

สมาธิบำบัดแบบ SKT คืออะไร?

SKT คือตัวย่อที่มาจากชื่อของ รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เดริยมชัยศรี อาจารย์ประจำภาควิชาอายุรศาสตร์และเวชศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นผู้พัฒนาเทคนิคนี้ขึ้นมา โดยอาจารย์ได้มีโอกาสศึกษาเรื่องระบบประสาทของมนุษย์ ในระหว่างการศึกษาาระดับปริญญาเอกจึงเข้าใจถึงความเชื่อมโยงของการปฏิบัติสมาธิกับการทำงานของระบบประสาทมากขึ้น ประกอบกับเมื่อได้ทำงานวิจัยเรื่อง สมาธิเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ จึงพบว่าแม้การทำสมาธิแบบสมถะ หายใจเข้า พุทฺธ หายใจออก โอ นั้นสามารถช่วยให้คลายเครียดได้อย่างดีแต่หากเราสามารถควบคุมการฝึกประสาทสัมผัสทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัส และการเคลื่อนไหวด้วย ก็จะทำให้การทำสมาธินั้นมีผลดีต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบอารมณ์ และพฤติกรรม ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ระบบไหลเวียนเลือด และระบบอื่น ๆ ในร่างกายได้เป็นอย่างดี จึงได้นำองค์ความรู้ทั้งเรื่องสมาธิ โยคะ ชี่กง การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การปฏิบัติสมาธิด้วยเทคนิคการหายใจ และการควบคุมประสาทสัมผัสทางตาและหู ผสมผสานกัน จนพัฒนาเป็นรูปแบบสมาธิบำบัดแบบใหม่ขึ้น 7 เทคนิค หรือเรียกว่า SKT 1-7 ที่ช่วยเยียวยาผู้ป่วยโรคเรื้อรังให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น

มาฝึกปฏิบัติสมาธิบำบัดแบบ SKT กัน



ท่าที่ 1 (SKT 1)

“นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต”



“นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต”

เป็นการนั่งหรือนอนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเข้าทางจมูกทุก ๆ และหายใจออกทางปากช้า ๆ

1. ถ้าหากนั่งให้หายใจเข้าทั้งสองข้างวางบนหัวเข่า ท่านอนหงาย ให้วางแขนข้างลำตัวหายใจเข้ามือขึ้น หรือค้ำฝ่ามือไว้ที่หน้าท้อง

2. ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สุดลมหายใจเข้าทางจมูกทุก ๆ ชั่ว ๆ พร้อมกับนับ 1-5 กลั้นลมหายใจนับ 1-3 ชั่ว ๆ (3 วินาที) แล้วค่อย ๆ ปล่อยลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1-5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 30-40 รอบ แล้วค่อยลืมตาขึ้นช้า ๆ

3. ให้ปฏิบัติวันละ 3 รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร 30 นาที “ลดความตึงเครียด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และ ลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน นอนไม่หลับ” ด้วยการปรับประสาทการรับรู้ของเส้นประสาทสมองคู่ที่ 1,2,3,4,6,10 (Chemoreceptors และ Photoreceptors) ในช่วงหายใจเข้าลึก และปรับประสาทการรับรู้ของเส้นประสาท Gustation และเส้นประสาทสมองคู่ที่ 7,9,10

“ลดความตึงเครียด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวานได้ดี”

ท่าที่ 2 (SKT 2)

“ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต”

“ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต”



1. ยืนตรงในท่าที่สบาย สวมหรือไม่สวมรองเท้าก็ได้ แยกเท้าห่างเท่ากับช่วงไหล่ ถ้าสวมรองเท้าต้องเป็นรองเท้าแบน ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ
2. ค่อย ๆ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือสองข้างประกบกัน ต้นแขนแนบศีรษะ
3. สุดลมหายใจเข้าทางจมูก ลึก ๆ ชั่ว ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ชั่ว ๆ แล้วค่อย ๆ ปล่อยลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1-5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 30 รอบ แล้วค่อยลืมตาขึ้นช้า ๆ

4. ค่อยแยกฝ่ามือออกจากกันช้า ๆ แขนตรงและเหยียด ในท่าหงายฝ่ามือ ค่อย ๆ ลดระดับมือลงพร้อมกับลดระดับแขนที่ยืดเหยียดและมือลงไป 1 จังหวะนับ 1 ลดระดับแขนที่ยืดเหยียดและมือลงไปอีก 1 จังหวะ นับ 2 ค่อยลดมือลงช้า ๆ พร้อมกับนับจังหวะไปเรื่อย ๆ จนถึง 30 ระดับมือจะลดลงมาที่ระดับต้นขาพอดี ค้ำฝ่ามือชิดต้นขา ขยับมือและขา เท้าเล็กน้อยในท่ายืนตรง

5. ปฏิบัติวันละ 3 รอบ สำหรับผู้สูงอายุให้ฝึกในท่านั่งหรือท่านอนก็ได้
6. ถ้าฝึกในท่านั่ง ต้องนั่งเก้าอี้ครั้งกั้น เท้าต้องวางราบขนานกับพื้น หลังตรง แล้วค่อย ๆ ยกมือขึ้น ฝ่ามือประกบกัน และฝึกเช่นเดียวกับท่านอน

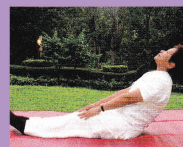
7. ถ้าฝึกในท่านอน ต้นแขน 2 ข้างต้องแนบในหู ฝ่ามือที่ประกบกันต้องไม่ปล่อยลดไปถึงระดับพื้น หลังฝึกครบ 30 รอบ การลดระดับแขนลงต้องทำช้า ๆ ค่อย ๆ ลดแขนลง ข้อศอกพับและค่อย ๆ ลดมือลงจนถึงต้นขา นับ 1-30 จังหวะเช่นเดียวกันกับท่านอนหรือท่านั่ง

ช่วยลดความตึงเครียด และลดน้ำตาลในเลือดได้ดี ด้วยการควบคุมและปรับประสาทรับรู้เกี่ยวกับบริเวณไขสันหลัง กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น การทำงานของเส้นประสาทสมองคู่ที่ 1,2,3,4,6,7,9,10 และปรับ Baroreflex receptor ให้ไวขึ้น ร่วมกับการออกกำลังกายแบบ Isometric Exercise

“ช่วงลดความตึงเครียดลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวานได้ดี และควบคุมการทำงานของไขมันในเส้นเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

ท่าที่ 3 (SKT 3)

“นั่งยืด-เหยียดผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต”



“นั่งยืด-เหยียดผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต”

1. นั่งบนพื้นราบในท่าที่สบาย เหยียดขาเข้าตั้ง หลังตรง เท้าชิด คว่ำฝ่ามือบนต้นขา ทั้ง 2 ข้าง ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สุดลมหายใจเข้าทางจมูกทุก ๆ ชั่ว ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ชั่ว ๆ แล้วค่อย ๆ ปล่อยลมหายใจออกทางปากช้า ๆ นับ 1-5 อีกครั้งพร้อมหายใจแบบนี้ 3-5 ครั้ง (ดังรูปที่ 1)

2. หายใจเข้าทางจมูกทุก ๆ ชั่ว ๆ พร้อมกับค่อย ๆ โน้มตัวไปข้างหน้า ผลักฝ่ามือทั้งสองข้างไปด้านหลัง ค่อย ๆ ลูบจากเข่า หน้าแข้งไปถึงข้อเท้า ให้ปลายมือจรดข้อเท้าหรือนิ้วเท้า หยุดหายใจชั่วครู่ นับ 1-3 ประมาณ 3 วินาที (ดังรูปที่ 2)

3. ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ ฝ่ามือลูบหน้าแข้ง เข่าพร้อมกับค่อย ๆ เอนตัวไปข้างหลัง เงยหน้าขึ้น หน้าท้องดึงให้ได้มากที่สุด นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำกัน 30 รอบ แล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ นั่งตัวตรงตามปกติ

“ช่วยลดไขมันหน้าท้อง ไขมันในเลือด และอาการปวดเข่า ปวดกล้ามเนื้อ ต้นคอ หลัง ต้นแขน อาการท้องอืด นอนไม่หลับ ลดความตึงเครียด และลดระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดี” ด้วยการควบคุมและปรับประสาทรับรู้เกี่ยวกับบริเวณไขสันหลัง การทำงานของเส้นประสาทสมองคู่ที่ 1,2,3,4,5,6,7,9,10 11,12 และปรับ Baroreflex receptor

ให้ไวขึ้น ร่วมกับการออกกำลังกายแบบ Isometric Exercise และปรับประสาทรับรู้ ที่กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น (Proprioceptors)

“ช่วงลดไขมันหน้าท้อง ลดพุง และลดระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดี”

ท่าที่ 4 (SKT 4)

“ก้าวอย่างอง่าย เหยียวยาก ประสานจิต”



“ก้าวอย่างอง่าย เหยียวยาก ประสานจิต”

1. ยืนตรงในท่าที่สบาย สิมตา มือสองข้างยื่นไขว้หลัง หรือด้านหน้า สุดลมหายใจเข้าทางจมูกทุก ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ชั่ว ๆ แล้วปล่อยลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1-5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 5 รอบ

2. ยืนตัวตรง เท้าชิด สายตามองต่ำไปข้างหน้าประมาณ 2 ฟุต หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ ยกเท้าขวาสูงจากพื้นเล็กน้อย กลั้นหายใจชั่วครู่ ค่อย ๆ หายใจ ออกทางจมูกช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า จรดปลายเท้าแตะพื้น ตามด้วยล้มเท้าวางลงบนพื้น นับเป็น 1 รอบ เดินไปข้างหน้า 20 รอบ หยุดเดินรอบที่ 20

3. วางเท้าซ้ายชิดเท้าขวาในช่วงที่หายใจออก ยืนตรง ตามองพื้น หมุนขาโดยหายใจเข้า วางปลายเท้าขวา หายใจเข้าพร้อมกับยกเท้าซ้ายลอยจากพื้นเล็กน้อย หายใจออกพร้อมวางเท้าซ้ายชิดเท้าขวา แล้วค่อย ๆ หมุนขา โดยขยับเท้าให้เอียง 60 องศา และ 90 องศา ในท่ายืนตรงทำซ้ำแบบเดิมโดยเดินไป - กลับ 2 เท้า ใช้เวลาประมาณ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง

กลไกของเทคนิคนี้จะช่วยป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพ และเหยียวยากในผู้ที่มีปัญหาของระบบกล้ามเนื้อ ช่วยลดความตึงเครียด ลดน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานประเภทที่ 1 ลดอาการปวดหลัง ปวดเข่า ท้องผูก เพิ่มภูมิคุ้มกัน ลดอาการหายใจลำบาก หลอดลมอุดกั้นด้วยการควบคุมและปรับการทำงานของประสาทส่วนกลาง ประสาทรับรู้เกี่ยวกับบริเวณไขสันหลัง กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น การทำงานของเส้นประสาทสมองทั้ง 12 คู่ และ Proprioceptors, Mechanoreceptors

“ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน กับโรคเรื้อรังทุกประเภท”

ท่าที่ 5 (SKT 5)

“ยืดเหยียดอย่างไทย เขียวายากาย ประสานจิต”



“ยืดเหยียดอย่างไทย
เขียวายากายประสานจิต”

1. เริ่มจากยืนตรงในท่าที่สบายเช่นท่าที่ 2 เข้าตั้ง ค่อยๆ หลังตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ซ้ำ ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ซ้ำๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ผิกทั้งหมด 5 รอบ
2. สูดลมหายใจเข้า-ออกช้า ๆ 1 ครั้ง (ตั้งรูปที่ 1) ค่อยๆ ไ้ม่ศีรษะ ตัวและแขนลงไปพร้อมๆ กัน ช้า ๆ นับเป็นจังหวะที่ 1 หายใจเข้า - ออกครั้งที่ 2 ค่อยๆ ไ้ม่ศีรษะ ตัว และแขนลงไปพร้อมๆ กันช้าๆนับเป็นจังหวะที่ 2 หายใจเข้า-ออก ครั้งที่ 3 ค่อยๆ ไ้ม่ศีรษะ ตัว และแขนลงไปพร้อมๆ กันช้าๆ ผิกหายใจและไ้ม่ตัวลงไปเรื่อย ๆ จนครบจังหวะที่ 30 ปลายนิ้วกลางจะจรดกับพื้นพอดี (ตั้งรูปที่ 3) หายใจเข้า-ออกปกติ 10 ครั้งในท่านี้ ต่อจากนั้น หายใจเข้าและออกช้า ๆ 1 ครั้ง แล้วค่อย ๆ ยกตัวขึ้นเรื่อย ๆ ตามจังหวะการหายใจจนครบ 30 ครั้ง ศีรษะ แขน ต้นแขนแนบหู อยู่ในท่าตรง นับจังหวะเข้าตั้ง แขนตั้ง กลับมาอยู่ในท่าเดิมตั้งรูปที่ 1
3. สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆช้าๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ซ้ำๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ผิกทั้งหมด 5 รอบ
4. ค่อยแยกฝ่ามือออกจากกันช้าๆแขนตรงและเหยียด ในท่าทรงฝ่ามือค่อยๆ ลดระดับมือลงพร้อมกับลดระดับแขนที่ยืดเหยียดและมือลงไป 1 จังหวะ นับ 1 ลดระดับแขนที่ยืดเหยียดและมือลงไปอีก 1 จังหวะ พร้อมกับนับจังหวะไปเรื่อยๆ จนถึง 30 เช่นเดียวกับท่าที่ 2
5. ปฏิบัติวันละ 1-2 รอบ สำหรับผู้สูงอายุหรือผู้ที่ร่างกายไม่พร้อม ให้ฝึกในท่านี้ก็ได้ ถ้าฝึกในท่านี้ ต้องนั่งเก้าอี้ด้วยกัน ขาของเก้าอี้ต้องมั่นคง วางขาหลังของเก้าอี้ให้ชิดผนังเพื่อป้องกันการล้มขณะไ้ม่และไ้ม่ตัวลง เก้าอี้ต้องวางราบขนานกับพื้น ผิกเช่นเดียวกับท่าอื่น

เทคนิค: ต้องเคลื่อนไหวอย่างช้าๆนับเลขช้าๆจะได้ประโยชน์สูงสุด โดยค่อยๆ เริ่มฝึกจากวันละ 10-20-30-60-120-150 รอบ และค่อยๆ เพิ่มขึ้นในแต่ละวัน กลไกของเทคนิคนี้จะช่วยป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพ และเขียวายากายในผู้ที่มีปัญหาของระบบกล้ามเนื้อ ช่วยลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือด ลดอาการปวดหลัง ปวดเข่า ท้องผูก เพิ่มภูมิคุ้มกัน ลดอาการหายใจลำบาก หลอดลมอุดกั้น ด้วยการควบคุมและรับการทรงตัวของประสาทส่วนกลาง ประสาทรับความรู้สึก บริเวณไขสันหลัง กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น การทำงานของเส้นประสาทสมองทั้ง 12 คู่ ร่วมกับการกดจุด และการออกกำลังกายแบบ Isometric exercise

*เทคนิค : ต้องเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ หายใจช้าๆ จึงจะได้ประโยชน์สูงสุด โดยเริ่มจากวันละ 30 จังหวะและค่อยๆเพิ่มขึ้นในวันต่อไป ช่วยป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพได้เป็นอย่างดี

ท่าที่ 6 (SKT 6)

“เทคนิคการฝึกสมาธิการเขียวายาทไทยจินตภาพ”



1. นอนบนที่นอนเรียบ แขนสองข้างวางแนบลำตัว ค่อยๆ หลังตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆช้าๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ซ้ำๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ทำแบบนี้ 3-5 รอบ
2. แล้วให้ความรู้สึกจจจจอยู่ที่อวัยวะที่เราพูดถึง พร้อมกับท่องในใจว่า “ศีรษะเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย 3รอบ รอบที่ 4 และรอบที่ 5 ประโยคสุดท้ายให้ท่องว่าผ่อนคลายลงไปเรื่อยๆ” พร้อมกับกำหนดความรู้สึกจจจจไปที่อวัยวะที่เราพูดถึง เริ่มตั้งแต่ ศีรษะ หน้าผาก ขมับ หน้าตา แก้ม คาง ริมฝีปาก คอ ไหล่ ต้นแขน แขน มือ หน้าอก หลัง หน้าท้อง ต้นขา หัวเข่า น่อง เท้า และตัวเราทั้งตัว
3. เมื่อทำครบแล้วให้หายใจเข้าทางจมูกช้าๆ กลั้นหายใจ และหายใจออกทางปากช้าๆ เหมือนตอนเริ่มต้นอีก 3 รอบ

เทคนิคนี้เหมาะสำหรับ ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ติดเชื้อเอชไอวี อัมพาต และผู้ที่มีปัญหาระบบการไหลเวียนโลหิต

ท่าที่ 7 (SKT 7)

“เทคนิคสมาธิเคลื่อนไหวไทยเชิงขัง”



“เทคนิคสมาธิ
เคลื่อนไหวไทยเชิงขัง”

1. ยืนตัวตรง แยกเท้าทั้งสองข้างพอประมาณ ค่อยๆหลังตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆช้าๆนับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ซ้ำๆแล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ทำแบบนี้ 5 รอบ

2. ค่อยๆ ยกมือ แขน ซ้อนคอทั้งสองข้างอยู่ระดับเอว โดยหันฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าหากัน ขยับฝ่ามือเข้าหากันช้าๆ นับ 1-3 และขยับมือออกช้าๆ นับ 1-3 (ตั้งรูปที่ 1-2) ทำทั้งหมด 36-40 รอบ แล้วยืนอยู่ในท่าเดิม
3. หายใจเข้าลึกๆ นับ 1-5 ค่อยๆ ยกมือขึ้นเหนือศีรษะคล้ายๆ กับกำลังประคอง หรืออุ้มแจกันใบใหญ่ แล้วค่อยๆ ยกมือลงในท่าประคองแจกัน เช่นกัน นับเป็น 1 รอบ(ตั้งรูปที่ 3-4) ทำทั้งหมด 36-40 รอบ แล้วยืนอยู่ในท่าเดิม

ลดอาการท้องผูก นอนไม่หลับ อาการปวดศีรษะ/เจ็บพหลัง และภูมิแพ้ ที่ด ไทรอยด์เป็นพิษ โคลเลสเตอรอลสูง นอนไม่หลับ ท้องผูก ด้วยการปรับการทำงานของเส้นประสาทสมอง 12 คู่ การรับรู้ของ Proprioceptors, Chemoreceptors, Photoreceptors, Mechanoreceptors

ลดอาการท้องผูก นอนไม่หลับ
อาการปวดศีรษะ/เจ็บพหลัง และภูมิแพ้

ข้อควรระวัง

1. ขณะฝึกปฏิบัติ ควรสวมเสื้อผ้าหลวมๆ ไม่รัดตึง
2. อุณหภูมิของสถานที่ฝึกต้องไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป
3. ไม่ควรฝึกขณะหิวหรืออิ่มเกินไป
4. จิตจะต้องเป็นสมาธิ ไม่ไหวตามสิ่งเร้ารอบข้าง เช่น เสียง กลิ่น การพูดคุยของคนที่อยู่ข้างๆ เป็นต้น
5. ควรควบคุมอารมณ์และความคิดให้นิ่ง ไม่คิดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น ให้จิตจจจจอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก
6. ระวังการถูกรบกวนทันที ต้องควบคุมจิตใจให้เป็นสมาธิอย่างแน่วแน่
7. ขณะฝึกอาจมีอาการง่วงนอน ห้ามฝึกขณะขับชี่ยานพาหนะ ขณะทำงานกับเครื่องจักร หรือในสถานที่ที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ
8. หากมีอาการแวม้ม ริดสีดวงหรือหน้ามืด ให้หยุดฝึกและลงนั่งหรือนอนพักทันที
9. ผู้ที่เป็นเบาหวาน ควรพกกลูโคมติดตัวไว้ด้วย
10. ควรเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ นุ่มนวล ระวังการบาดเจ็บของอวัยวะภายใน ได้แก่ หัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต

สมาธิบำบัด SKT
ภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย



กรมพัฒนาการแพทย์แพทยไทย และการแพทย์ทางเลือก สร้างเสริมสุขภาพ ด้วยสมาธิบำบัด แบบ SKT 1-7 (เทคนิควิถีทั้ง)



รศ.ดร.สมพร กันทวบุญญี เตรียมชัยศรี
ภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล