ หรือแม้บางคนกระพริบตาแล้วน้ำตาไหลพรากก็เป็นได้ เพราะฉะนั้นบางคนอาจจะบอกว่าน้ำตาเยอะ ซึ่งเป็นผลมาจากการอักเสบแล้วมีการสร้างน้ำตาทดแทนชดเชย

ถ้ามีอาการตามข้างต้นแล้ว ควรพบจักษุแพทย์

ทางจักษุแพทย์ จะมีการตรวจสภาพตาทั่ว ๆ ไป ว่าคนไข้มีปัญหาตาแห้ง จากประวัติส่วนตัวหรือไม่ เช่น มีโรคเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันร่างกาย โรครูมาตอยด์ เอสแอลอี มีปัญหาการแพ้ยาหรือไม่ เมื่อตรวจร่างกายเบื้องต้นและซักประวัติคนไข้แล้ว จะส่งตรวจว่าการเคลือบน้ำตาในลูกตาปกติหรือไม่ ก็ต้องมีการย้อมสี และส่งไปวัดน้ำตาว่าน้ำตาของคนไข้ที่สร้างออกมาเหมาะสมหรือไม่ ทั้งในขณะปกติและเมื่อมีการกระตุ้น

การรักษาคนไข้โรคตาแห้ง จะต้องรักษาสาเหตุเบื้องต้นก่อน ถ้ามีโรคของร่างกายก็รักษาโรคนั้นด้วย หรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ตาแห้ง เช่น การอยู่ในที่แห้ง การใช้คอมพิวเตอร์ คือ จะต้องปรับสภาวะทุกอย่างให้เรียบร้อยก่อน จากนั้นต้องเติมน้ำตาเทียมเพื่อลดอาการ โดยน้ำตาเทียมที่ใช้จะต้องเลือกให้เหมาะสมกับความรุนแรงของปัญหาตาแห้ง ถ้าไม่ดีขึ้นจะมีขั้นตอนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เช่น การใช้ยาบางชนิด เพราะในกรณีที่คนไข้เป็นโรคบางอย่าง อาจมีการอักเสบของ

(อ่านต่อหน้า...4)



คำศัพท์ภาษาอังกฤษใหม่ๆ เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา คำบางคำเมื่ออยู่เดี่ยวๆ ก็หมายถึงสิ่งหนึ่งสิ่งใด แต่เมื่อได้แก่คำบางคำที่ธรรมดาสามัญเมื่อมารวมกับอีกคำหนึ่งซึ่งก็ธรรมดาเหมือนกัน ทำให้มันกลายเป็นคำใหม่ที่น่าสนใจมากขึ้น Jija มีคำสนุกๆ หลายคำมาแนะนำเสนอท่านผู้อ่าน ได้อ่านกันเพื่อเป็นอาหารสมองเล็กๆ น้อยๆ ประมาณ 10 คำ

❖ **airport fiction (n) : books, especially ones that are not very serious, that people buy at the airports to read while they are travelling on plane**

หมายถึงหนังสือที่นักเดินทางมักซื้ออ่านที่สนามบิน และเนื้อหาไม่จริงจังจนเกินไป

❖ **A-list (adj) : among the most popular or famous film stars, musicians etc: No doubt about it. A list celebrities like Madonna really pull in the crowds to any music event.**

ไม่เป็นเรื่องน่าแปลกใจที่มดคอนำซึ่งเป็นคนเด่นดังขนาดนั้นจะดึงดูดผู้คนให้เข้ามาดูคอนเสิร์ตได้มากขนาดนั้น

❖ **B4 : a written abbreviation of 'before' , used in E-MAIL or text messages on mobile phones.**

ใช้เป็นตัวย่อสำหรับคำว่า before สำหรับการส่งอีเมลหรือการส่งข้อความทางโทรศัพท์มือถือ

❖ **bcc : blind carbon copy : used in an e-mail to show that you are sending some-**

one a copy of a message that you have also sent to someone else, and that this person does not know that the other people will receive the message

