



จุลสารออนไลน์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

ฉบับที่ 7 ประจำเดือนมิถุนายน 2561

สวัสดี

ชอย



จับเข่าคุย
เรื่องศัลยกรรม

QR CODE

รู้ทุกที่ ทั่วประเทศ

Exercise

สถานที่ออกกำลังกายสุดฮิต

A PERFECT

สวยหล่อเลือกได้

รายชื่อพรีโซคดีย้ายฉบับ

ปก. บอกกล่าว



สวยใส ปลอดภัย มั่นใจ สบส.

สวัสดีแฟนคลับจุลสารออนไลน์ สบส.ชอย 8 ทุกท่านค่ะ ฉบับนี้เรามีสาระความรู้และประเด็นของสถานพยาบาล คลินิก โรงพยาบาลเอกชนในเรื่องของความสวยความงามที่ปัจจุบันหนุ่มสาววัยรุ่นให้ความสนใจในการทำศัลยกรรมเป็นจำนวนมากมาฝากกัน เพราะถ้ารูปร่างหน้าตาดีจะมีชัยไปกว่าครึ่งจริงหรือไม่? หรือเพราะค่านิยมที่ใครๆ ก็ทำกัน ประเด็นนี้ต้องติดตามกันในเล่มค่ะ

เปิดประตูสถานพยาบาลด้วยคอลัมน์แรกเรื่องเด่นเป็นข่าว เรามาฟังความคิดเห็นของชาวสบส. ว่ามีความคิดเห็นอย่างไรกับการศัลยกรรม ต่อด้วยนวัตกรรมใหม่การสแกน QR Code ในการตรวจสอบคลินิกผ่านมือถือ smart phone ติดตามได้ในคอลัมน์บอกข่าวเล่าเรื่องค่ะ ทำนายทายดวงโดย Health horo ฉบับนี้ขอทำนายวิฤตสถานพยาบาลที่ถูกต้องและ Infographic ก็กับการตรวจสอบสถานพยาบาลเอกชนแบบออนไลน์ และพลาดไม่ได้กับคอลัมน์ سراพาทั่วรั้ว ฉบับนี้จะพาคุณรักสุขภาพไปทั่วรั้วสถานที่ยุคกำลังกายของชาว สบส. ค่ะ และเช่นเคยกับคอลัมน์ชอกแซกชอย 8 ตามติดทุกที่ที่เป็นข่าวให้ผู้อ่านได้รับรู้ข่าวสารของสบส. ทั่วทุกภูมิภาคค่ะ

จุลสารออนไลน์ สบส. ชอย 8 ฉบับนี้ เราขอประกาศผู้โชคดีที่ได้รับรางวัลจากการตอบคำถามในจุลสารออนไลน์ฉบับเดือนเมษายน 2561 พลิกอ่านหน้าสุดท้ายได้เลยค่ะว่าท่านเป็นผู้โชคดีหรือไม่ สุดท้ายนี้ทีมงานจุลสารฯ ขอขอบคุณผู้อ่านทุกท่านที่ร่วมกันตอบคำถาม รอดติดตามกิจกรรมดีๆ และของรางวัลในฉบับต่อไปนะคะ ฉบับนี้ต้องขอลาท่านผู้อ่านไปก่อนแล้วพบกันใหม่ฉบับเดือนกรกฎาคม สวัสดีค่ะ

บรรณาธิการ

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงประนอม คำเที่ยง
นายแพทย์ธงชัย กิริหัตถยากร
นายแพทย์ประภาส จิตตาศิริพันธุ์
นายแพทย์ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ
นายแพทย์ภัทรพล จึงสมเจตไพศาล

บรรณาธิการ

นางลัดดา ปิยเศรษฐ์

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสรวิทย์ จปศิริ
นางสาวจาวรรณ บัญยะมณี
นายคงเดช เทศสมบุรณ์

พิสูจน์อักษร

นายทวิช เทียนคำ
นางจิดนแพต อัมบ้านเบิก
นางสาวกฤติยา อินดา

ศิลปกรรม/ภาพ

นางสาวจาวรรณ บัญยะมณี
นายคงเดช เทศสมบุรณ์

ต่อมสร้างสรรค

นายศราวุธ สมวงศ์

ผลิตโดย

กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักบริหาร
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
ช.สาธารณสุข 8
กระทรวงสาธารณสุข อ.เมือง
จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2193 7091

รู้หรือไม่

น้องมาสคอตที่หน้าปกของเราใช้ในโครงการ “สวยใส... ปลอดภัย” ของกรม สบส. เพื่อรณรงค์สร้างกระแสความตื่นตัวในการเสริมความงามที่ถูกต้อง เหมาะสม และเลือกรับบริการจากแพทย์ และสถานพยาบาลที่ได้



มาตรฐาน



จับเข่าคุย.. เรื่องศัลยกรรม

การศัลยกรรมก็เหมือนดาบ 2 คม ทั้งช่วยเสริมบุคลิก หน้าตา เสริมความมั่นใจ แต่ถ้าผิดพลาดก็ไม่สวยคงใจ เสียโฉม ร้ายแรงสุดก็ถึงขั้นเสียชีวิต... เรื่องเด่นเป็นข่าวฉบับนี้ จะพาไปฟังหลากหลายแง่มุมของชาว สบส.เกี่ยวกับการทำศัลยกรรม และมีคำแนะนำอย่างไรบ้าง



“ผมชอบอะไรที่เป็นธรรมชาติมากกว่า แต่คนที่เสริมเพื่อหน้าที่การงานก็เป็นเรื่องส่วนตัวของเขา แต่ถ้าเป็นแฟนผม ผมไม่ชอบให้แฟนทำศัลยกรรม เห็นข่าวมาเยอะ ทำแล้วจุกพั่ง หน้าพั่ง”

นายปรากร บุ๊คตัน(กานต์)
หนุ่มนักวิเคราะห์อารมณ์ดี
กองสุขศึกษา

“เราจะเห็นข่าวว่ามีหมอเถื่อน คลินิกเถื่อน ตรงหน้าเป็นห่วง จึงอยากฝากเตือนไปยังคนที่คิดจะทำศัลยกรรม ให้เลือกคลินิกที่ถูกต้องตามกฎหมายด้วย อย่าเลือกจากเพียงแค่ว่าราคาเพียงอย่างเดียว ให้ดูด้วยว่าหมอได้รับใบอนุญาตใหม่ มีประสบการณ์หรือไม่”

นายปาลิตา อัมพงษ์(เต้ย)
นักวิเทศสัมพันธ์แสนสวย
กองสุขภาพระหว่างประเทศ

“การทำศัลยกรรมเหมาะกับคนที่มีความบกพร่องทางร่างกายทำให้ใช้ชีวิตในสังคมได้ แต่หากทำเพื่อความสวยงาม ควรทำให้เหมาะสมบางคนเสพติดการศัลยกรรม จากหน้าสวยๆ กลายเป็นหน้าเสีย ทำให้เดือดร้อนทั้งด้านร่างกายและการเงิน”

นายทวิช เทียนคำ(เฮียหมู)
หนุ่มใหญ่ใจดี
สำนักบริหาร

“ภรรยาไม่เคยทำศัลยกรรมเนื่องจากกลัวเจ็บและกลัวเจ็บมาก ส่วนตัวคิดว่าการทำศัลยกรรมเป็นสิทธิส่วนบุคคล แต่ขอฝากนิดหนึ่งว่าการนำสิ่งแปลกปลอมเข้าร่างกาย ต้องศึกษาข้อดีข้อเสีย ที่สำคัญคือถ้าเราพอใจในสิ่งที่ตนมี เชื่อมั่นในตนเอง การศัลยกรรมก็ไม่มี ความจำเป็นค่ะ”

น.ส.ทัศนภรณ์ ศรีอภิวัดน์
(ภรณ์)
สาวสถาปนิกคลื่นลูกใหม่
กองแบบแผน



QR Code เช็คคลินิก รพ.เถื่อน



หลายคนคงคุ้นหูกันเป็นอย่างดีกับคำว่า “คิวอาร์โค้ด” (QR Code) สัญลักษณ์สี่เหลี่ยมคล้ายๆ บาร์โค้ดที่บรรจุข้อมูลต่างๆ ไว้มากมาย ข่าวลือมาแรงที่ สบส.ชอย 8 จะนำมาบอกกล่าวกันในฉบับนี้

...กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ หรือกรม สบส.ได้นำนวัตกรรมดังกล่าวมาใช้ในการเช็คสถานพยาบาลว่าเป็นคลินิกแท้หรือคลินิกเถื่อน! โดย QR Code จะปรากฏที่ใบอนุญาตประกอบกิจการสถานพยาบาล ใบอนุญาตแพทย์ผู้ดำเนินการ และบริเวณด้านหน้าของคลินิก ซึ่งเพียงแค่อ้างโทรศัพท์สแกนคิวอาร์โค้ด ก็จะมีการแสดงรายละเอียดของชื่อ ที่ตั้ง ชื่อผู้ประกอบการ และชื่อผู้ดำเนินการของคลินิก



สแกน QR Code เพื่อตรวจสอบข้อมูล สถานพยาบาล



คลินิกทันตกรรมติวานนท์

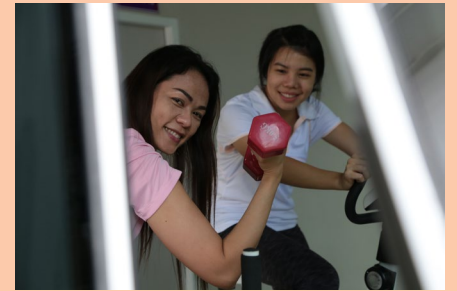
นั่นๆ เพียงคลิกเดียวรู้ได้ทันที!! ว้าว 😄 สุดยอดใช้ใหม่ละ ถ้าสแกนแล้วชื่อสถานพยาบาลและที่ตั้งไม่ตรง หรือแพทย์ผู้ดำเนินการเป็นคนละคนกับที่แสดงในฐานข้อมูล อย่าเสี่ยงใช้บริการค่ะ เพราะอาจเป็นคลินิกเถื่อน! ค่ะ

ทั้งนี้คาดว่าจะสามารถแจกจ่าย QR Code ให้ใช้ได้ทุกสถานพยาบาลเอกชนทั่วประเทศในระยะเวลาไม่นานนี้เรื่องดีๆ แบบนี้ รู้แล้วต้องบอกต่อให้คนที่คุณรักได้ทราบกันด้วยนะค่ะ.. ฉบับหน้าจะมีอะไรมาบอกข่าวเล่าเรื่องกันอีก..รอติดตามกันหน้า สวัสดิ์ค่ะ 🙄 สบส

Did U Know



สามารถตรวจสอบรายชื่อผู้ให้บริการว่าเป็นแพทย์ที่ได้รับใบอนุญาตประกอบวิชาชีพอย่างถูกต้องตามกฎหมายได้ที่เว็บไซต์แพทยสภา (www.tmc.or.th)



Happy Work Place

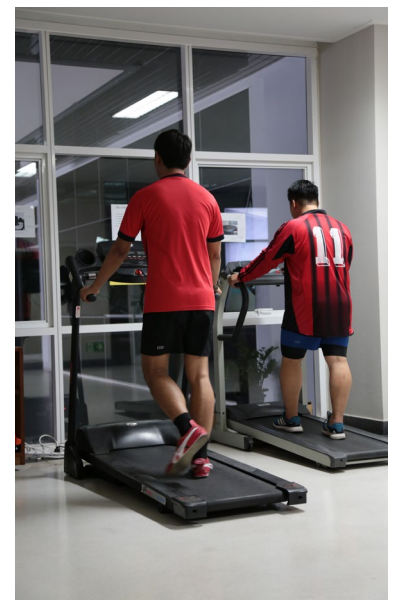
มาแล้วจ้า ผู้อ่านที่น่ารักทุกท่าน ฉบับนี้สร้างขอพาทุกท่านไป Healthy ในรั้วกรมสบส. สถานที่ออกกำลังกายที่ทำให้ได้เหงื่อเพื่อสุขภาพที่ดีของชาวกรม สบส. พร้อมแล้ว เตรียมชุดออกกำลังกาย รองเท้าผ้าใบ ไปกับเราเลยยย



1. ฟิตเนสชั้น 2

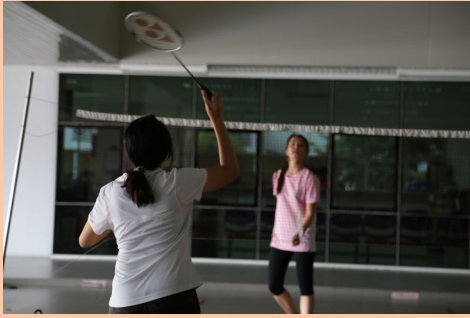
ขอแนะนำฟิตเนสชั้น 2 บริเวณหน้าห้องกลุ่ม IT สถานที่รวมตัวของคนรักสุขภาพที่มีเครื่องออกกำลังกายแบบครบครัน

ทั้งปั่นจักรยาน ลู่วิ่งไฟฟ้า อุปกรณ์ยกดัมเบล เครื่องชิทอัพ ออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกายเพื่อรูปร่างที่ดี และฟิตเนสยังติดกับสวน สบส. สูดอากาศธรรมชาติสีเขียว เพิ่มความสดชื่นในการออกกำลังกายอีกด้วย





by สรวุฒิ



2. ลานตีแบด ชั้น 2

เสียงพาดไม้แบดที่ได้ยินช่วงเย็นหลังเลิกงาน จุดนัดพบ สำหรับคนชอบลูกขนไก่ที่ลานอเนกประสงค์ชั้น 2 เล่นได้ทั้ง เป็นคู่และเป็นทีม ให้ได้พาด ติ หยอดลูกขนไก่กันอย่างเต็มที่ ได้ออกแรงได้เหงื่อ และได้สุขภาพที่ดีด้วย



ฉบับหน้าสรวุฒิจะพาทุกท่านไปทัวร์ที่ไหนนั้น พลัด ไม่ได้ต้องติดตาม... เพราะสถานที่ทำงานแห่งนี้ที่เต็มไปด้วย ความสุข แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าจ้ **สบส**

นางแบบ : นางสาวสิริกร เสนีย์วงศ์ ณ อยุธยา นางสาวเปรมวดี เข้มกาฬย์ สำนักบริหาร

นายแบบ : นายณัฐสิทธิ์ ศรีพลั้ง นายไชยพัฒน์ พงษ์สุข นายวัชร สุขเกษม กลุ่มมาตรฐานมณฑลเทศาภิบาล กองแบบแผน



ดวงสุขภาพฉบับนี้ ขอทำนายให้ทุกท่านระวังโดยเฉพาะคอศัลยกรรม เพราะมีเกณฑ์ หน้าพังด้วยมีดหมอ อาจถูกหลอกทำให้เสียทรัพย์ ต้องมีสติรอบคอบ มิเช่นนั้นอาจ เสียใจได้

คอศัลยกรรมอย่าได้ตกใจไป มีวิธีแก้มาฝากกับคาถา 5 ข้อแก้หน้าพังให้ปลอดภัย จากหมอและคลินิกเถื่อนกันเลยทีเดียว 1.ดูป้ายชื่อและเลข 11 หลัก 2.ชื่อสกุล รูปถ่ายหมอ พร้อมใบอนุญาต 3.ใบอนุญาตประกอบกิจการและดำเนินการสถานพยาบาล 4.อัตรา ค่าบริการ และ5.หลักฐานการชำระค่าธรรมเนียมประจำปีปัจจุบัน ท่องกันให้ขึ้นใจ กันเลยนะจ๊ะคะ และอย่าลืม! คิดถึงดวงสุขภาพให้คิดถึงเรา **สบส.ชอย 8 สบส**



16 ปี กรม สบส.

กรมสบส.จัดประชุมวิชาการ “16 ปี กรม สบส. ก้าวมครองผู้บริภคด้นระบบบริการสุขภาพเพื่อคนไทย 4.0 ก้าสู่ทศวรรษหน้า” เพื่อให้บุคลากรการแพทยและสาธาณสุข เครือข่ายที่เกี่ยวข้องร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางวิชาการและนวัตกรรมนำไปพัฒนาทางการค้มครองผู้บริภคด้นระบบบริการสุขภาพและระบบสุขภาพภาคประชาชน ณ กรม สบส. สบส.



เยี่ยมกิจการดูแลผู้สูงอายุ

นพ.ภานุวัฒน์ ปานเกตุ รองอธิบดีกรม สบส. พร้อมด้วยผู้อำนวยการและเจ้าหน้าที่กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ลงเยี่ยมสถานบริบาลผู้สูงอายุย่านบางแค เพื่อทำการประชาสัมพันธ์และรับฟังความคิดเห็นเกี่ยวกับร่างกฎหมายกิจการการดูแลผู้สูงอายุและผู้มีภาวะพึ่งพิง สบส.

อบรมข้าราชการ



พญ.ประนอม คำเที่ยง อธิบดีกรม สบส. เปิดโครงการอบรมข้าราชการบรรจุใหม่ และรับโอนจากส่วนราชการอื่นและพนักงานราชการที่จัดจ้างใหม่ ประจำปีงบประมาณ 2561 รุ่นที่ 2 ณ สบส.เขต 1 จ.เชียงใหม่ สบส.

Medical Hub

นพ.จงชัย กิริติหัตถยากร รองอธิบดีกรมสบส. และคณะเจ้าหน้าที่ เข้าร่วมงานเทศกาลไทย ณ นครเซี่ยงไฮ้ เพื่อประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ศักยภาพ



ของสถานพยาบาลเอกชนของไทยสู่ตลาดจีน ภายใต้งาน “Thailand The Medical Hub of Asia Exploring Strategic Linkages between Thailand 4.0 and the Belt and Road Initiative” ณ สาธารณรัฐประชาชนจีน สบส.

เตรียมความพร้อม

นพ.ประภาส จิตตาศิริวิวัฒน์ รองอธิบดีกรม สบส. เป็นประธานการประชุมเตรียมความพร้อมรองรับการลงพื้นที่ของสำนักงานกพร. เพื่อจัดเตรียมข้อมูลเกี่ยวกับโครงสร้างตามภารกิจของสบส.ทั้ง 12 เขต ณ สบส. เขต 1 จ.เชียงใหม่ สบส.



เชิดชู อสม.



นพ.ภานุวัฒน์ ปานเกตุ รองอธิบดีกรม สบส. เป็นประธานการเปิดงานวันเชิดชูเกียรติ อสม. อ.ด้านขุนทด จ.นครราชสีมา เพื่อประกาศเกียรติคุณ สร้างขวัญกำลังใจแก่ อสม.ที่ทุ่มเททำงานด้วยความเสียสละ เพื่อให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวให้แข็งแรงและชุมชนเกิดความเข้มแข็ง พร้อมมอบใบประกาศเกียรติคุณ และรางวัลแก่ อสม.ดีเด่น ปี 2560 สบส.

รับฟังนโยบาย



นางเสาวภา จงกิติพวงศ์ ผู้อำนวยการกองสุขภาพระหว่างประเทศ เป็นผู้แทนอธิบดีกรม สบส.ต้อนรับคณะสื่อมวลชนสาย เศรษฐกิจสาธารณสุขเชิง และร่วม รับฟังนโยบายการพัฒนาประเทศไทย ให้เป็นศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ ณ กรม สบส. **สบส**

ตรวจสอบ



กองวิศวกรรมทางการแพทย์ ลงพื้นที่รพ.กาบเชิง จ.สุรินทร์ เพื่อ เข้าตรวจสอบระบบออกซิเจนเหลว พร้อมให้คำแนะนำการติดตั้งและการเก็บออกซิเจนเหลว หลังจาก โดรนพายุถล่มทำให้ท่อหน้าก๊าซได้รับความเสียหายใช้การไม่ได้ เมื่อวันที่ 11 พฤษภาคม 61 ที่ผ่านมา เบื้องต้น ทางโรงพยาบาลได้ดำเนินการแก้ไข ให้กลับมาใช้งานได้เป็นปกติพร้อมให้บริการรักษาพยาบาลแก่ประชาชนได้ ตลอด 24 ชั่วโมง **สบส**



ศึกษาดูงาน

สบส. เขต ๒ จ.พิษณุโลก และสบส. เขต ๕ จ.ราชบุรี และคณะ ได้ร่วมศึกษาดูงานโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการขับเคลื่อนวิทยากรวิชาการอุปกรณ์การแพทย์ เพื่อการพัฒนาบทบาทในการ นำองค์ความรู้การส่งเสริม พัฒนา และควบคุม กำกับสถานบริการ สุขภาพภาครัฐให้มีมาตรฐานที่ กฎหมายกำหนด ณ รพ.กระทู้มแบน จ.สมุทรสาคร **สบส**



ถอดบทเรียน

พณส.ภาคใต้ จ.นครศรี- จรรย์ราช ลงพื้นที่เยี่ยมติดตาม เสริมพลังการดำเนินงานสุขภาพ ภาคประชาชนในจ.สุราษฎร์ธานี พร้อมถอดบทเรียน เพื่อทบทวน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และเชื่อมโยงการพัฒนาสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ ต.ย่านยาว โดยเน้น 3 เรื่องหลัก ได้แก่ 1.อาสาสมัครประจำครอบครัว 2.การพัฒนา SMART อสม. และ 3.โครงการอสม. 3 ล้าน 3 ปีเล็ก บุหรี่ทั่วไทย เกิดไต่องค์กรฯขึ้น **สบส**

เข้าช่วยเหลือ

สบส. เขต 8 จ.ขอนแก่น ร่วมกับกองแบบแผน แรงเข้าช่วยเหลือ รพ.บึงกาฬ ที่ถูกน้ำท่วมสูงจาก ฝนตกหนัก สำหรับพบบ้านพัก เจ้าหน้าที่ที่ถูกน้ำท่วมขังและระบบ บำบัดน้ำเสียได้รับความเสียหาย อย่างหนักใช้การไม่ได้ โดยร่วมกับ เจ้าหน้าที่ รพ. แรงแก้ไขระบบ บำบัดน้ำเสียให้สามารถกลับมาใช้ งานได้เป็นปกติ **สบส**



ลงพื้นที่

สบส.เขต 1 จ.เชียงใหม่ ลงพื้นที่ Coaching สถานประกอบการ นวดเพื่อสุขภาพในเขตสุขภาพ ที่ 1 ณ สถานประกอบการในพื้นที่จ.ลำปาง **สบส**





วิธีการตรวจสอบรายชื่อคลินิก/ โรงพยาบาลเอกชนที่ได้รับอนุญาต

1

เข้าไปที่เว็บไซต์ สำนักสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะ

<http://mrd-hss.moph.go.th>

เลือก

ตรวจสอบคลินิก / SW.เอกชน



2

กรอกรายชื่อคลินิก/โรงพยาบาลเอกชนที่ต้องการตรวจสอบ
เป็นภาษาไทยโดยสะดวกให้ถูกต้อง

รายชื่อโรงพยาบาลและคลินิก

ประเภทตัวกรองการค้นหา : ชื่อโรงพยาบาล/คลินิก ▾

คำค้นหา:

ตัวอย่าง ในเว็บไซต์จะบอกจำนวนสาขา สถานที่ตั้งอย่างชัดเจน

รายชื่อโรงพยาบาลและคลินิก

ประเภทตัวกรองการค้นหา : ชื่อโรงพยาบาล/คลินิก ▾

คำค้นหา:

ผลลัพธ์จากการค้นหา พบจำนวน : 4 แห่ง

- » XXXXXXXXXXXX คลินิกเวชกรรม
 - ที่อยู่ : XXXXXXX
 - เบอร์โทรศัพท์ : XXXXXXX
 - Email : XXXXXXX
- » คลินิกเวชกรรม XXXXXXXXXXXX
 - ที่อยู่ : XXXXXXX
 - เบอร์โทรศัพท์ : XXXXXXX
 - Email : XXXXXXX
- » คลินิกทันตกรรม XXXXXXXXXXXX
 - ที่อยู่ : XXXXXXX
 - เบอร์โทรศัพท์ : XXXXXXX
 - Email : XXXXXXX
- » XXX คลินิกเวชกรรม สาขาคิวานนท์
 - ที่อยู่ : XXX
 - เบอร์โทรศัพท์ : XXXXXXXXXXX
 - Email : XXXXXXX



ประกาศ

รายชื่อผู้โชคดี

ที่ได้รับรางวัลจากการร่วมสนุกตอบคำถาม
ฉบับเดือนเมษายน 2561

เสื้อยืดสวยใส

คุณนวรรตน์ เพชรเลี้ยง



กระเป๋าอเนกประสงค์

คุณชลลดา ตันตีกิตติชัย



ไดอารี่บันทึกความทรงจำ

คุณวรินทร์ทิพย์ แก้วสมบัติ

คุณกัมพลศักดิ์ รุ่งเรือง

คุณสमान บุญสิงห์ศร



รางวัลพิเศษจากทีม บ.ก. 4 รางวัล



กระเป๋ใส่เหรียญ

คุณกรรณิการ์ พงษ์สุระ

เสื้อ Polo

คุณฐานิกา บุญอาจ



แก้ว Moph

คุณจริยา ดวงคำ



ที่ใส่แก้วน้ำ

คุณกมลรัตน์ มหตระกุลรังสี



ผู้โชคดีทุกท่านโปรดแจ้งชื่อ-ที่อยู่มาทางกล่องข้อความ FB : จุลสารออนไลน์ สบส.ชอย 8

ภายใน 15 กรกฎาคม 2561 หากพ้นกำหนดถือว่าท่านสละสิทธิ์ในการรับรางวัล