ใช้สำหรับการส่งข้อความเดียวกันทางอีเมลไปถึงบุคคลที่ 3 โดยที่บุคคลที่ 2 ไม่รู้ถึงการส่งในครั้งนี้

❖ **copyleft (noun) : the right to use something such as COMPUTER SOFTWARE without paying for it, as long as you do not try to sell it or stop other people from using it. This word was formed by changing the last part of the word 'COPYRIGHT'.**

สิทธิ์ที่จะใช้อย่างเช่นคอมพิวเตอร์ซอฟต์แวร์ トラบเท่าที่ผู้ใช้จะไม่พยายามให้เกิดการซื้อขาย หรือหยุดยั้งไม่ให้ผู้อื่นได้ใช้ คำนี้เกิดจากการเปลี่ยนส่วนสุดท้ายของคำว่า "COPYRIGHT"

❖ **cyber widow (noun) : informal the wife of a man who spends a lot of time working or playing on his computer.**

เป็นคำเรียกที่ไม่เป็นทางการสำหรับภรรยาที่มีสามีที่ใช้เวลาส่วนใหญ่กับคอมพิวเตอร์

❖ **dead tree edition (noun) : humorous a paper copy of a magazine or newspaper that is also published on the Internet.**

เป็นการเรียกแบบขำๆ สำหรับนิตยสารหรือหนังสือพิมพ์ ที่ตีพิมพ์อยู่บนอินเทอร์เน็ต

เช่น I was sitting at my desk reading the dead tree edition of Times when Jane walked in.

ฉันกำลังนั่งอ่านนิตยสารไทม์สบนอินเทอร์เน็ตเมื่อเจนเดินเข้ามา

❖ **eye candy (noun) : informal someone who is attractive, but who you do not approve of because you think they have been chosen for something of their appearance rather than their intelligence.**

เป็นคำการเรียกอย่างไม่เป็นทางการสำหรับบางคนดึงดูดใจ แต่ไม่สามารถตัดสินได้ว่าสิ่งที่ดึงดูดใจนั้นเป็นเพราะรูปลักษณ์ภายนอกหรือความเฉลียวฉลาด

❖ **face time (noun) : AmE - time that you spend at your job because you want other people, especially your boss, to see you there**

เป็นภาษาอังกฤษแบบอเมริกันใช้เวลาที่คุณทำงานและต้องการให้ใครต่อใครเห็นโดยเฉพาะหัวหน้าของคุณ

เช่น Here we reward performance , not face time.

ที่เราให้รางวัลผลงาน ไม่ใช่จากการเสนอหน้า

❖ **time that you spend talking to someone when you are with them, rather than on telephone**

หมายถึงเวลาที่เรารู้อยู่กับใครบางคนเมื่ออยู่ด้วยกันไม่ใช่การคุยผ่านทางโทรศัพท์

เช่น In return for his donation, he wanted face time with the President.

เพื่อตอบแทนต่อการบริจาคของเขา เขาต้องการสนทนากับท่านประธานาธิบดี

❖ **SAD : seasonal affective disorder; a feeling of sadness and lack of energy that some people get in the winter because there is not enough light from the sun.**

เป็นสภาวะที่เกิดความเศร้าและขาดพลังงานมักเกิดในฤดูหนาวที่มีแสงอาทิตย์ไม่เพียงพอ

Jija ขอลาแต่เพียงเท่านี้ก่อนนะค่ะ ถ้าต้องการแนะนำหรือให้ข้อมูลเพิ่มเติมก็ e-mail มาคุยกันได้ที่ kittisayarm_amporn@hotmail.com

ขอขอบคุณ Longman Contemporary English

(ต่อจากหน้า...2)

และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สิ่งทั้งหลายที่เคยคิดและทำด้วยปฏิกิริยาต่อพินัน เจ้าคงรู้ว่าพี่ยกโทษให้มันแล้ว และขอขอบคุณใจมากสำหรับคาร์ล ที่ให้ความใกล้ชิดสนิทสนมกับพินันในระยะหลังๆ นี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเจ้าคงมีชีวิตที่ดีกว่าและไม่เหน็ดเหนื่อยเป็นกังวลเท่าสั่งสอนลูกของเจ้าให้ดี ให้อยู่ในคุณความดี สิ่งนี้สิ่งเดียวเท่านั้นที่จะนำความสุขมาให้ มิใช่ทรัพย์สินเงินทอง คุณความดีนี้เองที่ยกชีวิตของพี่ให้รอดปลอดภัยจากความทุกข์ยากทั้งหลาย และทั้ง "ความดีงาม" และ "ศิลปะ" นี่เอง ที่ช่วยให้พี่ไม่คิดสั้นทำลายชีวิตตนเองลง ลาก่อนน้องชายที่รักทั้งสองจงรักกันมากๆ และช่วยขอบคุณเพื่อนทั้งหลายของพี่ด้วย โดยเฉพาะเจ้าชายลิคอฟสกีและศาสตราจารย์ซิมิดท์ ช่วยดูแลรักษาเครื่องดนตรีที่เจ้าชายให้แก่พี่เอาไว้ด้วย แต่ถ้าวันใดจำเป็นต้องใช้เงินขึ้นมา ก็จงขายมันเถิด พี่อนุญาต มาเถิดความตาย! ขอต้อนรับท่านด้วยความยินดี แม้ข้าพเจ้าปรารถนาจะมีชีวิตอยู่เพื่อสร้างสรรค์งานให้สมบูรณ์ แต่หากท่านต้องมาเยือนก่อนเวลาอันควร ข้าพเจ้าก็ยินดีพบกับท่านในวาระนั้นเมื่อหลีกเลี่ยงมิได้ เพราะท่านมิใช่หรือที่จะช่วยปลดให้ข้าพเจ้าพ้นจากบ่วงแห่งความทุกข์ทรมานนี้" (คัดมาจากหนังสือ Music of the Masters โดย สดับพินัน รัตนเรือง) พินันกรรมของโปเทเฟน เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย และทำให้ชาวโลกได้รับรู้ถึงปรัชญาในการดำรงชีวิตของเขา ซึ่งเป็นแบบอย่างที่ดีหลายประการได้แก่ การพร้อมที่จะเผชิญต่อความตายที่มีอาจหลีกเลี่ยงได้ โดยไม่ยอมแพ้และมุ่งมั่นสร้างสรรค์ผลงานที่ตนเองรักให้ถึงที่สุด ความมีน้ำใจโอบอ้อมอารีของท่านและการยึดมั่นในความดีงามและศิลปะ นับเป็นพินันกรรมที่มีค่ายิ่ง พระคฤหิ เมธังกูโร ได้เขียนไว้ใน หนังสือมรณสติภา ความตอนหนึ่งว่า วัว ควาย ตายยังเหลือเขาหนัง ช้างตายยังเหลืองาเป็นศักดิ์ศรี คนเราตายคงเหลือไว้แต่ชีวิต และยังมีข้อความอีกตอนหนึ่งว่า ธรรมชาติมีความยุติธรรมเหลือเกิน เพราะทุกคนต้องตายเหมือนกัน...คิดถึง ความตายกันเสียแต่วันนี้ แล้วรีบให้อภัยกัน คินดักันเสียแต่วันนี้ เพื่อว่าชีวิตที่อยู่ด้วยกัน และไปสู่ความตายด้วยกันในฐานะเพื่อนร่วมทุกข์ เป็นอุทาหรณ์เตือนสติทุกคนได้อย่างดี

จากหนังสือพิมพ์มติชนสุดสัปดาห์ คอลัมน์เปิดโลกกว้าง โดย คฤหิ พนมยงค์

IT ZONE



นมอดอม

Multimedia Technology : Streaming Media

เทคโนโลยีการนำเสนอสื่อแบบสตรีมมิ่งเกิดขึ้นจากความต้องการนำเสนอภาพเคลื่อนไหว เสียง VDO ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต การนำเสนอรูปแบบเดิมจำเป็นต้องดาวน์โหลดข้อมูลดังกล่าวมาที่เครื่องลูกข่ายจนครบก่อน จึงจะนำเสนอได้ ทำให้การนำเสนอต้องเสียเวลารอคอย ด้วยเทคโนโลยีสตรีมมิ่ง ช่วยให้การนำเสนอสื่อต่างๆ เป็นไปอย่างราบรื่น ไม่รู้สึกว่าจะต้องรอคอยนานเกินไป

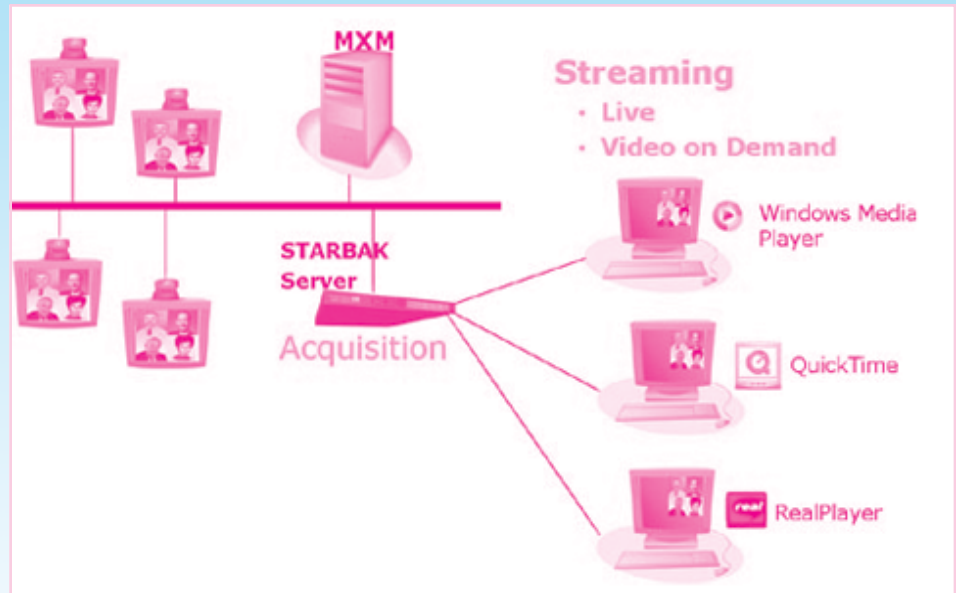
(ต่อจากหน้า...2)

ต่อสร้างน้ำตา ก็ให้ยาบางตัวเพื่อไปยับยั้งการอักเสบของต่อสร้างน้ำตา เมื่อต่อสร้างน้ำตาไม่อักเสบก็จะผลิตน้ำตาได้มากขึ้น ถ้าตาแห้งมากขึ้นเรื่อย ๆ การใช้ยาหยอดตาอย่างเดียวคงไม่พอ การให้ยาลดการอักเสบอย่างเดียวไม่พอ อาจจะต้องให้ยาเลือก โดยการเจาะเลือดของคนไข้มาปั่นเอาซีรั่มของร่างกายมาหยอด เพราะในซีรั่มของร่างกายจะมีสารที่อุดมสมบูรณ์มากหยอดไปที่ตา ถ้าอาการไม่ดีขึ้นอาจจะต้องหยุดหยอดระยะยาว น้ำตา ตาคนเราก็เหมือนกับอ่างน้ำ หรือชิงค้ำที่มีท่อระบาย ถ้าพิจารณาแล้วว่าการอุดท่อระบายน้ำตาเหมาะสมก็จะอุดท่อระบายน้ำตา เพื่อทำให้มีน้ำขังในตาหรือมีน้ำมาหล่อเลี้ยงตาเพิ่มขึ้น หรือถ้าตาปิดไม่สนิทอาจจะต้องเย็บปิดตา

แนะนำการถนอมดวงตา ควรใช้สายตาให้ถูกต้อง อย่าหักโหม หลีกเลี่ยงการต้องเพ่งนาน ๆ เช่น การใช้คอมพิวเตอร์ ซึ่งต้องมีการหยุดพักเป็นครั้งคราว และถ้ามีอาการตามัว ตาแดง เคืองตา หรือมีขี้ตา ควรมาพบจักษุแพทย์เพื่อทำการตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุ

ที่มา : www.thaihealth.or.th

โดยเครื่องแม่ข่ายจะทยอยส่งข้อมูลคล้ายการไหลของกระแส (Streaming) อย่างต่อเนื่อง ทำให้ข้อมูลไม่สะดุด ซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่นำมาใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน



Streaming Media จะมีลักษณะการส่งข้อมูลแบบ Realtime เมื่อผู้ชมคลิกเลือกดูข้อมูล (VDO หรือเสียง) เพียงไม่กี่นาทีก็สามารถรับชม รับฟังผ่านเบราว์เซอร์ได้ทันที เนื่องจากข้อมูลจะทยอยส่งมาเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง และด้วยเทคโนโลยีนี้ช่วยให้ข้อมูลนั้นๆ หลุดพ้นการลักลอบนำไปใช้โดยละเมิดลิขสิทธิ์ เนื่องจากข้อมูลไม่มีการเก็บบันทึกไว้ในเครื่องแม่ข่าย

Streaming Media	Download
Real time	ไม่ Real time
ควบคุมการแสดงผลขณะส่งข้อมูล	ต้องรอดาวน์โหลดให้จบก่อน
ข้อมูลไม่เก็บในเครื่องลูกข่าย	ข้อมูลอยู่ในเครื่องลูกข่าย
ขั้นตอนการดำเนินการสร้าง เผยแพร่ซับซ้อน	ขั้นตอนการดำเนินการสร้าง เผยแพร่ง่าย

รูปแบบการส่ง Streaming Media

Streaming Media มีรูปแบบการส่งข้อมูล 3 ลักษณะ ได้แก่

- Progressive Download
- On-Demand
- Live Broadcasting

Proressive Download

Progressive Download มักจะพบกับไฟล์ Real Player ใช้กับการนำเสนอข้อมูลที่มีคุณภาพสูง เช่น ไฟล์ภาพยนตร์ โดยลักษณะการทำงานจะเป็นการดาวน์โหลดข้อมูลมาไว้ที่เครื่องคอมพิวเตอร์ของผู้ชม โดยขณะดาวน์โหลดผู้ชมสามารถที่จะชม หรือควบคุมก่อนที่การดาวน์โหลดจะจบสมบูรณ์ เนื่องจากระบบนี้ จะมีการนำ Buffer ซึ่งเป็นหน่วยความจำชั่วคราวของคอมพิวเตอร์มาเก็บข้อมูล

อย่างไรก็ตามไฟล์ข้อมูลที่ใช้เทคนิคนี้ มักจะมีขนาดไม่ใหญ่มากนัก และผู้ชมก็พร้อมที่จะรอการดาวน์โหลดไฟล์นั้น ๆ

On-Demand

On-Demand เป็นการนำไฟล์ข้อมูลที่บันทึกแบบ Streaming ไปเก็บไว้ในเครื่องแม่ข่าย ผู้ชมแต่ละคนสามารถเลือกชมและควบคุมไฟล์เดียวกันได้ตามอิสระ นับเป็นรูปแบบ Streaming แบบสมบูรณ์แบบหนึ่ง และนิยมนำมาใช้กับการสร้างสื่อการเรียนรู้อินเทอร์เน็ต

Live Broadcasting

การถ่ายทอดสดรายการต่างๆ ผ่านทางอินเทอร์เน็ต นับเป็นรูปแบบหนึ่งของ Live Broadcasting ด้วยเทคนิคการแปลงข้อมูลจากกล้อง VDO เป็นข้อมูลดิจิทัล แล้วส่งผ่านไปเก็บไว้ในเครื่องแม่ข่ายเว็บ Streaming ที่มีระบบบริหารจัดการ จากนั้นเครื่องแม่ข่ายจะถ่ายทอดผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต