



วิริยะประกันภัย
THE VIRIYAH INSURANCE

ขอบคุณ ทุกความไว้วางใจ

“

ขอขอบคุณ

ผู้เอาประกัน, คู่ค้า, พันธมิตรทางธุรกิจ
ที่ได้ให้ความไว้วางใจและเชื่อมั่น
อันเป็นแรงผลักดันที่ยิ่งใหญ่
ทำให้วิริยะประกันภัยได้รับรางวัล

Prime Minister's Insurance Awards 2556*



รางวัล

”

*จากสำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริม
การประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.)



- 1 รางวัลบริษัทประกันวินาศภัยที่มีการบริหารงานดีเด่น อันดับ 1
- 2 รางวัลบริษัทประกันวินาศภัยที่มีการส่งเสริมกิจกรรมธรรมประกันภัยเพื่อประชาชนดีเด่น
- 3 รางวัลตัวแทนประกันวินาศภัยคุณภาพดีเด่น

วิริยะประกันภัย

1557

ความเพียรธรรม คือ หัวใจ

บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน)
121/28, 121/65 อาคารอาร์ เอส ทาวเวอร์
ถนนรัชดาภิเษก ดินแดง กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2641-3500-79



ปีที่ 4 ฉบับที่ 14 เมษายน-มิถุนายน 2558

magazine
by The Viriyah Insurance

14

FAST
TRACK
REPAIR

นวัตกรรมใหม่
วิริยะประกันภัย



<http://www.viriyah.co.th/m>

สุขภาพดี
ใน 1 วัน



free
copy

4	เรื่องเด่นประจำฉบับ	สุขภาพดีทำได้ใน 1 วัน.....	ปณัสน์ พุ่มริ้ว
12	เรื่องเก่าเล่าอดีต	สมุดเลาจารย์.....	เอนก นาวิกมูล
14	รู้รักษ์สุขภาพ	กินขนม ลดอ้วน.....	ธิษณา จรรยาชัยเลิศ
15	ไอที	Wayfindr & iBeacon ประสานพลังเทคโนโลยีเปิดโลกผู้พิการทางสายตา.....	R2D2
16	สาระวิริยะประกันภัย	Fast Track Repair นวัตกรรมใหม่วิริยะประกันภัย.....	กองบรรณาธิการ
20	ประกันภัยน่ารู้	การจัดประเภทผลิตภัณฑ์ประกันภัย (ตอนที่ 1).....	อานนท์ โอภาสพิมลธรรม
22	สกู๊ปพิเศษ	วิริยะประกันภัยสานพลังคู่ค้าสร้างองค์ความรู้นวัตกรรมอะไรรถยนต์.....	กองบรรณาธิการ
25	เปิดกรรมธรรม์	เจ็บ ป่วย ไม่สบาย หายห่วง...ให้ รุม แคร่...ดูแลค่าห้องแทนคุณ.....	กองบรรณาธิการ
26	รอบรู้วิริยะประกันภัย		กองบรรณาธิการ
28	เดินเรื่องด้วยภาพ		กองบรรณาธิการ
30	วิทยาศาสตร์น่ารู้	ภูมิอากาศ “แกว่งกวัด” ในระดับโลก.....	บัญชา ธนบุญสมบัติ
32	ท่องเที่ยวกับวิริยะ	ชวนปั่นกินลม ชมวิว เลาะเลียบ ริมเล...เมืองสามอ่าว ประจวบคีรีขันธ์.....	ระพีพร ตันตราภิรมย์
35	วิริยะชวนชิม	ปั่นป่วนเมืองสามอ่าว...เส้นทางไหนก็มีแต่ร้านอร่อย.....	พรเพ็ญ วงศ์ศุภชัยนิมิต
36	รักลูกให้ดี	เล่นดินทราย ได้อย่างไร.....	นพ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์
38	เยือนลานธรรม	วัดป่าบ้านตาด สงบ งาม ตามรอยทางหลวงตามหาบัว.....	พรเพ็ญ วงศ์ศุภชัยนิมิต
40	ดวงชะตาราศี	ทำนายทายทัก เดือนเมษายน - มิถุนายน.....	ลูกโหร
42	ศุขสยาม	ศิลป์ 5 เป็นหลักประกันความปลอดภัยของสังคม.....	นครวิภาส
44	50 ปีเมืองโบราณ	ท้องพระโรงกรุงธนบุรี เมืองโบราณ บางปู สมุทรปราการ.....	คนเมือง
47	ขับขี่ยปลอดภัย	การใช้สายตาขับขี่ย่างปลอดภัย.....	ดาบฯ แซ่ม
48		รายชื่อเจ้าหน้าที่ตรวจสอบอุบัติเหตุที่ได้รับการชมเชยผ่านศูนย์ลูกค้าสัมพันธ์ 1557 เดือนมกราคม 2558.....	กองบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะ...

ผ่านพ้นไปแล้วสำหรับความรู้สึกดีๆ ที่เรามีให้กับหลังเหตุการณ์แผ่นดินไหวที่เนปาล เมื่อเพื่อนมนุษย์ได้ร่วมกันเข้าไปช่วยเหลือเยียวยาความเดือดร้อนและสูญเสียจากภัยธรรมชาติตามกำลังของตนเอง...เป็นน้ำใจที่เพื่อนมนุษย์แสดงออกในยามเห็นผู้ทุกข์ยาก

สำหรับการดำเนินงานของบริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) ล่าสุดได้มีนวัตกรรมการบริการรูปแบบใหม่ออกมาบริการลูกค้าคือระบบ **Fast Track Repair** ซึ่งเป็นการซ่อมสีและตัวถังภายใน 24 ชั่วโมง ดังนั้นผู้ที่ทวงแหนรถ รักรถทุกท่านโปรดได้เชื่อมั่นและวางใจ บ.วิริยะฯ ที่จะช่วยดูแลรถของท่านให้สวยงามเหมือนไม่เคยมีบาดแผลมาก่อน

ระบบ Fast Track Repair นี้เริ่มจากการประเมินบาดแผลที่จะซ่อม สีที่ใช้ต้องเป็นสีที่เข้าร่วมโครงการ ซึ่งเป็นสีชั้นนำ 8 ยี่ห้อด้วยกัน ซึ่งจะสร้างความเชื่อมั่นให้ท่านคลายกังวลจากการทวงและไม่อยากทวงรถของท่าน

สุดท้ายนี้...อากาศปลายฤดูร้อนกำลังเปลี่ยนถ่ายไปสู่ฤดูฝน ท่านผู้อ่านจึงควรดูแลสุขภาพให้ดี เพราะเชื้อโรปัจจุบันแข็งแรง ดื้อยา หมั่นออกกำลังกาย และรักษาสุขภาพให้แข็งแรง

ด้วยความหวังใยค่ะ



(กานดา วัฒนชัยสมสุข)



วี แวกกาซีน วารสารราย 3 เดือน

เจ้าของ : บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน)
กองบรรณาธิการ : ฝ่ายสื่อสารองค์กร บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน)
เลขที่ 121/28, 121/65 อาคาร อาร์ เอส ทาวเวอร์ ถนนรัชดาภิเษก
แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2641-3500 โทรสาร 0-2641-3900
จัดทำโดย : สำนักพิมพ์สารคดี (ในนามบริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด)
แยกสี/เพลง : เอ็น. อาร์. ฟิล์ม โทรศัพท์ 0-2215-7559
พิมพ์ที่ : บริษัททวิทัศน์การพิมพ์ จำกัด โทรศัพท์ 0-2720-5014



เรื่องเด่น ประจำฉบับ

เรื่อง : ปณัสน์ พุ่มริ้ว

ภาพประกอบ : นันทวัน วาตะ

สุขภาพดี ทำได้ใน 1 วัน

ใคร ๆ ก็ห่วงใยสุขภาพ
แต่ไม่ใช่ทุกคน
ที่ดูแลสุขภาพตนเอง
อย่างจริงจัง

มีคำกล่าวว่า “ทำงานทั้งชีวิต เพื่อรักษาตนเองยามเจ็บป่วย” สำหรับหลายคนไม่ไกลเกินจริง ในวัยหนุ่มสาวก็ทุ่มเททำงานหาเงินจนลืมพักผ่อน จมอยู่กับความเครียด ส่งผลให้ร่างกายทรุดโทรมเมื่อแก่ตัว หลายโรคมาเยือน สุดท้ายต้องนำเงินที่เพียรหาจากน้ำพักน้ำแรงมารักษาตนเอง พอคิดจะย้อนเวลาไปแก้ไขก็ไม่ได้แล้ว

ปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์ก้าวหน้า แต่มนุษย์กลับป่วยมากขึ้น เพราะใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ ทำให้เครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ แถมยังกินอาหารจานด่วนที่ไม่มีประโยชน์ นักวิทยาศาสตร์สุขภาพพบว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตส่งผลต่อสุขภาพถึง 50 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้นหัวใจแท้จริงของการดูแลสุขภาพ น่าจะหมายถึงการดูแลรูปแบบชีวิตนั่นเอง

วิธีดูแลสุขภาพสุขภาพไม่ยากอย่างที่คิด เราสามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน แต่สิ่งยากกว่าอยู่ที่จะทำอย่างไรให้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ละพฤติกรรมทำร้ายตัวเองได้อย่างเด็ดขาด ...หากไม่ดูแลตัวเราเอง ก็คงไม่มีใครทำแทนได้ ดังที่มีคำกล่าวว่า **“สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องทำเอง”**

แรงบันดาลใจแห่งสุขภาพดี อาจมาจากการคิดถึงคนที่เรารัก เพราะเมื่อตัวเราเจ็บป่วย คนรอบข้างที่ต้องดูแลย่อมพลอยเป็นทุกข์ และลำบากไปด้วย ผู้เรารักษาสุขภาพ แล้วเอาเงินไปซื้อความสุขอย่างอื่น เช่น พาคนรัก-ครอบครัวไปเที่ยว ต่อเติมบ้าน ซื้อของให้ลูก จ่ายค่าเล่าเรียน ย่อมดีกว่าหมดไปกับค่ารักษาพยาบาล

การมีสุขภาพดีไม่จำเป็นต้องใช้เงินมากมาย แคมีความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมและลงมือทำเท่านั้น ถ้าไม่มีสองสิ่งนี้แล้ว ก็แทบไร้หนทางสำเร็จ

V magazine ฉบับนี้ ขอแนะนำเคล็ดลับใส่ใจสุขภาพของตัวเองใน 1 วัน ตั้งแต่ตื่นจนเข้านอน หากมีความมุ่งมั่น จัดสรรเวลาชีวิตเพื่อรักษาสุขภาพได้ลงตัว ไม่นานเราจะเป็นคนใหม่ที่แข็งแรงทั้งกายใจ และมีความสุขมากขึ้น

Morning Party ยามเช้าที่สดใส

ตอนเช้าเป็นเวลาแสนมหัศจรรย์ พระไพศาล วิสาโล กล่าวไว้ว่า ยามท้อถอยสิ้นหวัง เพียงแค่เห็นแสงอรุณจับขอบฟ้า ไล่ความมืดมิด จิตก็จะสว่างไสวหลุดจากความมืดมน ดังนั้นการตื่นขึ้นมาซึมซับความงามยามเช้า พร้อมทำกิจวัตรส่วนตัวไปด้วย ย่อมช่วยให้จิตใจแจ่มใสเบิกบาน ...ว่ากันว่าอารมณ์และทัศนคติดี ๆ ในนาที่แรกของวันใหม่ ส่งผลให้ใจสดใสตลอดวัน

ขณะนี้ในประเทศไทยมีคนพากันหันมาใส่ใจสุขภาพมากขึ้น คนกลุ่มหนึ่งเปลี่ยนพฤติกรรมจากการรวมตัวฉลองสุดเหวี่ยงยามค่ำคืนมาเป็นนัดหมายเพื่อทำกิจกรรมสุขภาพในตอนเช้าตรู่ เรียกว่า “Morning Party” เช่น วิ่งมาราธอน เล่นโยคะ ทำอาหารที่มีประโยชน์ร่วมกัน ฯลฯ

เราขอแนะนำการเจริญสติและออกกำลังกาย ซึ่งเริ่มต้นได้ง่าย



เจริญสติในตอนเช้า

ยามเช้านั้นโลกรอบข้างเงียบสงบ เหมาะกับการเตรียมตัวเองก่อนเริ่มต้นวันใหม่ โดยเฉพาะการเตรียมจิตใจให้แจ่มใสและบริสุทธิ์เหมือนผ้าขาวที่พร้อมรับเรื่องราวต่าง ๆ แนะนำให้ใช้เวลาประมาณ 10 นาที นั่งสมาธิก่อนทำกิจวัตรอื่นๆ สมาธิจะช่วยให้จิตสงบนิ่ง คลายกังวล พร้อมรับมือสิ่งที่จะเกิดขึ้น

เริ่มต้นจากนั่งในท่าที่สบาย ตั้งศีรษะตรง หลังตรงแล้วหายใจลึก ๆ ซ้ำๆ กำหนดจิตให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก รู้ว่าลมหายใจเข้าออกใดลึก ลมหายใจใดสั้น หรืออาจจะนับเป็นตัวเลขไปเรื่อย ๆ หากเผลอคิดเรื่องอื่นให้ดึงสติกลับมา เมื่อมีสติ ใจตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ร่างกายจะผ่อนคลาย หายใจช้าลง หัวใจเต้นช้าลง ความดันโลหิตลดลง กล้ามเนื้อคลายตัวออก ส่งผลให้สุขภาพกายดีขึ้น โดยเฉพาะสมองที่ปลอดโปร่ง

จากนั้นอาจใช้เวลาสัก 5 นาที วางแผนการทำงานในช่วงวันอย่างมีเป้าหมาย ทบทวนว่ามีสิ่งสำคัญใดที่ต้องทำก่อนหลัง จะช่วยให้ทำงานได้มีประสิทธิภาพ ใช้เวลาน้อยลง

บางคนอาจเตรียมอาหารใส่บาตรในตอนเช้า การใส่บาตรเป็นการทำบุญ ทำให้เราอิ่มเอมจากการให้ ลดความตระหนี่ในใจลง ทั้งถือว่ายช่วยค้ำจุนพุทธศาสนา และได้แผ่ส่วนกุศลไปยังญาติผู้ล่วงลับด้วย

ออกกำลังกาย

ตอนเช้าแดดยังไม่ร้อน อากาศก็บริสุทธิ์ การออกกำลังกายช่วงนี้จึงช่วยให้ร่างกายสดชื่น กระฉับกระเฉง จิตใจปลอดโปร่ง เมื่อทำเป็นประจำ ระบบหายใจ ระบบเลือด และระบบเผาผลาญพลังงานจะดีขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรง สมองหลังฮอร์โมนเอ็นโดฟินทำให้มีความสุข คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจึงรู้สึกสดชื่นและมีพลังอยู่เสมอ

แต่พอจะเริ่มตอนอย่างจริงจัง หลายคนมักมีข้ออ้างล้านแปดประการ เช่น ไม่มีเวลา ชีเกียจ กลัวเมื่อย ในที่สุดก็เริ่มอ้วน แล้วความเจ็บป่วยมาเยือนง่าย ๆ ใครที่เป็นเช่นนี้ มีข้อแนะนำว่าให้ตั้งเป้าหมายเล็กๆ ที่ทำได้ก่อน จากนั้นเพิ่มระยะทางหรือเวลาอย่างค่อยเป็นค่อยไป จะเป็นแรงจูงใจให้สำเร็จได้ง่ายกว่าวางเป้าหมายที่เกินเอื้อม

ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่าควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ วิธีที่ง่าย ทำได้เป็นประจำ อาทิ วิ่ง เดิน ว่ายน้ำ ซี่จักรยาน ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เมื่อปฏิบัติต่อเนื่องแต่ละครั้งนานกว่า 45 นาทีขึ้นไป จะทำให้ร่างกายนำไขมันส่วนเกินมาใช้ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจทำงานได้ดีขึ้น บางคนอาจเลือกเล่นโยคะซึ่งช่วยด้านความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ สมาธิ และระบบหายใจ



ก่อนออกกำลังกายควรวอร์มร่างกายให้อบอุ่นทุกครั้ง ยืดเส้นยืดสายเพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บ หลังออกกำลังกายแล้วก็ควรยืดเส้นยืดสายคลายกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ควรรับประทานอาหารเข้าทดแทนพลังงานที่เสียไปด้วย การงดอาหารเช้าทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ส่งผลต่อการทำงานของสมอง ทำให้ขาดสมาธิ และไปเพิ่มความหิวมากกว่าเดิมในมื้อถัดไป

คนทุกเพศทุกวัยออกกำลังกายได้หมด แต่ควรให้เหมาะสม เช่น วัยทำงานควรออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นการทำงานของหัวใจให้เลือดสูบฉีดเต็มที่ เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ฯลฯ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก เล่นเวท ส่วนวัยสูงอายุควรเลือกวิธีออกกำลังกายที่ทำได้สม่ำเสมอ และไม่กระทบต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ เช่น วิ่งเหยาะๆ เดินเร็ว โยคะ หากมีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อน ทั้งนี้ระวังการออกกำลังกายเกินขนาดซึ่งจะทำให้บาดเจ็บ

Energy Day กลางวันที่เปี่ยมพลัง

เวลากลางวันของคนส่วนใหญ่คือเวลาทำงาน คนไม่น้อยจึงหันมาจ้อคอมพิวเตอร์ สมองติดอยู่กับความเครียด ทำให้ร่างกายเจ็บป่วยง่าย ความเครียดยังทำให้เรากินอย่างไร้สติเพื่อคลายเครียด จนลืมนึกถึงหลักโภชนาการ ดังนั้นควรเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าว สุขภาพจึงจะดี วันทั้งวันเปี่ยมไปด้วยพลังในการทำงาน

เลือกรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์

เรามักกิน มือเช้าและมือกลางวันอย่างเร่งรีบ เพื่อจะได้ไปทำงานได้ทัน ส่วนมือเย็นมักกินกินพอสิดและเลือกเฉพาะของที่ชอบโดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าอาหาร เพราะต้องการกินเพื่อผ่อนคลายความเครียดจากงาน พฤติกรรมการกินแบบนี้ทำให้สุขภาพแย่ลง นานๆ เข้าโรคร้ายจะถามหา



สิ่งสำคัญคือต้องเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน ควรเลือกอาหารที่มีประโยชน์ สารอาหารครบถ้วน กินอาหารที่ให้พลังงานสูงแต่พอดี ไม่กินจุบจิบ เคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน รวมถึงกินให้เป็นเวลาเพื่อเลี่ยงโรคกระเพาะ และกินอาหารให้ครบ 3 มื้อ วัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหารก็ควรสดสะอาด ปราศจากสารพิษ ถ้าได้ปรุงอาหารด้วยตัวเองก็ยิ่งดี

เนื้อสัตว์ควรเลือกเนื้อปลามาก่อน ถ้าเป็นเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ ควรเลือกส่วนที่ไม่ติดมัน ไม่เอาหนัง อาหารทะเลควรหลีกเลี่ยงปลาหมึก และหอยที่มีคอเลสเตอรอลสูง ควรเน้นเนื้อสัตว์สดมากกว่าเนื้ออบแห้งที่มีโซเดียมสูง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง หรือกินถั่วเหลือง เต้าหู้ที่มีโปรตีนแทนเนื้อสัตว์ก็ได้

อาหารจำพวกแป้งควรเลือกข้าวกล้องหรือขนมปังโฮลวีตที่ผ่านการขัดสีมาน้อย เพราะมีสารอาหารอยู่มาก ทั้งเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่ร่างกายย่อยช้า ดูดซึมเร็ว ทำให้อิ่มนาน ขณะที่อาหารกลุ่มไขมันควรเป็นไขมันกลุ่มที่ไม่อิ่มตัวสูงอย่างน้ำมันรำข้าว ถั่วเหลือง เมล็ดทานตะวัน หลีกเลี่ยงน้ำมันหมู เนย น้ำมันปาล์มที่มีไขมันอิ่มตัวสูง และระวังอาหาร

ที่มีไขมันทรานส์ เช่น เนยเทียม อาหารฟาสต์ฟู้ด จำพวกไก่ทอด มันฝรั่งทอด เพราะมีคอเรสเตอรอลชนิดไม่ดีอยู่มาก

แต่ละมื้อควรรับประทานผักให้มากเข้าไป โดยเฉพาะผักใบเขียว ที่มีวิตามินสูง และมีเส้นใยมากช่วยในการขับถ่าย ผักช่วยให้อิ่มเร็วโดยให้พลังงานต่ำ ส่วนผลไม้ควรเลือกที่ไม่หวานมาก เช่น แอปเปิ้ล ฝรั่ง ขณะที่ผลไม้รสหวานจัดอย่าง ทุเรียน มะม่วงสุก เงาะ ขนุน ควรรับประทานแต่น้อยเพราะพลังงานสูง รวมทั้งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกประเภท

รสชาติอาหารก็สำคัญ นอกจากรสหวานที่ชวนอ้วน เราไม่ควรกินรสเค็มมากเกินไป เพราะเกลือหรือโซเดียมที่อยู่ในอาหารอาจจะทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง ทั้งส่งผลต่อการทำงานของสมอง ตับ ไต อาหารที่มีโซเดียมมาก เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว ชุปก้อน ฯลฯ นั้นควรกินแต่น้อย นอกจากนี้ควรดื่มน้ำประมาณวันละ 8-10 แก้ว เพื่อช่วยควบคุมอุณหภูมิร่างกายให้คงที่ และทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานอย่างสมดุล

ในรายงานสุขภาพประจำปี 2557 ที่จัดทำโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. พบว่าปัญหาสุขภาพที่สำคัญของคนไทยคือโรคอ้วน ซึ่งเป็นชนวนนำไปสู่โรคภัยไข้เจ็บอย่างอื่น เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ฯลฯ ความอ้วนเกิดจากการเปลี่ยนแปลงพลังงานไม่สมดุล พูดง่ายๆ ว่า พลังงานที่ได้จากการกินมีมากกว่าพลังงานที่ร่างกายใช้ ทำให้เกิดการสะสมพอกพูนเป็นไขมัน ดังนั้นต้องควบคุมปริมาณพลังงานที่กินเข้าไป ควรเลือกอาหารพลังงานต่ำและวิธีประกอบอาหารที่ใช้น้ำมันน้อย เช่น ต้ม ตุ่น นึ่ง หลีกเลี่ยงอาหารทอด สิ่งสำคัญในการลดความอ้วนคือการหาแรงจูงใจให้เจอ วางเป้าหมายที่เป็นไปได้จริง จากนั้นมุ่งมั่นทำให้สำเร็จ

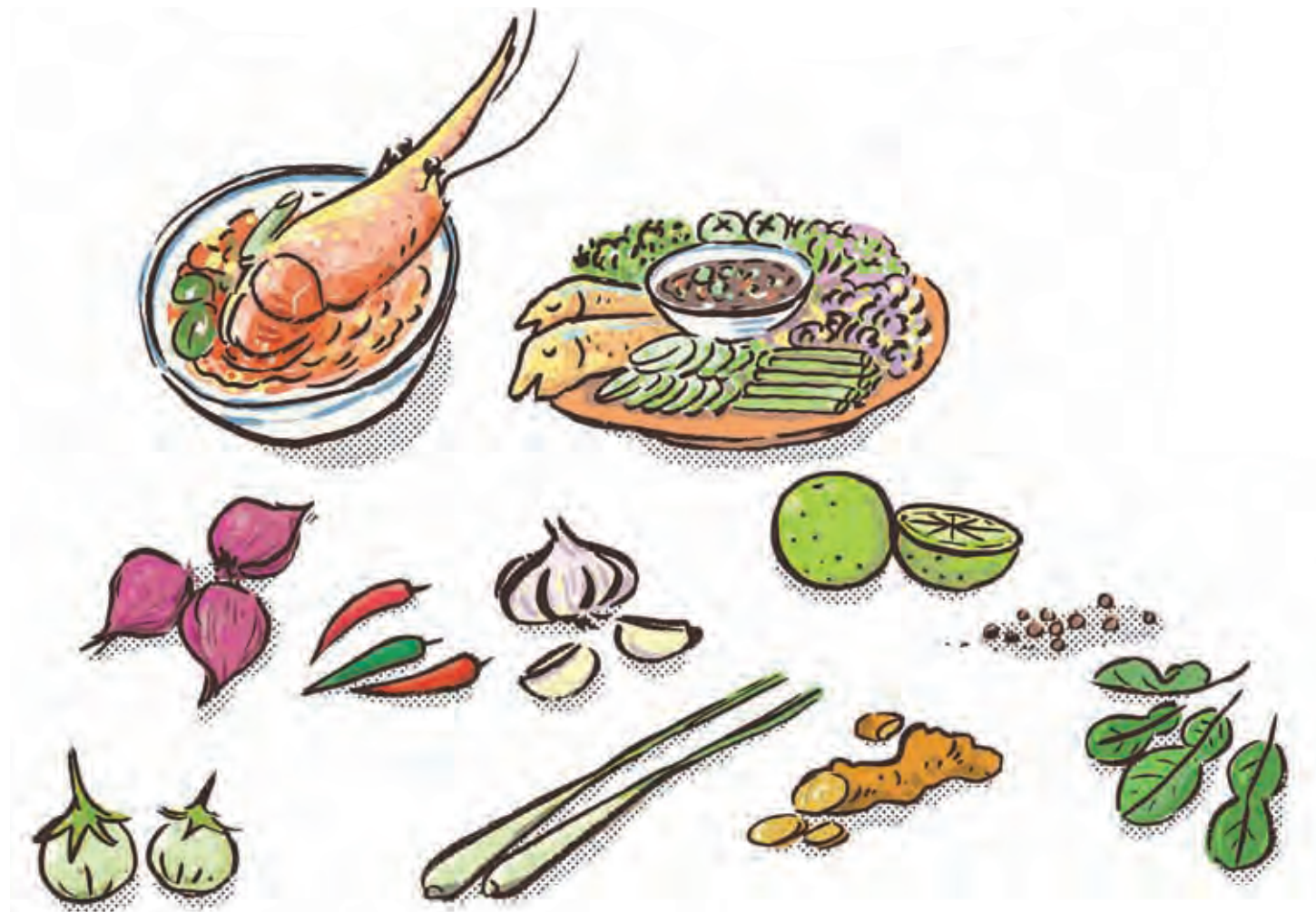
สร้างสุขภาวะในที่ทำงาน

การทำงานจะมีประสิทธิภาพขึ้นเมื่อเรามีสมาธิ สมาธินอกจากเกิดจากการกำหนดจิตแล้ว สิ่งแวดล้อมยังมีส่วนไม่น้อย หลายคนใช้วิธีปรับ

สภาพแวดล้อมบนโต๊ะทำงาน เช่น จัดโต๊ะให้เป็นระเบียบ ซึ่งช่วยให้ความคิดไม่ยุ่งเหยิง หยิบใช้สิ่งของที่ต้องการได้สะดวกรวดเร็วไม่เสียอารมณ์ ทำให้มีสมาธิและความคิดสร้างสรรค์ในการทำผลงานที่ต่อออกมา ใครลองได้เปลี่ยนก็จะพบว่าสิ่งเล็กๆ เหล่านี้ส่งผลไม่น้อยทีเดียว

ผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน มักมีอาการปวดตา ปวดคอ ปวดไหล่ เป็นอาการของโรคที่เรียกว่า “ออฟฟิศซินโดรม” หากรู้สึกรู้สิดังที่ว่า ควรหยุดพักสายตาทุก 20 นาที ลูกขึ้นยืดยืดเส้นยืดสายผ่อนคลายเป็นระยะๆ เพื่อไม่ให้ดวงตาอ่อนล้า ไม่ให้ร่างกายเกร็งจนปวดเมื่อย ทางที่ดีควรนั่งทำงานตัวตรง ศีรษะตรง สายตาดูระดับเดียวกับจอคอมพิวเตอร์ ข้อศอกและมือวางอยู่ระดับเดียวกับแป้นพิมพ์พอดี เท้าวางราบกับพื้น บางคนแนะนำให้อัปเก้าอี้เป็นระยะ เมื่อปวดบัสสาวะก็ต้องลุกไปห้องน้ำ เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถไปในตัว

หากงานมีปัญหาแล้วหาทางแก้ไม่ออก ให้วางปัญหานั้นไว้ก่อน สูดลมหายใจลึกๆ หลับตาคิดถึงเรื่องที่มีความสุข จะช่วยให้ความเหนื่อยล้าลดลง มีสมาธิขึ้นอีกครั้ง นอกจากนี้ควรระวังสิ่งรบกวนโดยเฉพาะการใช้โซเชียลเน็ตเวิร์กระหว่างทำงาน ซึ่งมักทำให้ใจอกแวก เสียสมาธิ จึงควรกำหนดเวลาเล่นเฉพาะก่อนและหลังทำงาน



Relax Night คำคืนแห่งการพักผ่อน

สุขภาพจิตนั้นสำคัญไม่แพ้สุขภาพกาย หากจิตใจห่อเหี่ยว ร่างกายก็อ่อนล้าตามไปด้วย ดังนั้นหลังก้าวเดินออกจากที่ทำงาน ควรทิ้งเรื่องปวดหัวทั้งหมดไว้เบื้องหลัง ทำกาย จิตใจ อารมณ์ ให้เกิดความสมดุล และปรับตัวเองเข้าสู่การพักผ่อน ...จากเย็นไปจนถึงเช้าวันใหม่ มีเวลาหลายชั่วโมงสำหรับทำกิจกรรมเพื่อฟื้นฟูพลังกายพลังใจคืนมา

ให้เวลากับครอบครัว

ในช่วงเย็นหลังเลิกงาน ภารกิจต่างๆ เสร็จสิ้น เป็นโอกาสอันดีที่จะกลับมาใช้เวลากับครอบครัว สร้างสัมพันธ์ในบ้านให้อบอุ่น ความรักความกลมเกลียวในบ้านเป็นเหมือนพลังผลักดันให้ใจเข้มแข็ง มีแรงดำเนินชีวิตต่อไป

คนที่อยู่กับคนรัก...นี่คือเวลาที่จะได้แบ่งปันเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งความสุข เรื่องสนุกสนานในระหว่างวัน และปรับทุกข์เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ การได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกับใครสักคนทำให้เรารู้สึกดีขึ้น หาก

มีลูก อาจใช้เวลานี้ทำกิจกรรมที่สร้างความใกล้ชิดร่วมกัน เช่น สอนการบ้าน กินอาหาร ทำงานบ้าน ดูโทรทัศน์ หรือออกกำลังกาย สิ่งสำคัญคือพยายามคุยกับลูก ชักถามปัญหาหรือความในใจ เราจะได้รู้ความเป็นไป และมีส่วนร่วมในชีวิตของเขา หรือแนะนำลูกให้เดินไปในทางที่ถูกที่ควร

สำหรับคนที่อาศัยอยู่กับพ่อแม่ พวกเขาต้องการความรักและกำลังใจจากลูกเช่นกัน เราอาจจะใช้เวลาพูดคุยสอบถามกิจวัตรประจำวันของท่าน รื้อฟื้นเรื่องราวเก่าๆ อันเปี่ยมสุขขึ้นมาเล่า หากอยู่ไกลกันก็อย่าลืมโทรศัพท์ไปถามไถ่สารทุกข์สุกดิบอยู่เสมอ การได้เห็นคนที่เรารักมีความสุขก็ทำให้เรามีความสุขได้เช่นกัน

หลับอย่างมีคุณภาพ

กิจกรรมท้ายสุดของแต่ละวันคือการนอนหลับ การนอนทำให้ร่างกายได้พักผ่อน ร่างกายจะซ่อมแซมส่วนต่างๆ ที่สึกหรอ ปรับฮอร์โมนให้สมดุล สมองปรับระบบการเก็บข้อมูลทำให้ความทรงจำระยะยาวดีขึ้น รวมถึงสร้างเม็ดเลือด เซลล์ และสารเคมีที่เกี่ยวกับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย คนที่นอนเพียงพอจึงป่วยน้อยกว่าคนนอนไม่พอ ดังนั้นควรนอนหลับให้เต็มอิ่ม และหมั่นตรวจสุขภาพการนอนอยู่เสมอ หากนอนกรนเสียงดัง มีอาการมีอ้าป่อยครั้ง หรือหยุดหายใจขณะหลับ แสดงว่าร่างกายเริ่มมีปัญหา ถ้ามีเวลาควรไปปรึกษาแพทย์



“สุขภาพดี” ไม่มีในโรงพยาบาล



นายแพทย์เกษม เวชสุทธานนท์ ผู้อำนวยการกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย อธิบายว่า สิ่งสำคัญในการรักษาสุขภาพคือการปรับพฤติกรรมตนเอง ใช้หลัก 3 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ เช่น มีอารมณ์ดี กินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายระดับปานกลาง (เหนือในระดับที่พูดเป็นคำๆ ได้ แต่ร้องเพลงไม่ได้) 150 นาทีต่อสัปดาห์

“คนไทยสุขภาพแย่กว่าคนศรีลังกา เพราะคนของเรามีพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่ดีกว่าเรา ไม่จำเป็นต้องบ้านเมืองเจริญ มีโรงพยาบาล เครื่องมือแพทย์ หรือหมอดี ๆ พวกนั้นมีผลแค่ 20 เปอร์เซ็นต์ ช่วยเฉพาะคนกลุ่มเล็กๆ แค่นี้เวลาตายเท่านั้นเอง แม้แต่การกินยาที่มีผลข้างเคียง ยาจะดึงไขมันจากเลือดไปในตับ อาจทำให้เป็นโรคตับอักเสบได้”

“สุขภาพดีต้องมาจากพฤติกรรมดี สิ่งแวดล้อมดี สิ่งเหล่านี้ไม่ได้อยู่ในโรงพยาบาล แต่เกิดจากคนในชุมชนต้องทำเอง โรงพยาบาลตอนนี้มีแต่คนเป็นโรคเบาหวาน ความดัน เพราะสังคมไทยกินหวานมาก กินกาแฟใส่นม เบเกอรี่ ไม่มีประเทศไหนกินชาที่หวานขนาดนี้ ก้วยเดียวแทบจะเชื่อมกันเลย ทำให้เป็นโรคเบาหวาน ความดัน ตั้งแต่อายุน้อยๆ ดัดหวานยังทำให้เครียดง่าย เคยได้ยินไหมถ้าอยากให้หมาดูต้องให้มันกินหวานๆ เพราะพอระดับน้ำตาลตกมันจะเครียด หงุดหงิด”

“ตอนนี้เราพยายามรณรงค์ Exercise is Medicine เป็นเทรนด์มาจากเมืองนอก คือให้หมอสั่งให้คนไข้ไปออกกำลังกายแทนการจ่ายยา เช่นโรคของคุณต้องออกกำลังกายแบบไหน เดินกี่นาที ต่างจากไทยที่หมอจ่ายยากลับบ้าน ซึ่งคุณต้องกินยามากขึ้นเรื่อย ๆ คนไทยมักคิดว่าหน้าที่กินเป็นของฉันทน์ หน้าทีรักษาเป็นของหมอ เราไม่ส่งเสริมการปรับพฤติกรรมเลย คนที่ออกกำลังกายไม่เบิกเงินค่ารักษาพยาบาล ปีหนึ่งควรให้รองเท้าวางกับเขา หรือให้ดูออกไปแลดูอุปกรณ์ออกกำลังกาย ไม่ใช่ส่งเสริมแต่คนป่วย เราต้องทำสิ่งแวดล้อมให้เอื้อกับการรักษาสุขภาพ ช่วยให้คนปรับพฤติกรรมด้วย”

คนนอนน้อยมักจะรู้สึกอ่อนเพลีย หงุดหงิดง่าย ไม่มีสมาธิ ประสิทธิภาพการทำงานลดลง นอกจากนี้ร่างกายจะผลิตสารเลปติน (Leptin) ที่ควบคุมความอยากอาหารน้อยลง ทำให้คุมน้ำหนักยากขึ้น

จากการสำรวจของสถาบัน National Sleep Foundation ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ความต้องการนอนหลับนั้นขึ้นกับช่วงอายุ เด็กแรกเกิดนอนวันละ 12-18 ชั่วโมง ในขณะที่ผู้ใหญ่นอน 7-9 ชั่วโมงก็เพียงพอ การนอนมากเกินไปก็ทำให้ความจำแย่ลง เสี่ยงต่อการเป็นโรคสมองเสื่อมโดยเฉลี่ยแล้วควรนอนประมาณ 8-10 ชั่วโมง

การเตรียมตัวก่อนนอนนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ควรนอนหลังรับประทานอาหารอย่างน้อย 3 ชั่วโมง ทำใจให้สงบ ละวางเรื่องทั้งหลาย อาจใช้วิธีสวดมนต์ให้จิตใจสงบก่อนนอนก็ได้ นอกจากนี้ควรจัดสภาพแวดล้อมของห้องนอนให้เหมาะสม เช่น ไม่มีเสียงหรือกลิ่นรบกวน อากาศไม่เย็นหรือร้อนเกินไป ไม่มีฝุ่นละออง รวมทั้งเลือกหมอนและที่นอนที่มีคุณภาพ นอนแล้วไม่ปวดคอ ปวดหลัง สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้เราหลับสบายและตื่นขึ้นมาอย่างสดชื่น

ปัจจุบันมีแอปพลิเคชันในสมาร์ทโฟนที่ตรวจจับการนอนหลับ เพื่อเลือกปลุกในช่วงที่เราหลับตื่น ทำให้ตื่นง่าย ตื่นมาแล้วไม่ปวดหัว นับเป็นอีกวิธีที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพการนอนหลับที่ดี .

เรียบเรียงจากหนังสือ

1. Healthy body & Healthy mind = สุขกาย สบายใจ

โดย กองบรรณาธิการนิตยสาร Health & Cuisine สำนักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพ

2. เคล็ดลับชีวิตเปลี่ยนด้วยสุขภาพดี

โดย ช่อเพชร จิตรสกุล สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์

3. สุขภาพดีตั้งแต่ต้นยันนอน

โดย ภญ. วิชาชา บุญทศ สำนักพิมพ์โพธิ์โพธิ์ บียอนด์ บั๊คส์

4. ชีวิตใหม่ ไร้พุง : How to สลายน้ำหนักด้วยหลัก 3 อ.

โดย ศราวุธ ตีหมื่นไวย และคณะ สำนักพิมพ์สุข

5. 5 วิธีสู้ชีวิตไม่ป่วย

โดย นพ. สันต์ ใจยอดศิลป์ สำนักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพ

เรื่องเก่าเล่าอดีต

เรื่อง/ภาพ : เอนก นาวิกมูล

สมุดเลาจารย์

ในบรรดาปกสมุดทั้งหลายที่สะสมหรือผ่านตามาตั้งแต่เด็ก ผู้เขียนเห็นว่าปกสมุดของสำนักพิมพ์เลาจารย์ของนายน้อยกับนางบุญช่วยเลาจารย์ ถนนหลานหลวง พระนคร น่าสนใจไม่แพ้ของโรงพิมพ์ราษฎร์เจริญ (โรงพิมพ์วัดเกาะ) โรงพิมพ์ เอ.อาร์. เซเลโบ และโรงพิมพ์อื่นๆ

ยุค 2460-2470-2480-2490 โรงพิมพ์หลายแห่งพิมพ์สมุดออกจำหน่ายมากมาย เพราะเป็นสมัยที่โรงเรียนเกิดขึ้นแพร่หลายแล้ว และนักเรียนต้องใช้สมุดจดงานกันทั่วไป ปกสมุดสมัยก่อนนิยมจ้างช่างเขียนฝีมือดี วาดภาพหน้าปกเป็นรูปจากประวัติศาสตร์ วรรณคดี ศิลปะ และเหตุการณ์สำคัญๆ ให้ผู้ใช้ได้ดูเล่น หรือจะใช้เพื่อประกอบการศึกษาก็ยังได้

ส่วนปกหลังนิยมใส่คำอธิบายภาพ แบบพยัญชนะไทย-อังกฤษ สุตรคุณ และความรู้ต่างๆ ทำให้สมุดยุคเก่าดีพร้อมทั้งรูปแบบและเนื้อหา น่าเก็บนำไปใช้เป็นอย่างยิ่ง

ผู้เขียนชอบปกสมุดของโรงพิมพ์เลาจารย์ เพราะปกหลายปกพิมพ์ด้วยระบบพิมพ์หิน (ใช้หินแผ่นโตและหนาหลายแผ่นเป็นแม่พิมพ์ตามจำนวนสี) สีสันสดใสเข้มขึ้นมาก แต่เมื่อยังเป็นเด็กนั้น ปกสมุดที่บ้านเดิม อ.ระโนด จ.สงขลา มีของเลาจารย์เพียงเล่มสองเล่ม นอกนั้นมักเป็นปกของโรงพิมพ์ราษฎร์เจริญ ส่วนโรงพิมพ์อื่นๆ นั้นน่ารำคาญใจไม่น้อยที่ไม่ค่อยบอกชื่อเสียงเรียงนามให้เป็นกิจจะลักษณะ หรือบอกให้ชัดเจนเต็มรูปเต็มคำ ทำให้สืบค้นประวัติยากมากว่าเป็นผลงานของโรงพิมพ์ใด

ข้อมูลเกี่ยวกับเลาจารย์

ในสมัยที่ผู้เขียนดำรงชีวิตใหญ่แห่งหนึ่งทางฝั่งธนบุรี เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 2540 ได้พบหนังสือเล่มหนึ่งที่นายน้อยนำภาพปกสมุดเลาจารย์มารวมพิมพ์แจกแก่สาธารณชน เป็นหนังสือเล่มยาว ๆ แบบสมุดวาดเขียน ข้างในมีภาพที่สวยงามเต็มไปด้วยบท หนังสือเล่มนี้ต้องนับว่ามีคุณค่ามาก เพราะทำให้เราได้เห็นภาพหน้าตาของนายน้อย 1 ภาพ กับภาพปกสมุดชุดต่างๆ ทั้งรวมเกียรติ พุทธศาสนา พระเป็นเจ้า (เทวดา) ประวัติศาสตร์ และภาวะบ้านเมืองในยุค 2480 จำนวนมาก



ปกใน เห็นรูปนายน้อย เลาจารย์ สไลด์เอนกSLA-1292-012

ใน พ.ศ. 2545 ผู้เขียนได้พบหนังสืออีกเล่มหนึ่งที่นับว่ามีค่าไม่น้อยเหมือนกัน คือหนังสืองานศพเล่มเล็กๆ ชื่อ *คำอธิบายในการจัดทำอาหารคาวหวาน และการจัดดอกไม้* (ปกสีเงิน) พิมพ์แจกคราวเผาศพนางบุญช่วยเลาจารย์ ณ วัดสุนทรธรรมทาน (วัดแคนางเลิ้ง) เมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน พ.ศ. 2509 ข้างในมีประวัติของนางบุญช่วย ซึ่งทำให้รู้จักโรงพิมพ์เลาจารย์เพิ่มขึ้น

หนังสืองานศพนายน้อยนั้น จนปัจจุบันก็ยังหาไม่พบ แต่ผู้เขียนเชื่อว่าต้องมีการพิมพ์แจกแน่ ลองค้นประวัตินายน้อยในหนังสือประวัติครู ก็ไม่ไ้บรรจุไว้ จึงได้แต่หวังว่าวันหนึ่งข้างหน้า จะได้พบลูกหลานของนายน้อยหรือพบประวัตินายน้อยบ้าง จะได้นำมาขึ้นบูชาให้สมเกียรติ

ได้เกริ่นนำเรื่องสมุดเลาจารย์พอสมควรแล้ว ต่อไปนี้จะนำความรู้จากหนังสือทั้งเล่มมาสรุปให้ท่านได้ทราบเล็กน้อย เพื่อช่วยกันค้นคว้าเรื่องเลาจารย์ต่อไป

นางบุญช่วยและนายน้อย

เล่มแรก หนังสืองานศพนางบุญช่วยบอกให้รู้ว่า นางบุญช่วยเกิดเมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม พ.ศ. 2445 ที่พระนคร ถึงแก่กรรมเมื่อวันจันทร์ที่ 6 มิถุนายน พ.ศ. 2509 อายุ 65 ปี

เป็นบุตรคนที่ 3 ของขุนอภิเทศน์สุรพันธุ์ (ชัย แดงน้อย) กับนางโถมแดงน้อย มีพี่น้องรวม 8 คน และคนหนึ่งในนั้นคือนายทองใบ แดงน้อย นักวาดภาพและจัดพิมพ์หนังสือแผนที่ที่คนรุ่นผู้เขียนคุ้นหูคุ้นตา (ยังหาประวัติไม่ได้)

สมรสกับนายน้อยเมื่อ พ.ศ. 2469 มีบุตร 8 คน พ.ศ. 2473 ย้ายไปอยู่ที่อ่างทอง แล้วย้ายกลับพระนครตามสามีที่มารับราชการในตำแหน่งสำรวจราชการกรมสามัญศึกษา

ระหว่างที่นายน้อยรับราชการ ได้แต่งตำราแบบเรียนจ้างโรงพิมพ์อื่นพิมพ์จำหน่ายหลายเล่ม โดยมีนางบุญช่วยเป็นผู้ช่วยที่ดียิ่ง ทำให้กิจการเจริญก้าวหน้าขึ้นจึงได้ขยายงานและจัดตั้งโรงพิมพ์ขึ้นเพื่อพิมพ์ตำราแบบเรียนที่



หมอบตีด่านขงไปเมืองบาดาล สไลด์เอนกSLA-1292-033

ดึกแถวข้างเมรุขุน วัดสระเกศ และต่อมาเมื่อกิจการรุ่งเรืองก็ย้ายไปตั้งโรงพิมพ์ที่ถนนหลานหลวง ให้ชื่อว่าโรงพิมพ์เลาจารย์ จนที่สุดท้ายน้อยก็ลาออกจากราชการมาดูแลโรงพิมพ์ไปจนล้มเจ็บ และถึงแก่กรรมเมื่อ พ.ศ. 2489...

รวมภาพตัวอย่างปกสมุด

เล่มที่ 2 พิมพ์ชื่อหนังสือบนปกว่า *ความรู้เบ็ดเตล็ด* นายน้อย เลาจารย์ ป.ม. พิมพ์แจกเป็นที่ระลึกในงานทำบุญวันเกิดและฉลองกำแพงวัดอ่างทอง จ. อ่างทอง 19 กันยายน พ.ศ. 2482

นายน้อยกล่าวถึงมูลเหตุการพิมพ์หนังสือไว้ในคำนำว่า ตนได้เคยปรารภกับเจ้าคุณราชเมธี เจ้าคณะจังหวัดอ่างทอง ผู้เป็นอาจารย์ที่เคารพรักว่าจะสร้างกุฏิเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แก่บรรพบุรุษ แต่ท่านเจ้าคุณแนะนำว่าควรสร้างกำแพงคอนกรีตดีกว่า เพราะของเดิมเป็นรั้วไม้ ไม่ถาวร ส่วนกุฏิก็มีมากแล้ว ตนจึงบริจาคเงินสร้างกำแพง และไตร่ตรองว่าจะพิมพ์หนังสืออะไรแจกเป็นที่ระลึกในงานฉลองกำแพง ซึ่งตรงกับวันเกิด 19 กันยายนพอดี

นายน้อยกล่าวว่าเท่าที่สังเกตดู ผู้ได้รับหนังสือแจกมักพลิกดูรูปเล็กน้อยแล้ววางหนังสือเหมาะไว้บนโต๊ะหรือม้านั่งก็เก็บเข้าตู้ไปเลย เพราะหนังสือไม่เหมาะกับคนส่วนใหญ่ ตนจะพิมพ์หนังสือที่ตนเองมาพิมพ์แจกก็เป็นแบบเรียน เกรงคนจะเก็บเข้าตู้อีก

ในที่สุดนายน้อยคิดว่าในปีนี้ คือ พ.ศ. 2482 ตนได้ขยายงานอุตสาหกรรมแผนกทำสมุดเพิ่มขึ้นแผนกหนึ่งในโรงพิมพ์ของตน เห็นว่าภาพหน้าปกและคำอธิบายหลังปกเดิมไปด้วยความรู้เบ็ดเตล็ด เป็นเรื่องสั้นๆ เสียเวลาอ่านเพียง 2-3 นาทีก็จบเรื่องหนึ่ง คงจะยังไม่ถึงช่วงนอน เชื่อว่าหนังสือที่มีภาพทุกหน้าเช่นนี้ คงมีน้อยท่านที่จะพิมพ์แจก เพราะตนเองก็ไม่เคยพบหรือได้รับแจกมาก่อนเลย อีกทั้งเรื่องนี้ (คือเรื่องปกสมุดพร้อมคำบรรยาย) เป็นน้ำพักน้ำแรงของตัวเอง จึงตกลงพิมพ์หนังสือรวมปกสมุดแจก โดยคัดเลือกมาแต่พอสมควรเพราะเวลาจำกัด

จากนั้นนายน้อยได้เขียนถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากหนังสือเล่มนี้ว่า



กษัตริย์บิลลาราชพากันมาเฝ้าพระพุทธเจ้าเมื่อวันเสด็จปรินิพพาน สไลด์เอนกSLA-1294-013



ปกที่วาดโดย "บววนตร" กระตุ้นให้คนไทยรู้จักนำมาหาเก็บ ไปบ่งหน้าแต่ชื่อของจากต่างชาติ สไลด์เอนกSLA-1298-009

1. ได้ความรู้แปลกๆ ทั้งในทางศาสนา วรรณคดี และประวัติศาสตร์
2. ได้รู้จักลายไทยอันเป็นมรดกของบรรพบุรุษที่จะได้นำไปประดิษฐ์ประกอบความงามของโบสถ์วิหารอาคารต่าง ๆ ในขณะนั้นคนไทยกำลังสร้างบ้านเรือนแบบฝรั่งกันมากแล้ว
3. ได้ความรู้ทางอักษรศาสตร์ คือรู้จักศัพท์ต่างๆ

หน้าวาดเลาจารย์

ภาพที่คัดเลือกมาพิมพ์มีประมาณ 67 ภาพ น่าเสียดายที่นายน้อยไม่ได้ระบุว่าคุณภาพปกเป็นใคร หรือมีใครบ้าง เพราะเขียนไว้แต่ว่าขอขอบคุณคุณฟู อนันตวงศ์ ผู้จัดการการช่าง (ของเลาจารย์?) และเป็นช่างเขียนชั้นเยี่ยมที่ช่วยตรวจรูปและแก้ไขให้ตรงตามยิ่งขึ้น กับขอบคุณ “ช่างเขียนทั้งหลายที่ได้พยายามเขียนภาพส่งเข้าประกวดจนเป็นที่พอใจ” ซึ่งแสดงว่ามีคนเขียนกว่าหนึ่งคน

สมุดของเลาจารย์มีตราพยานาคเป็นสัญลักษณ์ ปกสมุดที่พิมพ์สีเขียวพิมพ์ที่โรงพิมพ์เลาจารย์ ส่วนปกสมุดรวมเกียรติที่พิมพ์สอดสีสวยๆ ระบุว่าเป็นพิมพ์ด้วยระบบพิมพ์หินที่โรงพิมพ์คณะช่าง ถนนอนุากรณ์ พ.ศ. 2482 เมื่อนับถึงปัจจุบัน พ.ศ. 2558 สมุดเหล่านี้มีอายุถึง 76 ปีแล้ว

ผู้เขียนได้พยายามสำรวจสไลด์ที่ถ่ายไว้ ว่ามีลายเซ็นนักวาดแฝงไว้บ้างหรือไม่ ปรากฏว่า พบเพียงรูปเดียวคือรูปในหน้า 61 ที่เซ็นชื่อว่า “บววนตร” เลาจารย์พิมพ์สมุดรวมทั้งสิ้นก็ปก ก็ยังไม่ใคร่ชำระ •



เรื่อง : ธิษณา จรรยาชัยเลิศ
นักกำหนดอาหารวิชาชีพ
(Certified Dietitian of Thailand : CDT)
ภาพประกอบ : เชมเบ้

กินขนม ลดอ้วน

ใคร ๆ ต่างบอกว่า กินขนมให้อ้วน ยิ่งกินมากสุขภาพยิ่งแย่ แต่บอกเลยพวกเขาคิดผิด หากเลือกกินถูกชนิด ในปริมาณเหมาะสม รับรองไม่อ้วน แถมช่วยลดไขมัน ลดพุง ลดน้ำหนัก และป้องกันโรคหัวใจได้อีกด้วย

ขนมต้องห้าม

ขนมที่ควรหลีกเลี่ยงโดยเด็ดขาด คือ ขนมที่มีส่วนประกอบของเนยเทียม มาการีน เนยขาว ซึ่งผู้ผลิตนิยมใส่แทนเนยสด เพราะมีข้อดี ทั้งช่วยลดต้นทุน ยืดอายุการเก็บรักษา และทำให้กรอบนาน แต่ผลเสียจากไขมันทรานส์ในเนยแปลงสภาพเหล่านี้กลับตกอยู่กับผู้บริโภค มีผลเพิ่มคอเลสเตอรอลร้ายในเลือด ลดคอเลสเตอรอลดีชนิดที่พาคอเลสเตอรอลส่วนเกินไปกำจัดที่ตับ หากกินเป็นประจำ ไม่เพียงพุงขยาย อาจเพิ่มความเสี่ยงโรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ และหัวใจวายเฉียบพลันได้

ก่อนกินจึงควรอ่านฉลากเลือกขนมที่ผลิตจากเนยสดแทนเนยเทียม หลีกเลี่ยงไอศกรีม มันทิ้งทอด ขนมขบเคี้ยวบรรจุถุงต่างๆ ซึ่งมีไขมันทรานส์สูงร่วมด้วย หันมาเลือกขนมที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพทดแทน ยังมีคุณสมบัติช่วยลดและควบคุมน้ำหนักได้ดี

โยเกิร์ต ลดพุงพลุ้ย

โยเกิร์ตอุดมไปด้วยโปรตีนและแคลเซียมสูง จึงมีคุณสมบัติช่วยเพิ่มระบบเผาผลาญ ลดไขมันในร่างกาย ดังรายงานจากมหาวิทยาลัยเทนเนสซี (University of Tennessee) ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า กินโยเกิร์ตไร้ไขมัน (fat-free yogurt) วันละ 3 ถ้วย (170 กรัม) ร่วมกับกินอาหารลดพลังงานลงจากเดิม 500 กิโลแคลอรี ต่อเนื่องนาน 12 สัปดาห์ สามารถลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มที่ดื่มนมแทนโยเกิร์ตถึง 22 เปอร์เซ็นต์ พร้อมช่วยลดไขมันบริเวณหน้าท้องได้มากกว่าถึง 81 เปอร์เซ็นต์

ลูกก็ข้าวโอ๊ต ลดไขมันในเลือด ปกป้องหัวใจ

ทราบกันมานานว่า ข้าวโอ๊ตมีส่วนประกอบของเส้นใยละลายน้ำ ช่วยดักจับไขมันและขับออกจากร่างกาย ข้าวโอ๊ตจึงเป็นที่นิยมในหมู่ผู้รักสุขภาพ โดยต้มเป็นข้าวต้ม หุงผสมกับข้าวกล้อง หรือเติมในเครื่องดื่มชงร้อน กินเป็นยาเพื่อลดระดับคอเลสเตอรอลร้ายในเลือด ป้องกันโรคหัวใจ ล่าสุดมีรายงานวิจัยยืนยันว่าข้าวโอ๊ตที่เป็นส่วนประกอบในขนมอบ เช่น เค้ก คุกกี้ มีประโยชน์เช่นกัน โดย *Journal of the American College of Nutrition* รายงานว่า ผู้ที่กินคุกกี้ข้าวโอ๊ตแทนขนมขบเคี้ยวพลังงานสูง วันละ 100 กรัม (มีเส้นใยอาหารละลายน้ำ 2.6 กรัม) สามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลร้ายชนิดแอลดีแอล (LDL-Cholesterol) ได้ถึง 26 เปอร์เซ็นต์

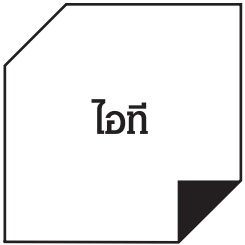
ถั่วกระป๋อง ลดห้วงยางรอบเอว

ถั่วบรรจุกระป๋องที่วางขายทั่วไป ทั้งวอลนัท พิสตาชิโอ แมคคาเดเมีย พีแคน ฮาเซลนัท เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ เมล็ดอัลมอนด์ อุดมด้วยไขมันดี กินเป็นขนมขบเคี้ยวช่วยให้อึดท้องระหว่างวัน ที่สำคัญยังปราศจากคอเลสเตอรอล มีใยอาหารสูง กินเป็นประจำในปริมาณที่เหมาะสมสามารถช่วยลดน้ำหนักและขจัดไขมันรอบเอว

ยืนยันโดยวารสาร *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders* ศึกษาเปรียบเทียบผลการลดน้ำหนักระหว่างชุดอาหารลดน้ำหนักที่มีเมล็ดอัลมอนด์และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่นขนมปังโฮลวีทเป็นส่วนประกอบ หลัง 6 เดือน พบว่าอาหารทั้งสองชนิดช่วยลดน้ำหนัก แต่ที่น่าสนใจยิ่งกว่า คือ ชุดอาหารที่มีส่วนประกอบของเมล็ดอัลมอนด์ ช่วยลดปริมาณไขมันในร่างกายได้มากกว่าโดยเฉพาะบริเวณรอบเอว

แม้ถั่วต่างๆ อุดมด้วยไขมันดี แต่กินมากเกินไปก็อาจให้อ้วนได้ จึงแนะนำให้กินวันละ 30 กรัม หรือ ประมาณ 1 ถ้วยมือ (เมล็ดอัลมอนด์ 23 เมล็ด)

กินขนมถูกชนิด ถูกปริมาณ รับรองไม่อ้วนแถมสุขภาพดีขึ้นได้จริง •



เรื่อง : R2D2

Wayfindr & iBeacon

ประสานพลังเทคโนโลยี เปิดโลกผู้พิการทางสายตา

ผู้พิการทางสายตาทั่วโลกต่างปรารถนาจะใช้ชีวิตประจำวันได้ใกล้เคียงกับผู้ไม่มีสายตาปกติมากที่สุด โดยเฉพาะยามที่ต้องเดินทางไปไหนมาไหนด้วยระบบขนส่งมวลชนสาธารณะ อย่างรถประจำทาง รถไฟฟ้า หรือรถไฟใต้ดิน หลายครั้งอุปสรรคทางการมองเห็นของพวกเขาบั่นทอนความมั่นใจ ในทุกครั้งที่ต้องออกจากบ้าน นั่นเป็นเพราะต้องคอยพึ่งพาคนรอบข้างให้คอยช่วยอำนวยความสะดวกในการขึ้นลงตัวรถ หรือเวลาเข้าออกจากสถานี และด้วยความไม่มั่นใจนี้เอง ทำให้พวกเขาเดินทางไปได้เพียงแค่ตามสถานที่ที่คุ้นเคย เรื่องออกไปผจญภัยยังสถานที่ใหม่ๆ ได้อย่างอิสระจึงเป็นเรื่องยากสำหรับเขาและเธอเหล่านั้น

แต่นักพัฒนาแอปพลิเคชันกลุ่มหนึ่งในประเทศอังกฤษมองเห็นถึงปัญหาของผู้พิการทางสายตาดังที่กล่าวข้างต้น และหวังจะเข้ามาขจัดปัญหาเหล่านี้ให้หมดไป จึงได้พัฒนาแอปพลิเคชันและอุปกรณ์ที่จะมาเป็นหูเป็นตาให้กับคนตาบอด ด้วยวิธีเชื่อมต่อ

iBeacon หรืออุปกรณ์ส่งสัญญาณบลูทูธขนาดเล็กที่บรรจุข้อมูลทางภูมิศาสตร์ของสถานที่นั้นๆ เข้ากับสมาร์ทโฟนของผู้พิการทางสายตาผ่านแอปพลิเคชันที่ชื่อ Wayfindr

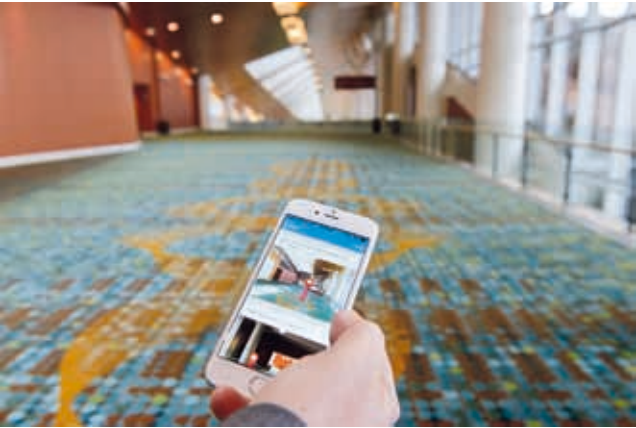
การทำงานของแอปพลิเคชัน Wayfindr จะคอยรับสัญญาณที่ iBeacon ส่งมายังสมาร์ทโฟนในรูปแบบของข้อมูลเสียง โดยผู้ใช้งานจะได้รับข้อมูลผ่านหูฟังที่เรียกว่า Bone Conduction เพื่อระบุทิศทางที่ควรเคลื่อนที่หรือควรระวัง

เมื่อพบสิ่งกีดขวาง เช่น บันได ช่องจำหน่ายตั๋ว หรือช่องทางเดินเข้าออกสถานี ซึ่งผู้ที่ใช้งานกำลังเคลื่อนที่เข้าไปใกล้

ในส่วนของ iBeacon นั้นเป็นอุปกรณ์ที่ได้รับการพัฒนาโดยบริษัทแอปเปิล ทำงานโดยอาศัยคลื่นความถี่ ผสานกับแนวคิดในฝั่งของซอฟต์แวร์การบอกพิกัด ผลที่ได้คือเทคโนโลยีที่ใช้สำหรับการบอกตำแหน่งและส่งข้อมูลให้กับผู้ใช้โดยไม่ต้องทำอะไรมา นอกจากเพียงแค่เปิดเครื่องและอนุญาตให้รับสัญญาณจากตัวอุปกรณ์เท่านั้นเอง

ด้านการทดสอบอุปกรณ์นั้น สมาชิกของ The Youth Forum of the Royal London Society for Blind People (RLSB) ได้เข้าร่วมทดสอบอุปกรณ์ในสถานที่จริงอย่างสถานีรถไฟใต้ดิน ซึ่งผลออกมาเป็นที่น่าพอใจไม่น้อยเลยทีเดียว

ทั้งนี้หากการทดสอบแอปพลิเคชันและอุปกรณ์ทั้งหมดเป็นผลสำเร็จ



ด้วยดี ผู้ออกแบบก็มีแผนที่จะนำอุปกรณ์ดังกล่าวไปติดตั้งไว้ตามสถานีรถไฟใต้ดินและสนามบินทั่วประเทศอังกฤษ เพื่ออำนวยความสะดวกในการเดินทางของผู้พิการทางสายตา และสิ่งเหล่านี้จะเปิดโลกให้กับพวกเขา ช่วยเพิ่มความมั่นใจในการใช้ชีวิต ให้พวกเขาสามารถเดินทางไปยังสถานที่ใหม่ๆ และอาจรวมไปถึงโอกาสในการเดินทางไปทำงานเลี้ยงตัวได้อย่างคล่องแคล่วอีกด้วย •

สาร:
วิธีประกันภัย

เรื่อง : กองบรรณาธิการ
ภาพ : ประเวศ ตันตาทิพย์

Fast Track Repair



นวัตกรรมใหม่ วิธีประกันภัย

ในการธุรกิจประกันภัยรถยนต์ การบริการลูกค้าในกรณีเกิดอุบัติเหตุถือเป็นเรื่องสำคัญอันดับหนึ่ง เป็นความรับผิดชอบที่บริษัทประกันภัยต้องจัดการให้รถยนต์ของลูกค้าได้รับการซ่อมแซมจนกลับคืนสู่สภาพเดิมอย่างสมบูรณ์และรวดเร็วที่สุด ซึ่งที่ผ่านมาในการซ่อมรถยนต์แต่ละคันต้องเสียเวลานานทั้งจากกระบวนการจัดการความเสียหายไปจนถึงการซ่อมแซมภายในอู่ส่งผลให้ลูกค้าต้องเสียโอกาสและขาดความสะดวกในการใช้รถยนต์ของตนเอง แม้เกิดความเสียหายต่อตัวรถยนต์เพียงเล็กน้อย

ด้วยเหตุนี้ บริษัท วิธีประกันภัย จำกัด (มหาชน) จึงได้มุ่งมั่นคิดค้นแนวทางและวิธีที่จะช่วยส่งเสริมบริการในการซ่อมแซมรถยนต์ให้ลูกค้าได้รับความสะดวกและรวดเร็วมากที่สุด นั่นคือระบบ Fast Track Repair ซึ่งถือว่าเป็นนวัตกรรมใหม่ของอุตสาหกรรมซ่อมแซมรถยนต์



เป้าหมายสำคัญและเป็นที่มาของระบบ Fast Track Repair เพื่อรองรับการบริการลูกค้าให้สะดวกและรวดเร็วที่สุด เนื่องจากในขณะนี้ บ. วิธีประกันภัย มีลูกค้าทำประกันภัยรถยนต์ประมาณ 4 ล้านราย และเป็นเรื่องปกติสำหรับผู้ขับขี่รถยนต์ที่ต้องเกิดอุบัติเหตุเฉี่ยวชน มากบ้างน้อยบ้างตามแต่กรณี ดังนั้นตัวเลขเคลมประกันภัยเมื่อรถยนต์เกิดอุบัติเหตุย่อมสูงตามไปด้วย จากสถิติล่าสุดของปี 2557 บ. วิธีประกันภัย มียอดเคลมประกันภัยรถยนต์ประมาณ 870,000 เคลม โดยตัวเลขทั้งหมดกระจายไปตามพื้นที่รับผิดชอบของตัวแทน บ. วิธีประกันภัย ใน 6 ภูมิภาคทั่วประเทศ แบ่งเป็น ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันออก ภาคกลาง ภาคใต้ และกรุงเทพฯ/ปริมณฑล - เฉพาะในพื้นที่ กรุงเทพฯ/ปริมณฑลมียอดเคลมประมาณ 360,000 เคลม ถือเป็น 50% ของยอดรวมทั้งหมด

ที่สำคัญในจำนวนยอดรวม 870,000 เคลม ยังพบว่าส่วนใหญ่เกิดความเสียหายต่อรถยนต์เป็นบาดแผลเล็กน้อยมากถึง 70% ของทั้งหมด และรถยนต์ที่เกิดอุบัติเหตุเป็นบาดแผลเล็กน้อยเหล่านี้ ลูกค้าก็ต้องเข้าคิวรอรับการเคลมและซ่อมแซมในระบบเดียวกันทั้งหมด บางกรณีอาจต้องรออยู่ซ่อมนาน 2-3 เดือน ทำให้ลูกค้าคิดว่าบริการที่ได้รับล่าช้า จนเกิดความรู้สึกไม่สะดวกในการรับบริการ

ดังนั้น บ. วิธีประกันภัย จึงพยายามคิดค้นบริการซ่อมด่วนขึ้นมา โดยเฉพาะวิธีซ่อมสีของบาดแผลเล็กน้อย จนเป็นที่มาของการผลานความร่วมมือระหว่างบริษัท วิธีประกันภัย จำกัด (มหาชน) ศูนย์ซ่อมมาตรฐานวิธีประกันภัย และบริษัทผลิตภัณฑ์สีหลัก 8 ยี่ห้อ มาคิดและดำเนินโครงการร่วมกันในเรื่องการซ่อมด่วนให้เสร็จภายใน 24 ชั่วโมง จนกระทั่งสำเร็จออกมาเป็นระบบ Fast Track Repair ในที่สุด และเริ่มทดสอบระบบเพื่อให้มั่นใจในทุกขั้นตอนของการดำเนินการในเดือนตุลาคม 2557 จนกระทั่งเรียบร้อยสมบูรณ์แบบ โดยไม่มีข้อผิดพลาดเกิดขึ้น จึงได้ทดลองใช้เต็มรูปแบบตั้งแต่ต้นปี 2558 เรื่อยมา

เกร็ดประกันภัย

ความสำคัญ ของการประกัน ภัยพิบัติ

นายประเวช งามอาจสิริกุล เลขาธิการคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.) ขอแสดงความเสียใจกับผู้ประสบภัยจากเหตุการณ์แผ่นดินไหวที่ประเทศเนปาล ที่ทำให้มีผู้เสียชีวิตสูงมาก คาดว่าจะมีมากกว่า 8,000 คน บาดเจ็บอีกกว่า 20,000 คน ประชาชนไร้ที่อยู่อาศัยเป็นจำนวนมาก สำหรับประเทศไทยนั้น เคยเป็นประเทศที่ไม่เกิดภัยพิบัติมาก่อน แต่ภายหลังเกิดเหตุการณ์สึนามิ มหาอุทกภัย และแผ่นดินไหวอยู่เนือง ๆ ทุกวันนี้ก็มีพายุโซนร้อนพัดทำลายทรัพย์สินของประชาชนในหลายจังหวัด

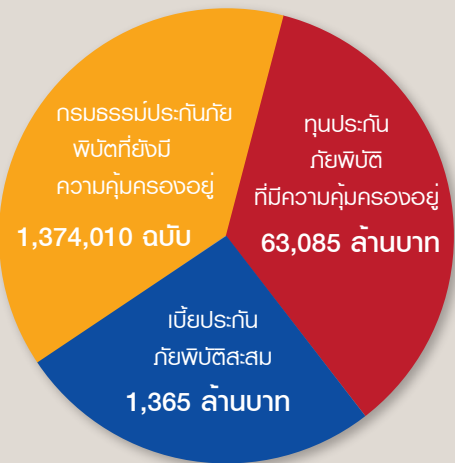
เลขาธิการ คปภ. ขอฝากเตือนประชาชนให้เห็นความสำคัญของการประกันภัยพิบัติ ซึ่งนับวันภัยธรรมชาติจะทวีความรุนแรงมากขึ้น ประชาชนสามารถซื้อประกันอัคคีภัยสำหรับที่อยู่อาศัย (แบบใหม่) ให้ความคุ้มครองภัยธรรมชาติ 4 ภัยเพิ่มเติม ได้แก่ ลมพายุ น้ำท่วม แผ่นดินไหว และ ลูกเห็บ คุ้มครองในวงเงิน 20,000 บาท ด้วยเบี้ยประกันภัยเพียง 100 บาทต่อปี ซึ่งเป็นการขยายความคุ้มครองจากเดิม 6 ภัย ได้แก่ ไฟไหม้ ฟ้าผ่า ระเบิด ภัยจากยวดยานพาหนะ ภัยจากอากาศยาน และ ภัยเนื่องจากน้ำ รวมทั้งสิ้นเป็น 10 ภัย นอกจากนี้ประชาชนสามารถเลือกซื้อประกันภัยอื่น ๆ เพื่อให้ความคุ้มครองการเสียชีวิตและความเสียหายต่อทรัพย์สินของท่านได้ เช่น การประกันชีวิต การประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคล การประกันภัย 200 การประกันภัยความเสียหายภัยทรัพย์สิน (IAR) ฯลฯ



สถิติกรมธรรม์ประกันภัยพิบัติ

สรุปยอด ณ วันที่ 22 เมษายน 2558

ข้อมูลจากคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.)



ปัจจุบันการดำเนินงานของกองทุนส่งเสริมการประกันภัยพิบัติ (กองทุนฯ) ผ่านมาแล้วกว่า 3 ปี ณ วันที่ 22 เมษายน 2558 สรุปยอดจำหน่ายกรมธรรม์ประกันภัยพิบัติจากบริษัทที่เข้าร่วมจำนวน 51 บริษัท มีจำนวนกรมธรรม์ประกันภัยพิบัติที่ยังมีความคุ้มครองอยู่ 1,374,010 ฉบับ กองประกันภัยพิบัติที่มีความคุ้มครองอยู่ 63,085 ล้านบาท มีเบี้ยประกันภัยพิบัติสะสม 1,365 ล้านบาท

เลขาธิการ คปภ. กล่าวเสริมว่า สถานการณ์ตลาดประกันภัยในปัจจุบันได้คลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น ขณะนี้กองทุนฯ อยู่ระหว่างการพิจารณาปรับบทบาทและวางแผนการดำเนินการต่อไปข้างหน้าในอนาคต คาดว่ากองทุนฯ จะมีการปรับบทบาทเป็นบริษัทประกันภัยต่อที่สามารถรับประกันภัยพิบัติจากบริษัทประกันภัยด้วยเงื่อนไขที่ยุติธรรมมากขึ้น โดยจะดำเนินการศึกษารูปแบบการบริหารและโครงสร้างการทำงานของกองทุนฯ ในต่างประเทศ เช่น ญี่ปุ่นและอังกฤษ ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกองทุนฯ โดยมีผู้เชี่ยวชาญด้านการประกันภัยต่อและการประกันภัยพิบัติมาให้ความรู้และคำแนะนำเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ของประเทศไทยและประโยชน์สูงสุดของประชาชน



ระบบ Fast Track Repair ถือเป็นการให้บริการแบบ one stop service ที่ให้ความสำคัญกับช่างซ่อมและเครื่องมือทันสมัย โดยช่างหนึ่งคนสามารถให้บริการด้วยตนเองได้ตั้งแต่รับรถจนกระทั่งส่งมอบ เริ่มตั้งแต่รับรถจากลูกค้าที่นำมาซ่อมแล้วพิจารณาจากบาดแผลได้ว่า สามารถซ่อมแล้วเสร็จภายใน 24 ชั่วโมง หากพิจารณาแล้วสามารถทำได้เสร็จทัน ก็ลงมือซ่อมเองในทุกขั้นตอน ทั้งเคาะ โป๊วสี ชัดสี พ่นสีจริง อบแห้ง จนกระทั่งสิ้นสุดขั้นตอนสุดท้าย จึงนำรถส่งมอบให้ลูกค้า...ทั้งนี้ระบบ Fast Track Repair มีเงื่อนไขเพียงบาดแผลไม่เกิน 4 ชิ้นงาน ไม่มีการเปลี่ยนอะไหล่ และสงวนสิทธิ์ให้บริการซ่อมเฉพาะรถยนต์ที่ทำประกันกับ บ. วิริยะฯ เท่านั้น

ด้วยขั้นตอนบริการที่สะดวกและรวดเร็วเช่นนี้ จึงเป็นการสร้างมิติใหม่ในการซ่อมแซมรถยนต์ให้แก่ลูกค้าของ บ. วิริยะฯ ตามระบบ Fast Track Repair ที่ลูกค้าสามารถนำรถยนต์มาเข้าศูนย์ซ่อมมาตรฐาน หลังจากนั้นอาจไปทำงานหรือเดินช้อปปิ้งในห้างได้ในขณะที่ช่างดำเนินการซ่อมเพื่อให้เสร็จทันลูกค้ากลับมารับรถในเวลาที่กำหนด โดยไม่ต้องทิ้งรถไว้ที่ศูนย์ซ่อมมาตรฐานเป็นเวลานานเหมือนแต่ก่อน

ก่อนหน้านี้ในระบบประกันความเสียหายของรถยนต์เมื่อเกิดอุบัติเหตุจะมีการเคลมความเสียหาย 2 ประเภท ประเภทแรกเรียกว่า เคลมสด ในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน เมื่อพนักงานเคลมไปถึงสถานที่เกิดเหตุและตรวจสอบความเสียหายเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็จะมอบใบเคลมแก่ลูกค้า แล้วให้นำรถไปเข้าศูนย์ซ่อมมาตรฐานเพื่อดำเนินการซ่อมแซม จากนั้นทางศูนย์ซ่อมมาตรฐานวิริยะจะเสนอราคาซ่อมก่อน โดยแจ้งราคามาทาง บ. วิริยะฯ เพื่อให้ทางบริษัทพิจารณาอนุมัติ จึงจะลงมือซ่อมได้ ขั้นตอนนี้ใช้เวลาอย่างต่ำ 2-3 วัน ส่วนอีกประเภทเรียกว่า เคลมบริการ หรือความเสียหายที่ไม่ใช่เหตุการณ์สดๆ หรือเฉี่ยวชนในที่เกิดเหตุ แต่เป็นกรณีที่ลูกค้านำรถไปเฉี่ยวชนเองแล้วติดต่อกับ บ. วิริยะฯ เพื่อนำรถมาซ่อมแซมในภายหลัง

ภายหลังจาก บ. วิริยะฯ นำระบบ Fast Track Repair มาใช้ ถ้าเป็นกรณีเคลมสด โดยเฉพาะแผลเล็กแผลน้อย ก็สามารถนำรถเข้าซ่อมได้เลย หากอยู่ในกฎเกณฑ์บาดแผลไม่เกิน



4 ชิ้นงาน ดังนั้นลูกค้าจะได้รับความสะดวกทั้งเวลาในการซ่อมที่ลดลงเหลือแค่วันเดียว ทั้งยังไม่ต้องติดต่อผ่าน บ. วิริยะฯ สามารถนำรถเข้าซ่อมในศูนย์ซ่อมมาตรฐานได้ด้วยตัวเอง เช่นเดียวกับกรณีเคลมบริการ ถ้าลูกค้าไม่ประสงค์จะติดต่อหรือเรียกพนักงานเคลมไป ก็สามารถนำรถเข้าศูนย์ซ่อมมาตรฐานวิริยะที่มีการซ่อมตามระบบ Fast Track Repair ได้เลย โดยลูกค้าสามารถสอบถามข้อมูลศูนย์ซ่อมมาตรฐานวิริยะที่พร้อมทำได้จาก Call Center 1157 ที่ระบุในบัตร Fast Track Repair ซึ่ง บ. วิริยะฯ จะได้แนะนำให้อำนวยความสะดวกลูกค้า

กว่าทาง บ. วิริยะฯ จะเริ่มต้นใช้ระบบ Fast Track Repair ได้สำเร็จเมื่อปีที่แล้ว ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ บ. วิริยะฯ ต้องทำการศึกษาและทดลองปฏิบัติเป็นเวลานานกว่าศูนย์ซ่อมมาตรฐานวิริยะที่เข้าร่วมโครงการจะสามารถทำได้ตามมาตรฐานที่วางไว้ทางศูนย์ซ่อมมาตรฐานต้องส่งช่างที่มีความรู้ความสามารถไปเรียนรู้เทคนิครูปแบบใหม่จากบริษัทแต่ละยี่ห้อ ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ นอกจากนั้นยังมีเรื่องของฝีมือช่างและเครื่องมือทันสมัย ต้องใช้เครื่องอินฟราเรด มีห้องอบ รวมทั้งต้องมีอุปกรณ์สำคัญคือ เครื่องกระตุก ที่จะช่วยดึงรอยบุ๋บขึ้นมาได้อย่างรวดเร็ว จึงเป็นอุปกรณ์ที่จำเป็นอย่างมากหากต้องการซ่อมด่วน ดังนั้นทางวิริยะจึงต้องลงทุนค่อนข้างสูงกับอุปกรณ์ทันสมัยเหล่านี้เพื่อความพร้อมสำหรับระบบ Fast Track Repair

ขณะนี้ทาง บ. วิริยะฯ ได้เร่งดำเนินการประชาสัมพันธ์ระบบ Fast Track Repair ให้ลูกค้าทราบและเข้ามาใช้บริการ มีการจัดอบรมในส่วนของพนักงานตรวจสอบอุบัติเหตุและพนักงานสรุปความเสียหาย เพื่อนำข้อมูลและกระบวนการซ่อมตามระบบ Fast Track Repair ไปแนะนำลูกค้า เพราะระบบนี้ค่อนข้างใหม่สำหรับเมืองไทย บ. วิริยะฯ ลงทุนทั้งงบประมาณและเวลาไปมากเพื่อเป้าหมายอำนวยความสะดวกให้แก่ลูกค้าสูงสุด ซึ่งในขณะนี้ มีสมาชิกศูนย์ซ่อมมาตรฐานวิริยะเป็นพันธมิตรเข้าร่วมโครงการในแฟรนไชส์ 36 แห่ง และในอนาคตจะขยายเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ คาดว่าภายในสิ้นปีนี้เฉพาะในกรุงเทพฯ จะมีถึง 80 แห่ง หลังจากนั้นจะกระจายลงต่างจังหวัด หรือหากศูนย์ซ่อมมาตรฐานที่จังหวัดไหนพร้อม ก็ยินดีจะพิจารณาตามความเหมาะสม เพื่อให้ลูกค้าได้รับบริการอย่างสะดวกและทั่วถึง

ตามจุดมุ่งหมายของระบบ Fast Track Repair “เร็ว... ดี... มีคุณภาพ... ซ่อมเสร็จภายใน 24 ชั่วโมง” •

เพื่อสถานที่บันทึกภาพ Fast Track Repair โดยคุณวิชัย ภาวเมธาวิ บริษัท วี.อาร์.อาร์. ออโต้ จำกัด V.R.R. Auto



น.ก. ไซกา

ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายสินไหมทดแทน บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน)

Fast Track Repair เป็นงานที่ละเอียดอ่อน และเป็นงานใหม่สำหรับเมืองไทย แม้มีคนเคยทำมาก่อน แต่ก็ไม่ประสบผลสำเร็จเนื่องจากค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง และช่างฝีมือช่วงนี้หายาก เทคนิคการจัดซ่อมก็ต้องไปฝึก และเครื่องมือที่พิเศษก็มีราคาสูง เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องของทฤษฎีหรือปฏิบัติ Fast Track Repair ต้องอ้างอิงในเรื่องการจัดซ่อม ในเรื่องของคุณภาพเรื่องของวัสดุอุปกรณ์

สำหรับในส่วนของการใช้จ่ายที่เพิ่มเข้ามา ลูกค้าไม่ต้องห่วง วิริยะประกันภัยรับผิดชอบตรงนี้ให้ เราเสนอเป็นทางเลือกให้ลูกค้า แต่มีข้อแม้ว่า เบื้องต้นซ่อมไม่เกิน 4 ชิ้นงาน เารถไปส่งเข้า แล้วเย็นก็มารับ สงวนสิทธิ์ซ่อมเฉพาะรถวิริยะประกันภัยเท่านั้น ในอนาคตหากระบบนี้ได้รับความนิยมมากขึ้น เงื่อนไขต่างๆ เหล่านี้ เราจะได้มาปรับเปลี่ยนให้ทันยุคทันสมัยต่อไปสำหรับเรื่องของ Fast Track Repair”

ประกันภัย น้ำรั่ว

เรื่อง : อานนท์ โอภาสพิมลธรรม
รองกรรมการผู้จัดการ
บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน)

ก่อนหน้านี้เราได้คุยกันเรื่องแผ่นดินไหว
กับการประกันภัยมาหลายตอนแล้ว
วันนี้ผมขอนำเรื่องการจัดการประเภทผลิตภัณฑ์ประกันภัย
ในลักษณะการจัดประเภทที่คิดว่าทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น
และจะเป็นรากฐานการต่อยอดผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ
ที่เราคุ้นเคยกันได้ง่าย

หากจะนับผลิตภัณฑ์ประกันภัยที่ขายให้ผู้เอาประกันภัย
ในประเทศไทยอย่างจริงจัง ผมเชื่อว่าน่าจะมีเกินร้อย
ถ้าจะให้พวกเราจดจำทั้งหมดก็คงไม่ไหว แต่ถ้าได้เข้าใจ
หลักการจัดการประเภทผลิตภัณฑ์ประกันภัย
ที่ผมกำลังจะกล่าวถึงนี้ ก็น่าจะช่วยให้เข้าใจง่ายขึ้น

การจัดประเภท ผลิตภัณฑ์ประกันภัย

(ตอนที่ 1)



หากว่าตามข้อเท็จจริงรูปแบบการประกันภัยมักจะให้
ความคุ้มครองแค่ 3 ส่วนหลัก ๆ เท่านั้น คือ **คุ้มครองทรัพย์สิน**
คุ้มครองคน และ **คุ้มครองความรับผิดตามกฎหมาย** ผลิตภัณฑ์
ต่าง ๆ จึงถูกออกแบบให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้เอา
ประกันภัย แต่ในที่สุดภายหลังเขียนกรมธรรม์ออกมาจะไม่เห็น
ความคุ้มครอง 3 ส่วนดังกล่าว ตัวอย่างเช่น **กรมธรรม์ประกันภัย**
รถยนต์ประเภท 1 จะมีความคุ้มครองทรัพย์สิน คือตัวรถยนต์ของผู้
เอาประกันภัย ขณะเดียวกันยังคุ้มครองคน คือผู้ขับขี่และผู้โดยสาร
ในรถของผู้เอาประกันภัย และท้ายที่สุดให้ความคุ้มครองความรับผิด
ตามกฎหมาย หากผู้เอาประกันภัยทำให้เกิดอุบัติเหตุโดยตนเอง
เป็นฝ่ายผิด ซึ่งต้องรับผิดชอบทั้งทรัพย์สิน และการบาดเจ็บหรือ
เสียชีวิตของบุคคลภายนอก ดังนั้นกรมธรรม์ประกันภัยรถยนต์
ประเภท 1 จึงให้ความคุ้มครองทั้ง 3 ส่วนอย่างครบถ้วน ส่วน



กรมธรรม์ที่ออกตาม พ.ร.บ. คุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ จะไม่มี
ความคุ้มครองส่วนที่เป็นทรัพย์สิน แต่ให้ความคุ้มครอง 2 ส่วนคือ
คน และความรับผิดตามกฎหมาย

กรมธรรม์ประกันอัคคีภัยจะให้ความคุ้มครองในส่วนของ
ทรัพย์สินเพียงอย่างเดียว ไม่มีคุ้มครองในส่วนของคน และความ
รับผิดตามกฎหมายรวมอยู่ด้วย ส่วนกรมธรรม์ประกันสุขภาพและ
กรมธรรม์การประกันอุบัติเหตุส่วนบุคคลจะให้ความคุ้มครองใน
ส่วนของคน โดยไม่มีความคุ้มครองเรื่องทรัพย์สินและความรับผิด
ตามกฎหมายรวมอยู่ด้วย กรมธรรม์ที่พัฒนาขึ้นใหม่อาจนำความ
คุ้มครองทั้ง 3 ส่วนมารวมอยู่กับ**กรมธรรม์ประกันอัคคีภัย**ก็ได้ เช่น
การให้ความคุ้มครองบ้านอยู่อาศัยโดยให้ความคุ้มครองภัยต่าง ๆ
เพิ่มมากขึ้น ทั้งยังเพิ่มความคุ้มครองกรณีเกิดอัคคีภัยแล้วมีผู้
บาดเจ็บหรือเสียชีวิต รวมถึงความรับผิดตามกฎหมายเมื่อบุคคลใน

ครอบครัวไปกระทำให้บุคคลภายนอกเกิดความเสียหายเพิ่มขึ้นด้วย

จะเห็นได้ว่าผลิตภัณฑ์ประกันภัยแม้จะมีหลากหลายกรมธรรม์
แต่เมื่อแยกแยะวิเคราะห์แล้วส่วนใหญ่จะมีความคุ้มครองเพียง
3 ส่วนนี้เท่านั้น อย่างไรก็ตามผลิตภัณฑ์ที่ดัดนั้นย่อมต้องเริ่มต้น
จากความต้องการของผู้เอาประกันภัยหรือกลุ่มของผู้เอาประกันภัย
ที่มีจำนวนมากพอที่จะมีตัวเลขสถิติที่จะใช้คำนวณเบี้ยประกันภัยได้
ผู้เอาประกันภัยแต่ละกลุ่มแต่ละอาชีพย่อมมีความต้องการแตกต่าง
กัน จะใช้กรมธรรม์เดียวคุ้มครองทุกกลุ่มทุกส่วนก็คงไม่เหมาะสม
เหมือนตัดเสื้อขนาดเดียวแล้วให้ทุกคนใส่ ก็ต้องมีบ้างหลวมบ้าง
ต่างกันไป หากท่านรู้สึกคุ้น ๆ กับการเปรียบเทียบกับเสื้อนี้ ผมต้อง
ขอบอกว่าบังเอิญ ไม่ได้ยืมใครมาใช้แต่อย่างใด

ฉบับหน้าเราจะลงลึกถึงลักษณะความคุ้มครองแต่ละส่วน
เพื่อจะได้เข้าใจเชิงลึกเมื่อใครจะเอาไปออกแบบผลิตภัณฑ์เองต่อไป

วิริยะประกันภัย สานพลังคู่ค้า สร้างองค์ความรู้ นวัตกรรมอะไหล่รถยนต์



ทุกวันนี้อุตสาหกรรมยานยนต์ได้พัฒนาไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง ด้วยเทคโนโลยีอันทันสมัยผนวกกับนวัตกรรมสร้างสรรค์ในรูปแบบต่างๆ ดังปรากฏอยู่ใน Feature ของรถยนต์แต่ละรุ่นแต่ละแบรนด์ ซึ่งนอกจากนำเสนอความสวยงามและทันสมัยให้แตกต่างและโดดเด่นกว่าคู่แข่งแล้ว สิ่งสำคัญอีกอย่างก็เป็นเรื่องของการตอบโจทย์ความพึงพอใจสูงสุดสำหรับผู้บริโภค

ยิ่งเทคโนโลยีพัฒนาก้าวล้ำทันสมัยไปมากเท่าใด อุตสาหกรรมประกันภัยก็ยิ่งจำเป็นต้องปรับตัวให้พร้อมรับมือกับเทคโนโลยีนั้นๆ ได้อย่างทันท่วงที เพราะหัวใจสำคัญในการให้บริการของบริษัทประกันภัย คือ การให้บริการหลังการเคลมประกันหรือการชอมนั่นเอง!



ดังนั้นการพัฒนาเทคโนโลยีควบคู่การพัฒนากำลังคนจึงเป็นสิ่งที่บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) ให้ความสำคัญเสมอมา “นับตั้งแต่ต้นปีที่เรากำหนดนโยบายให้ปีนี้ เป็น “ปีแห่งความเชื่อถือได้” ขององค์กร ซึ่งนอกจากพัฒนาเทคโนโลยีการบริการในฐานะผู้ให้บริการ เพื่อตอบโจทย์ของผู้รับบริการในยุคที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทกับชีวิตประจำวันแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่วิริยะประกันภัยไม่เคยหยุดนิ่ง คือ การพัฒนาขีดความสามารถอย่างเข้มข้นของกำลังคน เพื่อให้สามารถให้บริการคู่ขนานไปกับเทคโนโลยีได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยเฉพาะนวัตกรรมที่ก้าวล้ำนำสมัยของรถยนต์ที่ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อตอบโจทย์ความต้องการของผู้ใช้รถ ยิ่งทำให้อุตสาหกรรมประกันภัย ต้องปรับตัวและรับมือกับเทคโนโลยีนั้นๆ”

คุณสมม โรหิตเสถียร รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) กล่าวถึงนโยบายด้านการพัฒนาขององค์กร ด้วยเหตุนี้จึงนำไปสู่ความร่วมมือของพันธมิตรทางธุรกิจระหว่าง บ. วิริยะฯ และโตโยต้าบอดีเซอริวิส ภายใต้ “โครงการสัมมนามาตรฐานการประเมินราคาและการซ่อมตัวถังและสีโตโยต้า” ซึ่งเป็นความร่วมมือในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วัฒนธรรมยานยนต์ของโตโยต้า โดยเพิ่มทักษะความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีการทำงานให้ตรงกัน เพื่อจะได้สามารถปฏิบัติงานร่วมกันอย่างถูกต้อง ตรงไปตรงมาตามข้อมูลจริง ภายใต้แนวคิดเพื่อพัฒนาการบริการให้ลูกค้าเกิดความพึงพอใจสูงสุด

ในการสัมมนาทางเจ้าหน้าที่สรุปรายการความเสียหายของ บ. วิริยะฯ จากทั่วประเทศ และพนักงานประเมินราคา (S/A) ของโตโยต้า ได้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนทักษะและเรียนรู้วัฒนธรรมใหม่ๆ ของรถยนต์ พร้อมเปิดประสบการณ์ใหม่เรื่องความรู้ความเข้าใจในโครงสร้างตัวถังรถยนต์ โครงสร้างอะไหล่ ชุดจัดซ่อม เครื่องมือ และมาตรฐานของรถยนต์โตโยต้า ตลอดจนขั้นตอนการซ่อมตัวถังและสีมาตรฐาน รวมถึงหลักเกณฑ์ มาตรฐานการประเมินราคา ปฏิบัติการประเมินความเสียหายที่ตัวรถ และวิธีในการพิจารณาความเสียหายของรถยนต์ที่เกิดเหตุ ทั้งนี้ เพื่อให้การปฏิบัติงานด้านการประเมินราคาของทั้ง 2 องค์กรเป็นไปอย่างถูกต้อง รวดเร็ว และเป็นธรรม ภายใต้หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และความเข้าใจที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน ซึ่งจะส่งผลให้การบริการงานซ่อมตอบโต้ความต้องการของลูกค้าที่ส่งรถเข้าซ่อมได้อย่างมืออาชีพ



เกร็ดประกันภัย

ระวัง ! มิจดาชีพ หลอกขายประกันภัย เช็ก-ชัวร์ 5 ข้อ ก่อนจ่ายเบี้ย คุ้มครองแน่นอน

ตามที่มีข่าวกลุ่มมิจดาชีพแอบอ้างเป็นตัวแทน-นายหน้าประกันวินาศภัย ดำเนินการหลอกขายกรมธรรม์ประกันภัยรถยนต์ของบริษัประกันภัยต่างๆ และทำให้ผู้หลงเชื่อเกิดความเสียหาย เพราะเมื่อเกิดเหตุแล้วจะไม่ได้รับความคุ้มครองจากบริษัทผู้รับประกันภัย

ดังนั้นเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้บริโภคถูกหลอกหลวง บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) จึงขอแนะนำ 5 ขั้นตอนในการพิจารณาตัดสินใจซื้อประกันภัยผ่านตัวแทน-นายหน้าประกันวินาศภัยดังนี้

1

มีสำนักงานเป็นหลักแหล่งชัดเจน เชื้อถือได้

ตัวแทน-นายหน้าประกันวินาศภัยที่เสนอขายประกันภัย ต้องแสดงที่ตั้งสำนักงานของบริษัทให้เห็นเป็นประจักษ์ เชื้อถือได้

ต้องตรวจสอบการจดทะเบียนของบริษัทว่าถูกต้องตามกฎหมายหรือไม่ โดยเฉพาะการตรวจสอบลงไปถึงวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งบริษัท ต้องระบุว่า ประกอบธุรกิจนายหน้าประกันภัยด้วย (เช่นกรณีที่เกิดขึ้นล่าสุด บริษัทที่ถูกดำเนินคดีเป็นบริษัทที่จดทะเบียนถูกต้องตามกฎหมายและมีที่ตั้งชัดเจน แต่ข้อเท็จจริงปรากฏว่าในหนังสือบริคณห์สนธิไม่ได้รับวัตถุประสงค์ว่า ประกอบธุรกิจนายหน้าประกันภัย)

คู่มือก่อนซื้อ แสดงบัตรก่อนขาย

กฎหมายบังคับให้ตัวแทนประกันวินาศภัยหรือนายหน้าประกันภัยต้องแสดงบัตรประจำตัวคือ ใบอนุญาตตัวแทน/นายหน้าประกันภัย หรือแม้แต่ขายประกันผ่านทางโทรศัพท์ก็ต้องบอกหมายเลขใบอนุญาตก่อนเสมอ

ใบอนุญาตนี้สามารถตรวจสอบได้ทันทีว่าถูกต้องหรือไม่ โดยตรวจสอบได้ที่สำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.) หมายเลข 1186

อีกทั้งเพื่อให้เป็นข้อมูลที่ถูกต้อง ณ ปัจจุบัน ควรตรวจสอบบริษัทประกันภัยที่ถูกกล่าวอ้างว่าเป็นบริษัทที่รับประกันภัยด้วย เพื่อความแน่นอนร้อยเปอร์เซ็นต์

ตัวแทนต้องมีสังกัด นายหน้าต้องมีใบแต่งตั้ง

กรณีที่มีการกล่าวอ้างถึงบริษัทประกันภัยรายใดรายหนึ่งในฐานะบริษัทผู้รับประกันภัย ควรอย่างยิ่งที่ต้องตรวจสอบกับบริษัทประกันภัยนั้นๆ โดยตรง ว่านายหน้าประกันภัยนั้นๆ เป็นคู่สัญญากับบริษัทหรือไม่ เพราะการตรวจสอบเฉพาะใบแต่งตั้งที่นายหน้าแสดงให้เห็นนั้น อาจถูกปลอมแปลงหรือเป็นใบแต่งตั้งเดิมที่หมดอายุหรือถูกเพิกถอนไปแล้ว

ต้องได้เลขรับแจ้งอุบัติเหตุ เช็กแล้วชีวิต

กระบวนการรับประกันภัยรถยนต์ เมื่อนายหน้าประกันวินาศภัยได้รับทราบความต้องการความคุ้มครองที่ผู้บริโภคประสงค์จะซื้อแล้ว ก็จะดำเนินการส่งใบคำขอเอาประกันภัยไปยังบริษัทผู้รับประกันภัย และเมื่อบริษัทผู้รับประกันภัยได้รับข้อมูลคำขอประกันภัย ถ้าไม่มีอะไรตกท้วง บริษัทผู้รับประกันภัยจะออกหมายเลขรับแจ้งอุบัติเหตุให้ก่อน ดังนั้นเมื่อรับหมายเลขแจ้งอุบัติเหตุจากนายหน้าประกันภัย ควรอย่างยิ่งที่จะต้องตรวจสอบย้อนกลับเพื่อยืนยันหมายเลขดังกล่าวว่าถูกต้องหรือไม่

นายหน้าต้องแสดงใบรับมอบอำนาจก่อนรับเบี้ยประกันภัย

กฎหมายระบุไว้ว่า นายหน้าประกันวินาศภัยต้องแสดงหนังสือมอบอำนาจจากบริษัทผู้รับประกันภัยทุกครั้งที่มีการรับเบี้ยประกันภัยในนามของบริษัทนายหน้าประกันภัย

เห็นได้ว่าเพียงปฏิบัติตามหลัก 5 ประการนี้ ผู้บริโภคก็สามารถเลือกซื้อความคุ้มครองประกันภัยได้อย่างมั่นใจ และให้ตระหนักเป็นอย่างยิ่งว่า การซื้อเบี้ยประกันภัยถูกเกินจริง ย่อมที่จะเจอแก๊งมิจฉาชีพหลอกลวงขายประกันตัวจริงเช่นกัน

เฉพาะผู้บริโภคที่ประสงค์เลือกความไว้วางใจกับ บมจ. วิริยะประกันภัย สามารถตรวจสอบข้อมูลตัวแทนนายหน้าได้ที่สายด่วน 1557



นอกจากการเรียนรู้ทั้งข้อมูลและทฤษฎีในห้องเรียน โดยคำบอกดีเชอร์วิส ศรีนครินทร์ ยังใจดีเปิดบ้านให้ศึกษาดูงานการปฏิบัติหน้าที่ในภาคสนามทุกขั้นตอนการซ่อมตัวถังและสี TBS เรียนรู้จับต้อง ชิ้นส่วนอะไหล่ เครื่องยนต์กลไกต่าง ๆ ของโตโยต้าในแต่ละรุ่น ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนการซ่อมตัวถัง ขั้นตอนการซ่อมสี ขั้นตอนการเก็บงาน และ QC

ภายหลังจากเข้าร่วมฝึกอบรมโครงการฯ ในครั้งนี้แล้ว เจ้าหน้าที่สรุปรายการความเสียหายของ บ. วิริยะฯ จะกลับมาปฏิบัติหน้าที่เป็นระยะเวลา 1 เดือน หลังจากนั้นจะมีการทดสอบความรู้ความเข้าใจ พร้อมทั้งมอบประกาศเกียรติคุณ เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงาน

ทว่า! รางวัลในการทำงานของเจ้าหน้าที่สรุปรายการความเสียหายหาใช่สิ่งเหล่านี้ไม่...ความพึงพอใจสูงสุดของลูกค้า นั่นเองที่เป็นของขวัญอันยิ่งใหญ่เสมือนแทนคำพูดขอบคุณจากลูกค้า ผู้เชื่อถือและมอบความไว้วางใจให้เราดูแลคุ้มครองทรัพย์สินให้ได้อย่างดีที่สุด

"โครงการสัมมนาครั้งนี้ นับเป็นอีกก้าวหนึ่งในการพัฒนาการให้บริการของ บ. วิริยะฯ เพื่อมุ่งมั่นรักษาคุณภาพการดำเนินงานและการให้บริการที่เป็นเลิศ ถึงพร้อมต่อความต้องการ เพื่อสร้างความพึงพอใจสูงสุดแก่ลูกค้า เพราะเราเชื่อว่า วิริยะประกันภัยไม่ใช่เพียงทำหน้าที่ซ่อมรถให้ลูกค้าพึงพอใจเท่านั้น แต่เราจะ 'ซ่อมใจ' ให้ลูกค้าทุกคน ให้รถทุกคนกลับคืนสภาพเหมือนเดิมเมื่อลูกค้ามารับรถ" คุณสมยศสรุปความมุ่งมั่นของ บ. วิริยะฯ ในการพัฒนาการให้บริการ

และนี่คืออีกหนึ่งความเชื่อมั่นที่ยืนยันว่า วิริยะประกันภัย... เชื่อถือได้ •



เจ็บ ป่วย
ไม่สบาย หายห่วง...
ให้ รুম แคร่...
ดูแลค่าห้อง
แทนคุณ

เปิด
กรมธรรม์

กองบรรณาธิการ

เพราะอนาคตเป็นสิ่งไม่แน่นอน ในวันที่คุณเจ็บป่วย และต้องเข้ารับการรักษาตัวในฐานะผู้ป่วยใน นอกจากภาระด้านค่ารักษาพยาบาลแล้ว เราไม่อยากให้คุณเผชิญกับความกังวลใจเรื่องค่าห้องอีกต่อไป เปิดกรมธรรม์ฉบับนี้ เราจึงมีเรื่องราวดี ๆ มาบอกกัน...

กรมธรรม์ประกันภัยสุขภาพบุคคล แผน รุม แคร่ กรมธรรม์ใหม่ จากวิริยะประกันภัย ที่จะช่วยดูแลแชร์ค่าห้องกับคุณ หากคุณต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลในฐานะผู้ป่วยใน ทั้งค่าห้อง ค่าอาหาร และค่าบริการพยาบาลต่อวัน (สูงสุด 120 วัน) และค่าห้องไอซียู ตลอดจนค่าบริการพยาบาลผู้ป่วยหนัก (สูงสุด 15 วัน) มีแผนความคุ้มครองให้เลือกถึง 3 แผนด้วยกัน คือ แผน 1000, แผน 2000 และแผน 3000 ทุกแผนจะให้ความคุ้มครองที่คุ้มค่าและสิทธิประโยชน์ความคุ้มครองประกันสุขภาพสูงสุด 135,000 – 405,000 บาท ตามแผนความคุ้มครองที่เลือกซื้อ โดยมีเบี้ยประกันภัยเริ่มต้นที่ 1,000 บาท (ขึ้นอยู่กับแต่ละช่วงอายุ)

ทั้งนี้ผู้สนใจต้องมีอายุตั้งแต่ 20-60 ปี เป็นบุคคลสัญชาติไทย ที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย ต้องไม่เป็นผู้ที่กำลังป่วยหรือเคยป่วยด้วยโรคร้ายแรง ที่สำคัญ **ไม่ต้องตรวจสอบสุขภาพก่อนการทำประกัน** เพียงแถลงสุขภาพตามแบบฟอร์มของบริษัทฯ เท่านั้น และจะ **คุ้มครองทันทีเมื่อได้รับอุบัติเหตุฉุกเฉิน** ส่วนกรณีเจ็บป่วย ซึ่งต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลแบบผู้ป่วยใน จะเริ่มคุ้มครองหลังกรมธรรม์มีผลบังคับแล้ว 30 วัน

และนี่คืออีกหนึ่งความห่วงใยจากวิริยะประกันภัยที่จะช่วยให้คุณหมดกังวลเรื่องค่าห้อง จากการเจ็บป่วยและต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาลในฐานะผู้ป่วยใน ที่ส่งผ่านความห่วงใยในรูปแบบของกรมธรรม์ประกันภัยสุขภาพบุคคล แผนรุม แคร่ ช่วยคุณแชร์ค่าห้อง

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) แผนกรับประกันภัยสุขภาพ โทร. 0-2641-3500 ต่อ 3271, 3272 •

รอบรู้วิริยะประกันภัย

ร่วมส่งน้ำใจช่วยเหลือผู้ประสบภัยหนาว

คุณประสาน นิลมานัตต์ กรรมการและที่ปรึกษา บริษัท วิริยะประกันภัยบริษัท มอบเงินจำนวน 1,000,000 บาท แก่ พหลตำรวจเอกอตุลย์ แสงสิงแก้ว รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เพื่อร่วมสมทบทุน “หัวใจไทยส่งไปเนปาล” นำไปช่วยเหลือผู้ประสบภัยที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์แผ่นดินไหวครั้งใหญ่ในประเทศเนปาล ณ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ถนนกรุงเกษม กรุงเทพฯ

คว้ารางวัล “BEST INSURANCE COMPANY 2015” ต่อเนื่องเป็นปีที่ 12

คุณสมย โรหิตเสถียร รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท วิริยะประกันภัย รับรางวัล “BEST INSURANCE COMPANY 2015” จาก นางอรรชกา สีบุญเรือง ปลัดกระทรวงอุตสาหกรรม ในพิธีมอบรางวัล CAR & BIKE OF THE YEAR 2015 ในงาน “บางกอก อินเตอร์เนชั่นแนล มอเตอร์โชว์ ครั้งที่ 36” (The 36th Bangkok International Motor Show) ซึ่งบริษัท กรังด์ปรีซ์ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด จัดขึ้นเพื่อเป็นการสนับสนุนภาพลักษณ์ที่ดีทางด้านธุรกิจยานยนต์ และส่งเสริมอุตสาหกรรมยานยนต์ในประเทศไทย ณ ห้องรอยัล จูบิลี บอลรูม ชาเลนเจอร์ อิมแพค เมืองทองธานี โดยบริษัทฯ ได้รับรางวัลดังกล่าวอย่างต่อเนื่องเป็นปีที่ 12

รับรางวัล ผู้นำกลุ่มประกันภัยครองใจผู้บริโภคต่อเนื่อง 14 ปีซ้อน

คุณกานดา วัฒนาธิ่งสมสุข ผู้จัดการฝ่ายสื่อสารองค์กร บริษัท วิริยะประกันภัย รับมอบประกาศนียบัตร จาก นายปารเมศร์ รัชไชยบุญ ประธานที่ปรึกษา นิตยสารแบรนด์เอง และประธานกิตติมศักดิ์ สมาคมโฆษณาแห่งประเทศไทย ในฐานะผู้นำในกลุ่มประกันภัยที่มีแบรนด์ครองใจผู้บริโภคมากที่สุด ภายในงาน “15th Year of Thailand's Most Admire Brand 2015” ณ ห้องประชุม ศิรินทรฮอลล์ อาคารศปฐปาสศาลา สถาบันบัณฑิตบริหารธุรกิจศศินทร์

ร่วมปล่อยขบวนคาราวาน นิสสัน อีโค คาร์ พาท่องเที่ยวไทย ด้วยใจอนุรักษ์ปีที่ 4

คุณกฤษณ์ หิณชีระนันท์ ผู้จัดการฝ่ายการตลาด บริษัท วิริยะประกันภัย ร่วมในพิธีเปิดงานและปล่อยขบวนคาราวาน “นิสสัน อีโค คาร์ พาท่องเที่ยวไทย ด้วยใจอนุรักษ์ปีที่ 4” ตอนเที่ยวสุดฟิน อินเทรนวิถีไทย ทริปที่ 4 เส้นทาง กรุงเทพฯ-ชลบุรี-ระยอง เพื่อร่วมเปิดประสบการณ์การท่องเที่ยวในประเทศไทย ด้วยรถยนต์ประหยัดพลังงานและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ณ โชว์รูม นิสสัน ไพรม์ มอเตอร์ ถนนร่มเกล้า

วิริยะประกันภัยคว้า 3 รางวัล Best Surveyor Award 2014

คุณประเวช งามอาจสิทธิกุล เลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.) เป็นประธานในการมอบรางวัลผู้สำรวจอุบัติเหตุรถยนต์ดีเด่นประจำปี 2557 (Best Surveyor Award 2014) ให้กับพนักงานสำรวจอุบัติเหตุรถยนต์ ของ บริษัท วิริยะประกันภัย ซึ่งในปีนี้ บริษัทฯ สามารถคว้ามาได้ 3 รางวัลด้วยกัน ณ ห้อง Le Lotus 2 โรงแรม สวิสไฮเทล เลอคองคอร์ด



มอบอุปกรณ์การเรียน

คุณสมถวิล จันทรรคณา ผู้จัดการสาขานครสวรรค์ ฝ่ายปฏิบัติการภาค 1 บริษัท วิริยะประกันภัย พร้อมทีมงานวิริยะจิตอาสาภาคเหนือ มอบอุปกรณ์การศึกษาแก่เด็กนักเรียนโรงเรียนบ้านยุบใหญ่ และศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ต.แม่เลย์ อ.แม่วงก์ จ. นครสวรรค์ โดยมีคณะครูและนักเรียนโรงเรียนบ้านยุบใหญ่เป็นผู้รับมอบ

วิริยะประกันภัย ร่วมโครงการพุทธธรรมนำปัญญา

คุณณัฐพงศ์ บุญเย็น ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการภาค 2 (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) บริษัท วิริยะประกันภัย มอบเงินจำนวน 100,000 บาท แก่ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. พิชัย ไตวิวิชัย ประธานคณะกรรมการมูลนิธิเพื่อสังคมไทย เพื่อนำไปสนับสนุนการจัดสร้างพระพุทธรูปประจำห้องเรียนในจังหวัดนครราชสีมา ตามโครงการพุทธธรรมนำปัญญา “ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม ปลุกจิตสำนึก ทดแทนคุณแผ่นดิน” ณ สโมสรร่วมเรียงชัย ค่ายสุรนารี จ. นครราชสีมา

ร่วมปลูกป่าชายเลนปากน้ำประแส

คุณสมศักดิ์ โต๊ะเงินงาม ผู้จัดการสาขาระยอง ฝ่ายปฏิบัติการภาค 3 บริษัท วิริยะประกันภัย พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและทีมงานวิริยะจิตอาสาภาคตะวันออก ร่วมกับบริษัทโตโยต้าระยอง จัดกิจกรรมโครงการ “ปลูกป่าชายเลน ต้าบลปากน้ำประแส เทิดพระเกียรติ ครั้งที่ 10 ปีที่ 13” เนื่องในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 88 พรรษา องค์มหาวชิราลงกู และเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯสยามบรมราชกุมารี

มอบกรมธรรม์ประกันอุบัติเหตุกลุ่มทุนประกันกว่า 23 ล้านบาท

คุณพิชัย รักพานิช ผู้จัดการสาขานครปฐม ฝ่ายปฏิบัติการภาค 4 บมจ.วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและตัวแทนเข้าร่วมการประชุมเพื่อขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การบริหารราชการ ณ สถานีตำรวจภูธรเมืองราชบุรี จ. ราชบุรี ในโอกาสเดียวกันนี้ยังได้มอบกรมธรรม์ประกันอุบัติเหตุกลุ่ม ให้ความคุ้มครองแก่เจ้าหน้าที่ตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองราชบุรี ด้วยทุนประกันรวมกว่า 23 ล้านบาท

มอบป้ายหยุดตรวจความพร้อมไฟกระพริบ ณ สำนักง่วนชนสงวนทว

คุณศักดิ์ระพี บุญเมือง ผู้จัดการสาขาหาดใหญ่ บริษัท วิริยะประกันภัย พร้อมคณะผู้บริหาร ร่วมมอบป้ายหยุดตรวจความพร้อมไฟกระพริบครบชุด แก่สำนักงานขนส่งจังหวัดสงขลา สาขานาทวี โดยมีนายสายันห์ เกื้อกาญจน์ เจ้าหน้าที่ชำนาญงาน รก.ตำแหน่งหัวหน้าสำนักงานขนส่งจังหวัดสงขลา สาขานาทวี เป็นผู้รับมอบ

วิริยะ ประกันภัย เปิดทำการแห่งใหม่ สาขาอุตรดิตถ์



วันศุกร์ที่ 29 พฤษภาคม ที่ผ่านมา **นายชัช กิตติมงคล** ผู้ว่าราชการจังหวัดอุตรดิตถ์ และ **พลตำรวจโท เผ่าไทย ทองริ้ว** กรรมการและที่ปรึกษา บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) เป็นประธานในพิธีทำบุญเปิดที่ทำการแห่งใหม่สาขาอุตรดิตถ์อย่างเป็นทางการ โดยมีคณะผู้บริหารระดับสูงในพื้นที่ และผู้บริหารจากสำนักงานใหญ่ร่วมงานอย่างพร้อมเพรียง

ในโอกาสเดียวกันนี้ **คุณประสิทธิ์ สุนะชูแสง** ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการภาค กลุ่มปฏิบัติการภาค 1 (ภาคเหนือ) ยังร่วมต้อนรับ**นายสำราญ เอื้อจิราวัฒน์** นายกเทศมนตรี ตลอดจนข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ ทหาร ตำรวจในพื้นที่ ตัวแทน ศูนย์ซ่อมฯ ที่เข้าร่วมแสดงความยินดีอย่างคับคั่งอีกด้วย



สำหรับบรรยากาศภายในงานเป็นไปด้วยความอบอุ่น เป็นกันเอง นอกจากจะมีการแสดงของนักศึกษาวิทยาลัยนาฏศิลป์อุตรดิตถ์ ต้อนรับแขกผู้มีเกียรติที่เข้าร่วมงานแล้ว ยังมีการมอบทุนการศึกษาแก่เด็กนักเรียนที่เรียนดีแต่ยากจน โรงเรียนบ้านกล้วยเสริมวิทยาด้วย

สำหรับที่ทำการแห่งใหม่สาขาอุตรดิตถ์ ตั้งอยู่ ณ อาคารสำนักงานเลขที่ 28/5 หมู่ที่ 1 ถนนพิษณุโลก-เด่นชัย (ทล 11) ต. คุ้มตะเภา อ. เมือง จ. อุตรดิตถ์ พร้อมให้บริการงานด้านการรับประกันวินาศภัยประเภทต่างๆ แก่ลูกค้าในพื้นที่และบริเวณใกล้เคียงด้วยระบบการให้บริการที่ทันสมัยอย่างครบวงจร •

ภูมิอากาศ “แกว่งกวัด” ในระดับโลก

คุณผู้อ่านคงเคยได้ยินคำว่า เอลนีโญ (El Niño) ในช่วงที่บ้านเราเกิดภัยแล้ง ขณะบริเวณทางไกลออกไปค่อนข้างโลก เช่น ไกลๆ ประเทศเปรูในทวีปอเมริกาใต้มีฝนตกมากขึ้น ส่วนปรากฏการณ์ซึ่งส่งผลกระทบกลับกันได้แก่ ลานีญา (La Niña)

รูปแบบของภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลงสลับกันเป็นคู่ลักษณะนี้เรียกว่า การแกว่งกวัดของภูมิอากาศ (climate oscillation) หรือเรียกสั้นๆ แค่ว่า การแกว่งกวัด (oscillation) ส่วนการที่ภูมิอากาศบริเวณหนึ่งเชื่อมโยงกับอีกบริเวณที่ห่างกันนับพันกิโลเมตรเรียกว่า การเชื่อมโยงระยะไกล (tele-connection)

ประเด็นเรื่องการแกว่งกวัดของภูมิอากาศและการเชื่อมโยงระยะไกลนี้สำคัญ โดยเฉพาะเมื่อพูดถึงเรื่องโลกร้อนและการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ ในบทความนี้จะขอแนะนำรูปแบบการแกว่งกวัดบางแบบ (จากที่มีจำนวนมาก) เพื่อคุณผู้อ่านที่สนใจข่าวสารสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะข่าวเกี่ยวกับสภาพอากาศรุนแรงซึ่งดูเหมือนจะถี่ขึ้นเรื่อยๆ ช่วงไม่กี่ปีมานี้

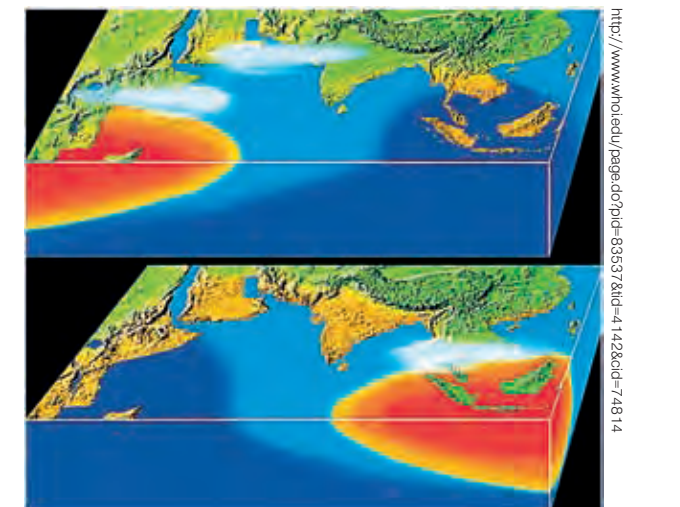
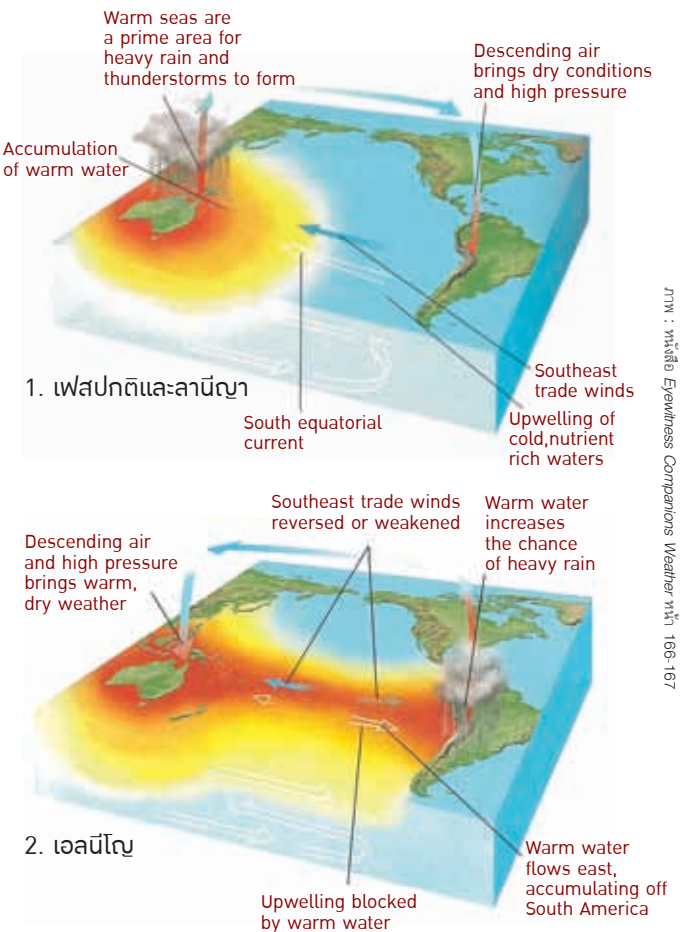
เอลนีโญเซาเทิร์นออสซิลเลชัน (El Niño Southern Oscillation, ENSO)

ปรากฏการณ์ ENSO ระบุโดยใช้ความแตกต่างระหว่างความกดอากาศแถบมหาสมุทรแปซิฟิกตอนใต้กับแถบทวีปออสเตรเลีย (หรือมหาสมุทรอินเดีย) ปรากฏการณ์นี้เปลี่ยนแปลงระหว่างสามเฟส คือ

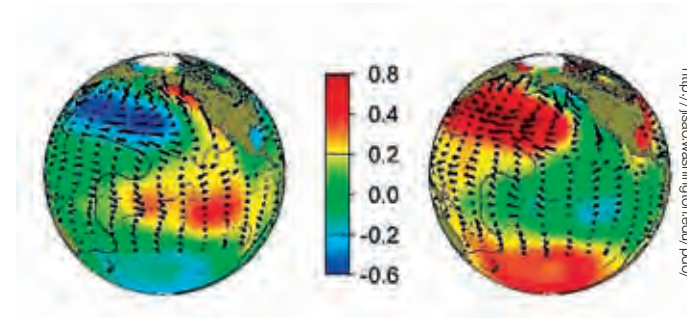
เฟสปกติ (normal phase) : ทางแถบตะวันออกเฉียงใต้ของมหาสมุทรแปซิฟิกมีความกดอากาศสูง และบริเวณเส้นศูนย์สูตรทางทิศตะวันออกของมหาสมุทรแปซิฟิกมีความกดอากาศต่ำ ทำให้ลมค้าตะวันออกเฉียงใต้พัดนำอุ่นไปทางอินโดนีเซียและออสเตรเลีย ผลคือบริเวณนี้ (รวมทั้งไทย) มีโอกาสเกิดพายุมาก

ลานีญา (La Niña) : ความกดอากาศแถบอเมริกาใต้มีค่าสูงขึ้น ทำให้ลมค้าตะวันออกเฉียงใต้พัดนำอุ่นไปทางอินโดนีเซียมากขึ้น ส่งผลให้ออสเตรเลีย อินโดนีเซีย รวมทั้งประเทศใกล้เคียง (เช่นไทย) มักเกิดฝนตกหนัก มีฝนฟ้าคะนองบ่อย บางพื้นที่อาจมีน้ำท่วมและดินโคลนถล่ม ส่วนอเมริกาใต้มีฝนลดลง

เอลนีโญ (El Niño) : ความกดอากาศแถบอเมริกาใต้อ่อนกำลัง ทำให้ลมค้าตะวันออกเฉียงใต้พัดอ่อนลง (หรือแม้แต่กลายเป็นลมที่พัดมาจากทิศตะวันตก) นำอุ่นที่ปกติไหลไปทางทิศตะวันออกจะย้อนกลับมาทางเดิมและอาจไปไกลถึงชายฝั่งอเมริกาใต้ ทำให้ออสเตรเลีย อินโดนีเซีย รวมทั้งประเทศใกล้เคียง (เช่นไทย) มีฝนลดลงและอาจเกิดภัยแล้ง



3. แผนภาพแสดง Indian Ocean Dipole uu : เฟสบวก ลว : เฟสลบ



4. แผนภาพแสดง Pacific Decadal Oscillation
ซ้าย : เฟสบวก (เฟสอุ่น) ขวา : เฟสลบ (เฟสเย็น)

ไดโพลมหาสมุทรอินเดีย (Indian Ocean Dipole, IOD)

ปรากฏการณ์ IOD ระบุโดยอุณหภูมิพื้นผิวน้ำทะเล (sea-surface temperature) ของพื้นที่สองแห่ง นั่นคือฝั่งตะวันตกและฝั่งตะวันออกของมหาสมุทรอินเดีย มีการเปลี่ยนแปลงระหว่างสองเฟส ได้แก่

เฟสบวก (positive phase) : พื้นผิวของน้ำทะเลทางตะวันตกของมหาสมุทรอินเดียอุ่นกว่าค่าเฉลี่ย ขณะที่ทางตะวันออกเย็นกว่าค่าเฉลี่ย ตัวอย่างผลกระทบ เช่น ทางฝั่งตะวันออกของทวีปแอฟริกามีฝนตกมากขึ้น แต่บางส่วนของออสเตรเลียอาจเกิดความแห้งแล้ง

เฟสลบ (negative phase) : พื้นผิวของน้ำทะเลทางตะวันตกของมหาสมุทรอินเดียเย็นกว่าค่าเฉลี่ย ทว่าทางตะวันออกอุ่นกว่าค่าเฉลี่ย ก่อผลกระทบ เช่น ทางฝั่งตะวันออกของทวีปแอฟริกาปริมาณฝนลดลง แต่ออสเตรเลียมีฝนตกมากขึ้น

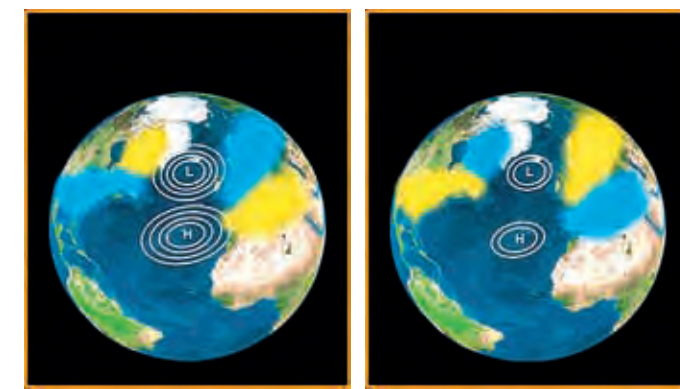
มีการเฝ้าสนใจเช่นเดือนตุลาคม ค.ศ. 2010 เกิดปรากฏการณ์ IOD ที่เป็นเฟสลบอย่างรุนแรง และพร้อมกันนั้นก็เกิดปรากฏการณ์ลานีญาด้วย ส่งผลให้เกิดน้ำท่วมรัฐควีนส์แลนด์ช่วง ค.ศ. 2010

แปซิฟิกเดเคดัลออสซิลเลชัน (Pacific Decadal Oscillation, PDO)

ปรากฏการณ์ PDO ระบุด้วยอุณหภูมิพื้นผิวน้ำทะเลของพื้นที่สองแห่ง คือฝั่งตะวันตกและฝั่งตะวันออกของมหาสมุทรแปซิฟิก โดยเปลี่ยนแปลงระหว่างสองเฟส ได้แก่

เฟสบวก (positive phase) / เฟสอุ่น (warm phase) : พื้นผิวน้ำทะเลทางตะวันออกของมหาสมุทรแปซิฟิกบางส่วนอุ่น แต่พื้นผิวน้ำทะเลทางตะวันตกเย็น ตัวอย่างผลกระทบ เช่น ทางชายฝั่งอะแลสกาและแถบเม็กซิโกถึงทางตะวันตกเฉียงใต้ของสหรัฐอเมริกาฝนตกมากขึ้น ขณะที่แคนาดา ออสเตรเลีย และไซบีเรียตะวันออกมีฝนลดลง

เฟสลบ (negative phase) / เฟสเย็น (cool phase) : พื้นผิวน้ำทะเลทางตะวันออกของมหาสมุทรแปซิฟิกบางส่วนเย็น แต่ทางตะวันตกอุ่น เกิดผลกระทบ เช่น ทางชายฝั่งอะแลสกาและแถบเม็กซิโกถึงทางตะวันตกเฉียงใต้ของสหรัฐอเมริกามีฝนลดลง ขณะที่แคนาดา ออสเตรเลีย และไซบีเรียตะวันออกมีฝนมากขึ้น



5. NAO : เฟสบวก

6. NAO : เฟสลบ

จุดน่าสนใจของปรากฏการณ์ PDO คือช่วงระยะเวลาที่เกิดแต่ละเฟสจะยาวนานราว 20-30 ปี อันเป็นที่มาของคำว่า decadal คือระยะ ๑๐ ปีในชื่อของปรากฏการณ์นี้ (ลองเปรียบเทียบกับช่วงระยะเวลาปรากฏการณ์ ENSO ซึ่งคงตัวในแต่ละเฟสเพียง 6-18 เดือน)

ออสซิลเลชันแอตแลนติกเหนือ (North Atlantic Oscillation, NAO)

ปรากฏการณ์ NAO อ้างอิงจากจุดศูนย์กลางของความกดอากาศสองบริเวณในแถบมหาสมุทรแอตแลนติกเหนือ จุดหนึ่งคือบริเวณความกดอากาศต่ำ (low pressure, ตัว L ในภาพ) ซึ่งอยู่แถบเกาะไอซ์แลนด์ อีกจุดคือบริเวณความกดอากาศสูง (high pressure, ตัว H ในภาพ) อย่างไรก็ตามทั้งสองนี้อาจขยับตำแหน่งได้ตามฤดูกาล

ปรากฏการณ์ NAO มีสองเฟส ดังนี้
เฟสบวก (positive phase) : บริเวณความกดอากาศต่ำและสูงมีกำลังแรงทั้งคู่ ดังนั้นความแตกต่างของความดันอากาศเหนือมหาสมุทรแอตแลนติกเหนือจึงเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ลมฝ่ายตะวันตก (westerlies-ลมที่พัดมาจากทางทิศตะวันตกโดยประมาณ) ทวีกำลังแรง หอบอากาศชื้นจากแถบอเมริกาเหนือผ่านมหาสมุทรแอตแลนติกเข้าสู่ยุโรป ทำให้พื้นที่เหนือมหาสมุทรแอตแลนติกช่วงฤดูหนาวเกิดพายุบ่อยและรุนแรงขึ้น ยุโรปมีฤดูหนาวที่อากาศชื้นและลมแรง แคนาดาทางเหนือและเกาะกรีนแลนด์มีฤดูหนาวที่อากาศแห้งและเย็น ส่วนชายฝั่งตะวันออกของสหรัฐอเมริกาฤดูหนาวที่ชื้นและไม่หนาวจัดนัก

เฟสลบ (negative phase) : บริเวณความกดอากาศต่ำและสูงมีกำลังอ่อนลงทั้งคู่ ดังนั้นความแตกต่างของความดันอากาศเหนือมหาสมุทรแอตแลนติกเหนือจึงลดลง ส่งผลให้ลมฝ่ายตะวันตกอ่อนกำลังลง ผลคือพื้นที่เหนือมหาสมุทรแอตแลนติกช่วงฤดูหนาวมีพายุเกิดน้อยและรุนแรงน้อยลง ยุโรปมีอากาศเย็น แถบเมดิเตอร์เรเนียนอากาศชื้น เกาะกรีนแลนด์มีฤดูหนาวที่ไม่หนาวจัด ส่วนชายฝั่งตะวันออกของสหรัฐอเมริกามีฤดูหนาวที่หนาวจัดและเกิดหิมะ

ประ
ท
ก
ล
ุ
ม
ิ
ติ

สนใจข้อมูลเบื้องต้น
อาจเริ่มที่เรื่อง climate oscillation
ที่ http://en.wikipedia.org/wiki/Climate_oscillation

ชวนปั่น กินลม ชมวิว
เลาะเลียบบ ริมเล...

เมืองสามอ่าว

ประจวบคีรีขันธ์

บ้านปูนเมืองได้สนุกสุดแรงถีบกันอีกทริป สำหรับ จ. ประจวบฯ
แค่แลนด์สเคปก็กินขาด เพราะมีเส้นทางเลาะเลียบบชายหาด ตั้งแต่เข้าเขต
จังหวัดที่ อ. หัวหิน ไปจนสุดเขตแดนที่ อ. บางสะพานน้อย แม้เส้นทางไม่ได้
ยาวต่อเนื่อง แต่ก็สามารถแบ่งเส้นทางการปั่นออกเป็นย่านๆ ได้อย่าง
เพลิดเพลนทั้งใกล้ไกล ตลอดเส้นทางคุณจะได้พบธรรมชาติทั้งภูเขา
น้ำตก ทะเล ป่าชายเลนมีครบ หรือวิถีชีวิตลูกทะเลก็มีให้แวะชมหลายจุด

วันหยุดนี้พาจักรยานคู่ใจของคุณมาด้วย เพราะจะช่วยให้คุณสัมผัส
เมืองประจวบฯ ได้ใกล้ชิดยิ่งขึ้นด้วยสองล้อ จะปั่นเดี่ยว ปั่นคู่ ปั่นยกครัว
หรือปั่นเป็นแก๊ง ก็ขอให้มาลองปั่นกันเถอะ!



1. บันทรายๆ ไปอ่าวมะนาว
2. กิจกรรมสนุกในกองบิน 5 เพชรพลับได้ทั้งวัน
3. เบาล่องกระเจก แลนด์มาร์กต้นกลางเมืองริมหาดประจวบ
4. ค้างแ้งนันทินใต้ แวะพักผ่อนได้ที่เชิงเขาล้อมหมวก



เส้นทางที่ 1 ปั่นรอบเมือง ... ออกแรงไม่มากแต่ความสุขเยอะมาก

ตัวเมืองประจวบฯ ถือเป็นเส้นทางปั่นแบบ One Day Trip มีที่
เที่ยวแต่ละแห่งไม่ไกลกันมาก แถมครบครันทั้งวัด พิพิธภัณฑ์ ธรรมชาติ และ
วิถีชีวิต

เข้าดูเริ่มต้นกันหน้าที่ว่าการ อ. เมืองประจวบฯ ปั่นไปตาม ถ. สละชีพ
แล้วแวะจุดแรกที่ศาลหลักเมือง ซึ่งสร้างแบบสถาปัตยกรรมขอม บนยอดองค์
หลักเมืองสลักเป็นหน้าพระพรหม โดย พรชัย วัฒนวิทย์กิจ ช่างชาวนครศรี-
ธรรมราช จากนั้นปั่นต่อไปตามถนนเส้นเดิมอีกนิดก็จะถึงเขาช่องกระเจก บน
ยอดเขาเป็นจุดชมเมืองประจวบฯ แบบรอบด้าน เห็นหาดทรายขาวของอ่าว
ประจวบยาวไปถึงเขาล้อมหมวกและอ่าวมะนาว อีกด้านเป็นแนวเทือกเขา
ตะนาวศรีสลับซับซ้อนไกลออกไป

ลงมาจากเขาช่องกระเจกให้ใช้ ถ. ชายทะเล ปั่นเลียบบหาดหน้าเมืองชม
ทิวทัศน์ของท้องทะเลอ่าวประจวบไปเรื่อยๆ จนเข้าสู่กองบิน 5 ซึ่งภายในมีที่
เที่ยวมากมายให้แวะชม ทั้งอุทยานประวัติศาสตร์กองบิน 5 อนุสาวรีย์วีรชน 8
ธ.ค. 2484 แท่นหินประวัติศาสตร์ และที่เชิงเขาล้อมหมวก เป็นที่ตั้งของ
ศาลเจ้าพ่อเขาล้อมหมวก บนต้นไทรใหญ่ข้างศาลจะเต็มไปด้วยค้างแ้งถิ่นใต้
ให้แวะถ่ายรูปถ่ายรูปได้อย่างใกล้ชิด

หากเหนื่อยแล้ว ก็แวะพัก
และนั่งปิกนิกชมทะเลริมอ่าว
มะนาว บริเวณชายหาดสะอาด
และร่มรื่นด้วยทิวสนประดิพัทธ์
ถ้าหิวก็สั่งอาหารของศูนย์อาหาร
อ่าวมะนาวของแม่บ้านทหาร
มากินได้เลย สด สะอาด รสชาติ
ถูกปาก ราคาถูกใจ ใครชอบ
หาดสวยก็ตั้งใจไปกระโดดหอยที่
สูงแค่ 34 ฟุตเท่านั้น!! หรือจะ
ลองพล่กกำลังด้วยการไต่หน้าผาจำลองก็ได้ หากอยากสนุกกว่านี้
ก็มีขี่ม้าและกีฬายิงธนูให้เลือกเล่น ใกล้กันเป็นศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจ
พอเพียง กองบิน 5 เลี้ยงนกกระเจกเทศ กวาง และแพะให้ชม
พร้อมทั้งกิจกรรมให้อาหาร

ช่วงเย็นปั่นกลับมาตามถนนเส้นเดิม เลี้ยวเขาช่องกระเจก
ขึ้นไปเป็นปากคลองบางรม เลียบชายหาดไปถึงเขาตม่องลาย
ยามเย็นทะเลช่วงนี้สวยงามมาก หาดที่นี่ยาวเหยียด จอดจักรยาน
สูดอากาศอันบริสุทธิ์ริมทะเลให้เต็มปอด แล้วส่งพระอาทิตย์กลับ
บ้านที่เส้นขอบฟ้าเบื้องหน้า รับรองว่าวันนี้คุณจะมีความสุขมาก ๆ





5

6

เส้นทางที่ 2 ปั่นไปไหนให้สุดแรง ที่บางสะพาน

สตาร์ตออกจากตัวเมืองแต่เช้าหน่อย ไปเที่ยวหมู่บ้านชาวประมง
ที่หาดคลองวาฬและอุทยานวิทยาศาสตร์ห้วยกอ จากนั้นก็ออกแรงปั่น
ระยะยาวมุ่งหน้าสู่บางสะพาน ที่บ้านกรูดเป็นจุดนำแวะพัก มีร้านอาหาร
และร้านกาแฟอร่อยๆ ให้เลือกเยอะ จากนั้นให้ปั่นเรียบริมทะเลไปทาง
วัดทางสายเพื่อวัดใจและวัดพลังขาปั่นขึ้นไปยังยอดเขาธงชัย ด้านบนเป็น
ที่ตั้งของพระมหาธาตุเจดีย์ภักดีประกาศ และพระพุทธรูปกิตติสิริชัย (หลวง
พ่อใหญ่) ลานหน้าองค์พระจะเห็นชายหาดบ้านกรูดทอดยาวสุดสายตา
ลงจากเขาก็ปั่นเลาะชายหาดมาเรื่อยๆ ไม่ต้องรีบร้อน ชมทิวทัศน์
หาดบ้านกรูด หาดดอนสำราญแบบชิลๆ เป้าหมายต่อไปอยู่ที่อ่าวบ่อ-
ทองหลางและอ่าวหัวหิน เป็นอ่าวเล็กๆ สองอ่าว ลักษณะรูปร่างพระจันทร์
ที่ดูแปลกตา ชาวบ้านนิยมมาพักผ่อนโดยเฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์จะ

คึกคักมาก ต่อเนื่องไปถึงหาดแม่รำพึง ย่านร้านอาหารริมทะเลยามเย็น
ได้เลย บรรยากาศดี ชายหาดยาวหลายกิโลเมตร ตรงสะพานข้ามคลอง
แม่รำพึง จะเห็นทะเลกว้าง มีเทือกเขาตะนาวศรีเป็นฉากหลัง เป็นจุดชม
พระอาทิตย์ตกทั้งดงาม ห้ามพลาดเป็นอันขาด
หากใครยังแรงเหลือจะปั่นต่อไป หาดสวนหลวง มีทิวสนและต้น
มะพร้าวสีเขียวตัดกับสีน้ำทะเลสวยงาม มองเห็นเกาะทะลุกลางทะเล มี
ร้านอาหารให้แวะนั่งกินเคล้าบรรยากาศชายทะเล หรือที่หาดชะมวง
บริเวณหาดเป็นชุมชนมุสลิม จะเห็นมัสยิด “นูรอิสลาม” บรรยากาศเงียบ
สงบมาก ไปอีกนิดก็เป็นหาดฝั่งแดง ชายหาดที่สวยงามแปลกตา คือ
มีหน้าผาสีแดงเรียบแนวชายหาด มีชุมชนชาวประมงตั้งอยู่บริเวณ
ปากคลองฝั่งแดง เป็นจุดที่ติดต่อเหมาเรือไปเกาะทะลุได้เช่นกัน •

Did
You
Know
?

ขอข้อมูลเกี่ยวกับการปั่นจักรยานเที่ยว จ. ประจวบฯ
ได้ที่ร้าน Hachi Coffee & Bike (บ้านขนมปัง)
ถ. ลู้คิก อ. เมืองประจวบฯ เปิด 10.00-19.00 น. / ปิดวันเสาร์
โทร 0-3267-1234, 08-9051-5500

- 5 ปิกนิกริมหาดที่อ่าวมะนาว
- 6 พระมหาธาตุเจดีย์ภักดีประกาศบนยอดเขาธงชัย
- 7 อุทยานวิทยาศาสตร์ห้วยกอ
- 8 เป็นครอบครัวทัวร์ทะเลแสนสนุก



7



8

ใครที่อยากปั่นจักรยานเที่ยวชิลๆ กินลม ชมภูเขา ดูวิวทะเล
พร้อมชอกแซกหาของอร่อย ขอแนะนำจุดหมายปลายทางที่วานั้น
รวมอยู่ที่เมืองสามอ่าว หรือเมืองประจวบคีรีขันธ์นั่นเอง
ไม่ว่าจะปั่นไปเส้นทางไหนก็มีแต่ร้านอร่อยให้เลือกอ้ม

ปั่นป่วนเมืองสามอ่าว เส้นทางไหนก็มีแต่ร้านอร่อย

Hachi coffee & bike : เป็นมากกว่าบ้านขนมปัง

(ถ. ลู้คิก เปิด 10.00-19.00 น. ปิดวันเสาร์
โทร. 0-3261-1234, 08-9051-5500)

ใครที่หลงใหลในจักรยาน บ้านไม้ แผ่นเสียง กาแฟสด และขนมปังอบโฮมเมด
Hachi coffee & bike หรือบ้านขนมปังจะเป็นอีกหนึ่งสถานที่สุดโปรดของคุณ
เพียงได้มาเยือนสักครั้ง คุณจะตกหลุมรักเข้าอย่างจังกับกาแฟสดหอมกรุ่นเคียงคู่
มากับเมนูสุขภาพอย่างขนมปังอบโฮมเมดที่มีทั้งขนมปังโฮลวีต ขนมปังนมสด ขนมปัง
กล้วยหอมโยเกิร์ต คุณก็ข้าวโอ๊ตลูกเกด ฯลฯ อบร้อนๆ ทุกเช้า เน้นอัญพืช หวานน้อย
ที่สำคัญไม่ใส่สารกันบูด ให้เลือกสั่งมาลิ้มรสภายใต้บรรยากาศบ้านไม้เก่าเคล้า
เสียงเพลงจากแผ่นเสียงสุดคลาสสิก
ที่ทางร้านสะสมพร้อมจักรยานญี่ปุ่น
มือสอง หากสนใจก็สอบถามกันได้หรือ
จะเข้าจักรยานปั่นชิลๆ ริมหาดทางร้าน
ก็พร้อมบริการ



จับคาปูชิโนร้อนสนุ่บ
เคียงกับขนมปังนมสดโฮมเมด

iwxsในรู : ภูรูอาหารพื้นบ้านประจวบฯ

(ช. สละชีพ 17 ตรงข้ามกองบิน 5
เปิด 09.00-20.30 น. หยุดทุกวันที่ 16 ของเดือน
โทร. 0-3255-0297, 08-9996-7544)

ร้านเล็กๆ ธรรมดา แต่อาหารทะเลสด อร่อย ราคาถูก โดยเฉพาะเมนูพื้นบ้าน
ร้านนี้ไม่มีเมนูวางบนโต๊ะ ลูกค้าอ่านรายการอาหารบนกระดานหรือขอคำแนะนำจาก
เจ้าของร้านได้เลย มีอาหารทะเลสดตรงจากเรือประมงสดใหม่ทุกวัน รสชาติจัดจ้าน
ถ้าไม่กินเผ็ดต้องกำชับแม่ครัวให้ดี งานเด็ดคือแกงส้มปลาทุพริกสด รสเผ็ดเปรี้ยวเค็ม
จัดจ้านด้วยใช้พริกกระเทียม ใส่ใบมะกรูด ใบกะเพราตามตำรับคนประจวบ ทอดมัน
ปลาอินทรีทางร้านก็ดีเอง ใช้เนื้อปลาล้วนๆ ต้องกินตอนร้อนๆ จะเหนียวกำลังดี
ทะเลพัดมาถึงเครื่องสมุนไพร ปลาทุพทอดน้ำปลาก็กรอบอร่อย กินได้ทั้งตัว •



ออร์ยจัดจ้าน
ทุกเมนูพื้นบ้านประจวบฯ



วิธี:
ชวนชิม

เรื่อง : พรเพ็ญ วงศ์ศุภชัยนิมิต
ภาพ : วิจิตร แซ่แข็ง



เล่นดินทราย ได้อย่างไร



หากคุณพ่อคุณแม่ไม่รู้จะทำอะไรกับลูกเล็ก หรือไม่รู้จะจัดการความสนใจความดีของลูกหลานอย่างไรดี แม้กระทั่งหากรู้สึกว่าลูกหลานออกจะเฉื่อยๆ ไม่ทำอะไร คำแนะนำคือซื้อทรายให้เขาเล่นสักกอง

วางถังน้ำไว้ข้างๆ สักถัง จะมีอุปกรณ์เล่นทรายหรือไม่สำคัญ จานชามช้อนพลาสติกเก่าๆ ขวดพลาสติกน้ำอัดลมที่กินหมดแล้ว วางของเหล่านี้ไว้ข้างๆ กองทราย ที่เหลือพวกเขาจัดการเอง

ผลจากการนี้จะเกิดประโยชน์ทันที 9 ประการ

1. การเล่นกองทรายกับน้ำเป็นการเล่นที่มีประสิทธิภาพที่สุดในโลก คุณพ่อคุณแม่ปล่อยให้เขาเล่นอย่างอิสระ อย่าไปช่วยหรือออกความคิดเห็น ปล่อยให้เขาทำอะไรตามสบาย ความเป็นอิสระประกอบกับวัสดุที่ไม่มีขอบเขตเช่นทรายและน้ำ จะช่วยให้เขาคิดสร้างสรรค์ได้อย่างไม่น่าเชื่อ ความคิดสร้างสรรค์เราเรียกว่า Initiative จะทำให้เซลล์ประสาทในสมองยึดแขนงประสาทออกไปแตะและเชื่อมต่อกับเซลล์ประสาทตัวอื่นๆ เกิดเป็นเครือข่ายประสาทนับล้านล้านตัว นี่คือวิธีกระตุ้นและเตรียมความพร้อมสมองของลูกเล็กที่ดีที่สุดในโลก

2. สำหรับเด็กชน เด็กด้อย รวมทั้งเด็กสมาธิสั้น (ซึ่งเป็นจริงหรือเปล่าก็ไม่รู้) การปล่อยให้เขาได้กับกองทรายและน้ำอย่างเสรี ช่วยระบายพลังส่วนเกินได้ดียิ่ง มีข้อแม้ว่านี่คือเวลาและสถานที่ของเขา คุณพ่อคุณแม่กรุณาอย่ายุ่ง ท่านลองทำสักพักเด็กจะได้น้อยลงอย่างเห็นได้ชัด

3. หากมีพี่น้องหรือเด็กเล็กสัก 1-2 คนเล่นด้วย พวกเขาจะเรียนรู้วิธีเล่นด้วยกันโดยธรรมชาติ ช่วยกันคิดสร้างสรรค์วิธีเล่น ดีกว่านั้นคือพวกเขาเรียนรู้วิธีแบ่งพื้นที่เล่น รู้จักแบ่งปัน และรู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยสามารถลองทดลองดูได้ตามสบาย

4. ได้ฝึกภาษา ระหว่างที่เด็ก 2 คนหรือมากกว่าเล่นด้วยกัน เขาจะพูดกันหรือพูดคนเดียวอย่างแน่นอน การพูดคือการฝึกใช้ภาษา วัตถุที่จับต้องได้มีใช้เรื่องยาก การเรียกชื่ออุปกรณ์การเล่นเป็นของหมู่ๆ แต่ที่ดีกว่านี้คือคำพูดที่เป็นนามธรรมหรือวลีที่เราๆ ใช้กันในชีวิตประจำวัน คำหรือวลีเหล่านี้จะปรากฏบนกองทรายและถังน้ำเสมอ ซึ่งปรากฏมากและบ่อยกว่าการเขียนแท็บเล็ตคนเดียวอย่างแน่นอน “ขอหน่อย” “อย่าทำ” “ไม่เอา” “อยู่นิ่งๆ” “พี่ว่านะ...” เป็นต้น



5. พัฒนาการทางภาษา (language development) และการเล่นสมมติ (role play) เป็นของสองสิ่งที่พัฒนาด้วยกันและส่งเสริมกันและกันเสมอ ยิ่งพัฒนาทางภาษามาก ก็คิดบทบาทสมมติได้มาก ยิ่งเล่นสมมติมาก ภาษายังรวดเร็วขึ้นไปอีก คุณพ่อคุณแม่นั่งใกล้ๆ ในระยะที่ได้อินพวกเขาคุยกัน แล้วท่านจะมีความสุข

6. แม้ว่าจะระหว่างการเล่นเราจะให้อิสระเต็มที่ สกปรกกันได้ตามสบาย แต่เสรีภาพและความสกปรกนั้นจะมีขอบเขต คุณพ่อคุณแม่ต้องกำหนดพื้นที่เล่นให้ชัดเจนและห้ามออกนอกเขต เช่น ไม่ย่ำเท้าที่สกปรกขึ้นบ้าน ไม่ขนทรายออกนอกบริเวณหรือขึ้นขึ้นบ้าน นอกจากนี้ยังกำหนดเวลาเล่นที่ชัดเจน ตอนเย็นวันธรรมดาให้เล่นถึงกี่โมง พ้ามืดแล้วประมาณกี่โมงต้องเลิก กติกาเช่นนี้ตกลงกันให้เรียบร้อยแล้วปฏิบัติ เสร็จอาทิตย์ให้เล่นวันละสองรอบ รอบละกี่ชั่วโมงก็ว่าไป ด้วยวิธีนี้นอกจากเขาได้ความคิดสร้างสรรค์จากเสรีภาพที่ให้แก่แล้ว เขายังจะได้วินัยและการควบคุมตนเองให้อยู่ภายใต้กฎ กติกา มารยาทของสังคมอีกด้วย

7. บนกองทราย เขาต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ทั้งแขนขา ยืนทรงตัว ย่ำบนทราย ตักทราย ออกแรงดันแขนงัดทรายขึ้นมา เหล่านี้ทำให้กล้ามเนื้อใหญ่แข็งแรง กล้ามเนื้อใหญ่แข็งแรงจะส่งผลกระทบถึงพัฒนาการทางจิตวิทยาที่เรียกว่า Autonomy คือความมั่นใจว่าเราก็ทำได้ นอกจากคุณฝึกได้แล้ว ยังคุณแขนขาได้อีกด้วย ในทางตรงข้ามเด็กเล็กที่ยังคุณฝึกไม่ได้ไม่ตัก ปล่อยให้เล่นกองทรายและน้ำไปสักพัก แล้วท่านจะพบว่าเขาภูมิใจและได้ดีขึ้น

8. บนกองทราย เขาต้องใช้กล้ามเนื้อเล็กกระหว่างนิ้วมือสืบนิ้วอย่างเป็นอิสระ กล้ามเนื้อบริเวณนี้มีมากกว่าร้อยละ 80 เพื่อเตรียมให้มนุษย์สามารถสร้างสรรค์งานศิลปะที่สัตว์อื่นทำไม่ได้ ยิ่งสืบนิ้วเคลื่อนไหวได้อย่างละเอียดและมีเสรีภาพไปได้ทุกทิศทางมากเท่าไร สมองส่วนที่รับผิดชอบนิ้วมือทั้งสิบซึ่งกินอาณาบริเวณกว้างขวางมากจะทวีขนาดและปริมาณช่วยใยประสาทมากยิ่งขึ้นและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น เด็กเล็กจะไม่เพียงมีนิ้วมือทั้งสิบพร้อมใช้งานศิลปะ แต่สมองที่พัฒนาตามความสามารถของนิ้วมือทั้งสิบส่งผลให้ไอคิวสูงขึ้นไปอีก เพราะไอคิวมีใช้ดัชนีวัดความฉลาดไอคิวเป็นดัชนีวัดความสามารถในการปรับตัว

9. สืบนิ้วแล้วคล่อง ช่วยใยประสาทในสมองยิ่งคล่องแคล่ว เปรียบเสมือนตรอกซอกซอยที่สานเป็นร่างแหไม่สิ้นสุด รดจะติดหรือชีวิตมีอุปสรรคเช่นไร ลูกของเราที่หาซอยเข้าหรือรู้วิธีเอาตัวรอดได้เสมอ เทียบกับคัตไทยซึ่งพัฒนากล้ามเนื้อนิ้วได้บางมัด แต่ทำลายหลายมัด หรือใช้นิ้วเพียงสองนิ้วเขียนแท็บเล็ต การปล่อยให้ลูกๆ เล่นกองทรายมีประโยชน์มากกว่ามาก

อย่าลืมเมื่อหมดเวลาเล่น เขาต้องอาบน้ำ ระหว่างเล่นเป็นเวลาที่คุณพ่อคุณแม่ห้ามบ่นเรื่องความสกปรก อย่าลืมว่ากติกาคือนั่นเป็นเวลาอิสระและเราเคารพกติกาให้เขาดู พอถึงเวลาหยุดเล่น เขาจะเคารพกติกาให้เราดู คือไปอาบน้ำ

กติกาสังคมมิได้เกิดจากการสั่งสอน แต่เกิดจากการทำให้ดู •

เยือน
ลานธรรม

เรื่อง : พรเพ็ญ วงศ์ศุภชัยนิมิต
ภาพ : ประเวศ ตันตราภิรมย์
วิจิตต์ แซ่เฮ้ง



“ที่นี่เป็นวัด
เป็นสถานที่ภาวนาเพื่อความสงบใจ
ไม่มีกิจจำเป็นไม่ควรมาเที่ยวเพ่นพ่าน”

ข้อความจากป้ายที่เขียนแจ้งไว้บริเวณทางเข้า เพื่อสื่อความหมาย
แทนป้ายชื่อวัด อาจเป็นปริศนาธรรมให้ลูกคิดตั้งแต่เริ่มก้าวเท้าเข้ามายัง
สถานที่สงบ เรียบง่าย มีวัตรปฏิบัติที่เคร่งครัด และเข้มข้นที่สุดแห่งหนึ่ง
ในวงกรรมฐาน

วัดป่าบ้านตาด หรือชื่อเป็นทางการว่า วัดป่าเกษรศีลคุณ จากนาม
ของพระธรรมวิสุทธิมงคล หรือหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน คือ “บัว”
ซึ่งเป็นชื่อของดอกไม้ นำไปสู่คำว่า “เกษร” ที่แปลว่า ดอกไม้ นั่นเอง

วัดป่าบ้านตาดก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. 2499 ด้วยเพราะความเจ็บป่วย
ของโยมมารดา ทำให้หลวงตามหาบัวต้องหวนกลับมาที่บ้านเกิด และได้
สร้างวัดแห่งนี้ขึ้นที่ ต. บ้านตาด อ. เมือง จ. อุดรธานี บนเนื้อที่ทั้งหมด
ประมาณ 300 ไร่ เมื่อก้าวเข้าไปภายในเขตกำแพง จะรู้สึกถึงบรรยากาศ
ที่ร่มครึ้มไปด้วยต้นไม้สูงเทียมตึกในเมืองใหญ่ เสียงใบไม้พลิ้วไหวและ
กิ่งไม้สั่นเสียดกันเป็นจังหวะ สลับเสียงก้องกังวานของสรรพสัตว์ ทั้งแมลง
ไก่ป่า และนกนานาชนิด ช่วยกันส่งเสียงประสานเป็นบทเพลงธรรมชาติ

ระเบียบข้อปฏิบัติสำหรับผู้มาพักปฏิบัติธรรม

- ผู้มาปฏิบัติธรรมต้องแจ้งความประสงค์โดยตรงต่อพระผู้เป็นเวรศาลาในวัด ว่าจะมาพักที่นาน ระยะเวลากี่วัน แจ้งชื่อนาม-สกุล พร้อมเตรียมสำเนาบัตรประชาชน หรือบัตรข้าราชการ และทะเบียนบ้านมาด้วย
- เมื่อได้รับอนุญาตแล้วต้องไปแจ้งต่อเจ้าหน้าที่ ดตด. หน้าวัด เพื่อกำหนดประตูวัดตามแบบฟอร์มของวัด เป็นหลักฐานการเข้ามาพักในวัดทุกครั้ง
- จากนั้นทางวัดจะจัดที่อยู่ให้พักตามกุฏิ แยกเขตหญิง-ชาย ต้องทำความสะอาดที่พัก ห้องน้ำ ดูแลบริเวณวัดให้สะอาด และเมื่อครบกำหนดที่ต้องออกจากวัด ให้เก็บทำความสะอาดที่พักก่อนออกทุกครั้ง
- ผู้มาปฏิบัติธรรมต้องแต่งกายสุภาพ ผู้หญิงใส่เสื้อสีขาว ผ้าถุงสีดำ ส่วนผู้ชายใส่เสื้อสีขาว กางเกงสีสุภาพ
- โดยวัตรปฏิบัติเริ่มตั้งแต่เวลา 07.00 น. มีตักบาตรทุกเช้า จากนั้นฟังพระธรรมเทศนาในศาลา รับประทานอาหารร่วมกันที่กุฏิใหญ่ ซึ่งพระที่วัดป่าบ้านตาดจะฉันมือเดียว ส่วนผู้มาปฏิบัติธรรมกิน 2 มือ โดยต้องเก็บกับข้าวจากตอนเช้าเพื่อเอาไว้นั้นจึงแยกกันปฏิบัติภาวนา ด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา สวดมนต์ ไหว้พระ ฟังธรรม เมื่อได้เวลาทำวัตรก็ออกมากวาดลานวัด ทำความสะอาดบริเวณกุฏิของตน และกลับไปปฏิบัติภาวนาดังเดิม
- การเข้าออกวัดต้องแจ้งต่อพระและดตด. หน้าวัดทุกครั้ง และต้องกลับเข้าวัดก่อนเวลา 17.00 น. อย่างเคร่งครัด
- ผู้มาปฏิบัติธรรมสามารถพักในวัดได้ไม่เกิน 7 วันต่อครั้ง หรือแล้วแต่พระปฏิบัติหน้าที่เวรศาลา หรือพระอาจารย์สุจิตใจ เจ้าอาวาสองค์ปัจจุบันจะพิจารณา

ภายในวัด พร้อมทั้งมีบทธรรมคำสอนของหลวงตามหาบัวติดเรียงรายตาม
ทางเดินให้ระลึกถึง

ศาลาการเปรียญเอกประสงค์เป็นศาลาไม้หลังใหญ่ที่ถูกยกพื้น
ให้สูงขึ้นในภายหลัง เป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปองค์ใหญ่ที่เป็นพระ
ประธานของวัด บนชั้นต่างระดับตั้งพระพุทธรูปและภาพถ่ายของครูบา
อาจารย์ที่เป็นศิษย์หลวงปู่มั่น รวมทั้งอัฐิธาตุของหลวงปู่มั่น และครูบา
อาจารย์องค์อื่น ๆ ขณะที่หลวงตามหาบัวเคยใช้สถานที่ชั้นบนแสดงธรรม
แก่พระภิกษุสามเณรตลอดจนเป็นที่ประชุมทำสังฆกรรมร่วมกัน ส่วนด้าน
ล่างเป็นที่สำหรับฉันจังหันที่รับบิณฑบาตในยามเช้า และยังเป็นที่แสดง
พระธรรมเทศนาแก่ฆราวาสญาติโยม

บริเวณด้านข้างศาลาเป็นโรงน้ำร้อน สถานที่สำหรับฉันน้ำร้อน
หรือน้ำปานะ เพื่อพักเหนื่อยจากการภาวนาในช่วงบ่าย ใกล้กันคือโกดัง
โรงทาน เมื่อเดินลึกเข้าไปตามทางเดินที่ร่มครึ้มด้วยต้นไม้หนาพันธุ์ เป็น
ที่ตั้งกุฏิหลวงตาที่อยู่จนถึงช่วงละชั้นนี้เข้าสู่ที่พัก ส่วนกุฏิพระภิกษุ
สามเณรเป็นกระต๊อบเล็ก ๆ เพียงพอสำหรับนอนคนเดียว มีหลังคาสังกะสี
ผืนซึ่งด้วยผ้าดิบหรือจีวรเก่า ๆ มีทางเดินจงกรมอยู่ใกล้ ๆ ซึ่งแต่ละกุฏิจะ
อยู่อย่างโดดเดี่ยวท่ามกลางป่าในเขตกำแพง สำหรับกุฏิที่มีฝาผนังทำด้วย
ไม้ถาวรมีไม่มากนัก โดยมากเป็นกุฏิของพระเถระ ภิกษุสูงอายุ หรือกุฏิ
รวมของฆราวาสที่มาปฏิบัติภาวนา ซึ่งมีแนวเขตจัดแยกออกจากกันอย่าง
เป็นระเบียบ

ถึงแม้ทางวัดจะไม่มีตารางปฏิบัติธรรมหรือจัดอบรมคอร์สภาวนา
ประจำปี แต่พระภิกษุสามเณรและฆราวาสญาติโยมยังคงดำเนินกิจวัตร
ตามคำสอนของหลวงตา ที่เน้นจิตตภาวนา คือการภาวนาด้วยตนเอง
ด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา ไหว้พระสวดมนต์ ฟังเทศน์ธรรม
คำสอนของหลวงตาจากเทป วิชย และสื่อต่าง ๆ ที่ทางวัดจัดทำขึ้น และทำ
วัตรปฏิบัติด้วยความสม่ำเสมอด้วยตนเอง และในทุกวันพระ เวลา 18.30 น.
ฆราวาสทั้งหญิงชายจะรวมตัวสวดมนต์ที่ศาลาใหญ่นอกเขตกำแพงชั้นใน
ที่สร้างขึ้นภายหลัง เพื่อระลึกถึงหลวงตาพร้อมกัน

แม้กาลเวลาจะล่วงเลย หลวงตาได้ละสังขารแล้ว... พระภิกษุ
สามเณร ฆราวาสญาติโยมผู้มาปฏิบัติภาวนา ยังคงกิจวัตรประจำวันอย่าง
เคร่งครัด ณ วัดป่าบ้านตาด สถานที่สงบ งาม ตามรอยทางหลวงตา
มหาบัว •

ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน

ต. บ้านตาด อ. เมือง จ. อุดรธานี
ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ www.luangta.com

การเดินทาง

- รถยนต์ส่วนตัว จาก อ. เมืองอุดรธานี ใช้ทางหลวงหมายเลข 2 มุ่งหน้าไปทาง อ. กุมภวาปี ประมาณ 7 กิโลเมตร จะพบทางแยกขวามือเข้าสู่บ้านคำลิ่ง ให้ตรงไปตามถนนผ่านบ้านคำลิ่งเข้าสู่บ้านตาดอีกประมาณ 8 กิโลเมตร จะพบวัดป่าบ้านตาดอยู่ซ้ายมือ
- หากนั่งรถปรับอากาศ จากกรุงเทพฯ ก่อนถึงตัวเมืองอุดร ให้ลงที่บ้านคำลิ่ง ปากทางจะมีรถสกายแลป (สามล้อเครื่อง) บริการส่งผู้โดยสารจนถึงวัด



ทำนายทายทัก เดือนเมษายน - มิถุนายน 2558

โดย : ลูกโหร ภาพประกอบ : ชมเบ้



ราศีมังกร

(เกิดวันที่ 16 ม.ค. - 15 ก.พ.)

ชาวราศีมังกรมีเกณฑ์ประสบอุบัติเหตุถึงเลือดตกยางออก ควรระมัดระวังในการขับขีและใช้ยานพาหนะ หมั่นตรวจสภาพรถให้ดีก่อนใช้ โดยเฉพาะช่วงเดือนเม.ย. เป็นช่วงอันตรายของคนราศีนี้ แต่ท่านก็มีเกณฑ์ได้รับโชคลาภหรือมีคนนำมาให้จากแดนไกล การเงินยังมีเหตุให้ต้องเสียทรัพย์อยู่ตลอดเวลา บุตรบิรารสุขภาพน่าเป็นห่วง หรือมักสร้างเรื่องหนักใจให้เนื่องๆ คนรักหรือคู่ครองมีเหตุให้พลัดพรากจากกัน ไม่ค่อยได้พบเจอ อาจมีเหตุที่ต้องหลบเร้นหรือจำต้องพบกันแบบลับๆ เรื่องความรักก็ไม่ค่อยดี มักผิดหวังให้ออกกลัดหนองรักคู่ประเภทรักเขาข้างเดียวแห่งเดียวหัวโต



ราศีกุมภ์

(เกิดวันที่ 16 ก.พ. - 15 มี.ค.)

ชาวราศีกุมภ์ยังหัวโตกับงานกองใหญ่พลอยให้เคร่งเครียดอย่างหนักกับภาระหน้าที่ มักมีปัญหาเกี่ยวกับงานที่แก้ไขไม่ตกงานไม่ค่อยคืบหน้า ทั้งยังเกิดผิดพลาดบ่อยๆ ผู้บังคับบัญชาไม่ค่อยปลื้มหรือผลงานไม่ค่อยเข้าตา ยังดีที่ลูกน้องบริวารพอหวังพึ่งพาหรือช่วยเหลือได้ในยามยาก การเงินยังผันผวนได้มากจ่ายไป เก็บเงินไม่ค่อยอยู่ ไม่ควรเก็บเป็นเงินสดในระยะนี้ ให้แปลงเป็นสินทรัพย์อย่างอื่นจะเหมาะกว่า แต่ควรระวังการลงทุนไว้บ้าง อาจพาลสูญเปล่า คู่ครองคนรักจะช่วยเหลือเป็นหลักคำจุนให้กับท่านหรือเป็นเพื่อนยามยากช่วยให้คำแนะนำปรึกษาได้ดี



ราศีมีน

(เกิดวันที่ 16 มี.ค. - 15 เม.ย.)

ชาวมีนทุกซีกเคราะห์กรรมยังไม่หมดง่าย ๆ ระยะนี้การเงินจะผันผวนอย่างหนัก มีเกณฑ์ต้องเสียทรัพย์เสียเงินตลอดเวลาถึงพอมีช่วงที่ได้เงิน แต่จะหมดไปในเวลาอันรวดเร็ว การงานอยู่ในเกณฑ์ดีหรือเป็นจังหวะอันดีในการริเริ่มงานหรือโครงการใหม่ ๆ แต่ต้องรอบคอบหรือตรวจทานข้อมูลต่างๆ ให้ดี อย่าหลงเชื่อใครง่าย ๆ บุตรหลานจะนำความชื่นใจหรือได้รับความสำเร็จที่น่าความสุขให้แก่ท่าน แต่กับคนรักยังเหมือนขมื่นกับปูน ระหองระแหง ไม่ค่อยลงรอยกันเท่าใดนัก



ราศีเมษ

(เกิดวันที่ 16 เม.ย. - 15 พ.ค.)

ระยะนี้ชาวราศีเมษได้ล้าพองใจ ชอบทำตัวเป็นหัวเรือใหญ่หรือเจ้ากี้เจ้าการในทุกเรื่อง แถมยังมีโชคดีมาก ๆ ด้านอสังหาริมทรัพย์และยานพาหนะ อาจได้รับมรดกหรือรางวัลจากญาติพี่น้อง หรือมีญาตินำความสำเร็จที่น่าชื่นชมมาสู่ท่าน ธุรกิจการงานต้องดูแลอย่างใกล้ชิด ลงมือทำการด้วยความรอบคอบ เพราะดวงของท่านมีดาวบาปเคราะห์ใหญ่ทำมุมปลายหอกมายังราศีของท่าน บ่งบอกถึงอุปสรรคปัญหาหรือศัตรูคู่ข่งที่พร้อมจะทิ่มแทงหรือลอบกัดได้ตลอดเวลา ในช่วงเดือน เม.ย. ให้ระวังอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นหรือมีเกณฑ์ถึงขั้นผ่าตัด การเงินมีเหตุต้องใช้จ่ายอย่างหนักแล้วแล้วอีก หากใช้เงินลงทุนอาจเสี่ยงต่อการสูญเปล่า ให้ชะลอจนเลยกลางปีไปแล้วจะเหมาะกว่า



ราศีพฤษภ

(เกิดวันที่ 16 พ.ค. - 15 มิ.ย.)

ช่วงเดือน เม.ย. ชาวราศีพฤษภอาจมีเหตุจำเป็นต้องจากคนรักหรือเดินทางไกล ทำให้ไม่ได้พบกันเหมือนปกติ หรืออาจขัดแย้งจนต้องแยกกันอยู่แบบไม่เป็นทางการก็ได้ หลังเดือน เม.ย. ไปแล้วให้ระวังสุขภาพของตัวเอง อาจป่วยหนักถึงขั้นเข้าโรงพยาบาล และมีเกณฑ์ต้องผ่าตัดด้วย รวมถึงอาจได้รับอุบัติเหตุถึงขั้นเลือดตกยางออก เงินทองใช้สอยอย่างประหยัด เก็บออมไว้รักษาตัวจะดีกว่า ส่วนการงานให้ระวังถูกลอบกัดหรือถูกกลั่นแกล้งให้ร้ายบริวารก็อย่าได้วางใจ อาจหลงผิดโดนยุยงล่อลวงให้เสียคน และทำให้งานของท่านเสียหายได้



ราศีเมถุน

(เกิดวันที่ 16 มิ.ย. - 15 ก.ค.)

ท่านจะมีโชคทางการเงิน เงินทองเดินสะพัดเข้าบัญชีแบบไหลมาเทมา คิดเงินได้ เงินคิดทองได้ทอง เป็นจังหวะน่าชื่นให้รีบดัก จะลงทุนทำการใดในช่วงนี้เป็นจังหวะนาที่ทองของชีวิต แต่ไม่ควรลงทุนในอสังหาริมทรัพย์หรือยานพาหนะ อาจโดนหลอกหรือย้อมแมวได้ของที่ไม่คุ้มราคา คนที่มีแฟนแล้วช่วงนี้เป็นจังหวะเหมาะสำหรับตัดสินใจแต่งงาน คนโสดก็มีสิทธิ์ได้พบคู่ถูกใจในระยะนี้ แต่อย่าหลงระเริงกับโชคทางทางการเงิน จนเลยเถิดการงานที่ยังน่าเป็นห่วง หรือมักเกิดผิดพลาดเป็นประจำ ทั้งยังต้องระวังถูกแทรกแซงหรือกลั่นแกล้งจากผู้ไม่หวังดีไว้ด้วย



ราศีกรกฎ

(เกิดวันที่ 16 ก.ค. - 15 ส.ค.)

ชาวกรกฎจะรู้สึกเหมือนทำอะไรได้ง่ายๆ และประสบความสำเร็จด้วยดีในระยะนี้ ถึงขั้นทำให้ท่านล้าพองตัว จนคนรอบข้างหมั่นไส้ กลายเป็นทุกขลาภ ต้องโดนอิจฉาหรือโดนรังควานจากศัตรู ผู้ไม่หวังดี ครั้นมองหามิตรหรือสหายคอยช่วยเหลือปรับทุกข์ก็ยาก บุตรหลานยังสร้างภาระหรือปัญหาให้ยุ่งยากตลอดเวลา การงานก็ลุ่มๆ ดอนๆ ควรรอบคอบอย่าได้ประมาท ความรักไม่ราบรื่นหรือมีรักแบบหลบเร้นเปิดเผยไม่ได้ ตามด้วยปัญหาขัดแย้งขัดใจกับคนรักหรือคู่ครองตลอดเวลา



ราศีสิงห์

(เกิดวันที่ 16 ส.ค. - 15 ก.ย.)

ตลอดไตรมาสนี้ ดาวอาทิตย์ถุนลัคน์จะโดนดาวอังคารจรทับเดินนำเนี่ยไม่ห่าง หนึ่ก็ไม่ออก ช่วงนี้คนราศีนี้จึงมักใจคอร้อนรนเจ้าอารมณ์โทสะรุนแรง ปากร้าย พร้อมจะกับคนรอบข้างได้ตลอดเวลา ทำการหุ่นหันปล้นแล่น จนอาจเกิดอุบัติเหตุบาดเจ็บถึงขั้นห้ามเข้าโรงพยาบาล การเงินไม่ดีเพราะตกอยู่ในภาวะราหูลัคน์ทรัพย์ ได้มาเท่าไรก็ละลายหายหมดเก็บไม่อยู่ หรือมีรายจ่ายค้อยอยู่เบื้องหน้า ก่อนรายรับจะเข้ามาซะอีก คู่ครองคนรักสุขภาพไม่ดี อ่อนแอเจ็บป่วยบ่อยๆ หรือมีเหตุให้ต้องพลัดพรากจากกัน ที่สำคัญอย่านำปัญหาการเงินหรือคนรักมาปะปนกับงานหลัก เพราะช่วงกลางเดือน พ.ค. ไปแล้วจะเป็นช่วงเปราะบาง ถ้าไม่ระงับอารมณ์หรือไม่เอาใจใส่กับงานเท่าที่ควร อาจเกิดความผิดพลาดได้



ราศีกันย์

(เกิดวันที่ 16 ก.ย. - 15 ต.ค.)

ชาวราศีกันย์ต้องเหน็ดเหนื่อยบ่อบ่กับปัญหาต่างๆ ที่โหมเข้ามาไม่หยุดหย่อน การตัดสินใจผิดพลาดทำให้ปัญหายังคาราคาซังทับถมเข้ามามากกว่าเดิม การเงินยังอ่อนแอ ถูกบีบถูกบล็อกต้องใช้กำลังภายในมากมาย กว่าจะหาได้มาแต่ละบาท การงานยังพอประคับประคองได้ หากท่านรอบคอบมากขึ้น ไม่ด่วนตัดสินใจหรือเชื่อข้อมูลผิดๆ ความรักยังไม่มื่อะไรหรือหวานักในระยะนี้ พันปลายเดือน พ.ค. ไปแล้วจะเดินทางหรือทำอะไรให้ระวังอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นกับตัวท่านให้จงหนัก



ราศีตุลย์

(เกิดวันที่ 16 ต.ค. - 15 พ.ย.)

เป็นจังหวะรุ่งโรจน์ที่การงานของชาวราศีตุลย์ไปได้สวยในการริเริ่มโครงการใหม่หรือขยายกิจการ เพียงแต่ท่านต้องเข้มแข็งและอดทนต่อแรงกดดันรอบทิศทางให้ดี โดยเฉพาะช่วงเดือน เม.ย. ปัญหาที่จะถาโถมมารอบด้านอาจทำให้ท่านอึดอัดขยับตัวไม่ออก ค่อยๆ คิด ค่อยๆ แก้ ตรวจทานข้อมูลต่างๆ ให้แน่ใจ ท่านจะพบทางสว่างและแก้ปัญหาต่างๆ ได้ลุล่วงด้วยดี การเงินค่อนข้างดีหรืออาจต้องใช้เงินจำนวนมากลงทุนเพื่อริเริ่มโครงการหรือขยายกิจการในระยะนี้



ราศีพิจิก

(เกิดวันที่ 16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)

ช่วงนี้เป็นจังหวะที่ดาวเสาร์จรทับอยู่ในราศีของชาวราศีพิจิก ปัญหาอุปสรรคความเครียด และความเหนื่อยยากลำบากยังเป็นสิ่งที่ท่านต้องประสบ การงานมีเหตุให้วุ่นวาย อาจเกิดผิดพลาดเนื่องจากความพลั้งเผลอหรือใจร้อนไม่รอบคอบของตัวเอง แต่ยังสามารถขอความช่วยเหลือหรือคำปรึกษาจากผู้หลักผู้ใหญ่ที่เมตตาพร้อมให้การสนับสนุนท่านตลอดเวลาเช่นกัน ให้ระวังคู่ครองหรือคนรักจะประสาบอันตรายหรือได้รับอุบัติเหตุ รวมทั้งอาการเจ็บป่วยที่เรื้อรังมานาน อาจถึงคราวต้องเข้าผ่าตัดใหญ่ ส่วนการเงินหาได้คล่องและมีโอกาสรับเงินก้อนใหญ่จากการกู้ยืมก็ได้ แต่ยังไม่เหมาะที่จะลงทุนทำการใหญ่ เพราะดาวการงานยังเปราะ อาจได้ไม่คุ้มเสีย



ราศีธนู

(เกิดวันที่ 16 ธ.ค. - 15 ม.ค.)

ชาวราศีธนูอยู่ในช่วงสุขภาพไม่ค่อยดี เจ็บป่วยเสมอ กำลังวังชาและความคิดถดถอยจึงไม่เหมาะที่จะลงทุนหรือริเริ่มโครงการใดๆ อาจโดนโกง ธุรกิจที่ดำเนินอยู่แล้วยังต้องระวัง การทำสัญญาต่างๆ อาจโดนโกงหรือคู่สัญญาเอาเปรียบ การเงินมีแต่ทรงกับทรุด ถึงจะมีโอกาสได้โชคเล็กๆ จากการเสี่ยงดวง แต่ก็ต้องหมดไปในเวลาอันรวดเร็ว แต่ในช่วงเดือน พ.ค. คนที่ยังโสดอาจได้พบรัก หรือคนแฟนมอบความรักมาเป็นกำลังใจให้มุ่งมั่นหัวใจในระยะนี้

ศีล 5 เป็นหลักประกัน ความปลอดภัยของสังคม

มนุษย์ทุกคนเกิดมาต้องอาศัยอยู่ร่วมกันเรียกว่าสังคมมนุษย์ สังคมมนุษย์จะมีความเป็นปกติสุขได้จะต้องมีหลักประกันความปลอดภัยทั้งในด้านร่างกายและชีวิต ทรัพย์สิน ครอบครัว ชื่อเสียง เกียรติยศ สุขภาพกายและสุขภาพจิต

ศีล 5 เป็นหลักประกันความปลอดภัยในเรื่องต่างๆ เหล่านี้ได้ดีที่สุดในบรรดาหลักประกันที่มีอยู่ในโลก แต่มนุษย์ยังให้ความสนใจในเรื่องนี้น้อย กลับไปเสาะแสวงหาหลักประกันอย่างอื่น ที่ไม่สามารถจะให้ความคุ้มครองความปลอดภัยได้ในทุก ๆ ด้าน ทำให้สังคมไม่ได้รับความสงบสุขอย่างที่เป็นอย่างอยู่ในขณะนี้ จะเห็นได้จากสังคมปัจจุบันยังมีการเข่นฆ่า ทำร้ายร่างกาย ปล้นสะดมช่วงชิง ลักขโมย ประพฤติดัดในทางเพศ โกหก หลอกลวง เสพสุรายาเมา และสิ่งเสพติดต่าง ๆ สร้างความเดือดร้อนให้กับสังคมเป็นอย่างมาก เหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้ล้วนเกิดมาจากพฤติกรรมของบุคคลผู้ล่วงละเมิดศีล 5 ทั้งนี้

ศีล 5 จะเป็นหลักประกันความปลอดภัยได้อย่างไร

ศีลข้อที่ 1 ห้ามเข่นฆ่าทำร้ายเบียดเบียนกัน เป็นหลักประกันความปลอดภัยในด้านชีวิต ปกติมนุษย์เกิดมามีได้เพื่อเข่นฆ่าหรือทำร้ายกัน แต่เกิดมาเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีเมตตากรุณาต่อกัน ให้ความรักความหวังดี คอยช่วยเหลือเกื้อกูลกันเมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งได้รับความเดือดร้อน แต่ถ้าเกิดมาแล้วคอยจ้องแต่จะเข่นฆ่าหรือทำลายล้างกันอยู่ตลอดเวลา ชีวิตของคนในสังคมก็จะไม่ปลอดภัย คนไม่มีศีล แม้จะมีจำนวนน้อยหรือมีเพียงคนเดียวแต่ก็ทำให้สังคมเดือดร้อนได้

พระพุทธศาสนาจึงวางหลักประกันความปลอดภัยในด้านชีวิตไว้ด้วยการให้รักษาศีลข้อที่ 1

ศีลข้อที่ 2 ห้ามลักขโมย ยักยอก น้อโกง ปล้นสะดมเอาทรัพย์สินของคนอื่นมาเป็นของตน เป็นหลักประกันความปลอดภัยในด้านทรัพย์สิน ปกติมนุษย์เกิดมามีได้เพื่อจะลักขโมย ยักยอก น้อโกง หรือปล้นสะดมเอาทรัพย์สินของคนอื่นมาเป็นของตน แต่เกิดมาเพื่อจะอยู่ร่วมกันด้วยการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันกัน ที่เรียกว่าทานหรือการให้ ถ้าแต่ละคนเกิดมาจ้องแต่จะลักขโมย ยักยอก น้อโกง เบียดบัง เอาทรัพย์สินของคนอื่นซึ่งก็รวมไปถึงทรัพย์สินของบริษัทองค์กรหน่วยงานตน และของแผ่นดินประเทศชาติมาเป็นของตนหรือเป็นของพวกพ้องของตน บ้านเมืองก็จะเดือดร้อน สังคมก็จะไม่เป็นปกติสุข บ้านเมืองก็จะเต็มไปด้วยโจรขโมยหรือคนทุตจริต น้อราษฎร์บังหลวง เพื่อป้องกันความเดือดร้อนในเรื่องนี้พระพุทธศาสนาจึงได้วางหลักประกันความปลอดภัยในด้านทรัพย์สินไว้ด้วยการให้รักษาศีลข้อที่ 2

ติดตามอ่านความหมายและประโยชน์ของศีลข้อที่ 3, 4 และ 5 ได้ในฉบับถัดไปนะครับ •

ที่มา : จากบทความของนายพิษณุ เจริญสุข



เรื่อง : คนเมือง
ภาพ : เมืองโบราณ
และ นายศรีรัฐ สมสวัสดิ์

ท้องพระโรงกรุงธนบุรี เมืองโบราณ บางปู สมุทรปราการ

ท้องพระโรงกรุงธนบุรีเป็นหนึ่งในสถานที่สำคัญอันเป็นสัญลักษณ์ประจำกรุงธนบุรี ราชธานีเก่าในอดีตของประเทศไทย ซึ่งคุณเล็ก วิริยะพันธุ์ ได้ถ่ายแบบย่อส่วนอาคาร มาจากพระราชวังเดิมฝั่งธนบุรีที่สร้างขึ้นในสมัยสมเด็จพระเจ้าตากสินฯ เป็นอาคาร ทรงตรีมุขมีขนาดเล็กกว่าสถานที่จริง 1 ใน 3 ส่วน ประกอบด้วยส่วนของท้องพระโรง เป็นโถงเปิดโล่งสำหรับประทับว่าราชการ และด้านในเป็นพระที่นั่งขางคือส่วนของ พระมณเฑียรที่ประทับทรงงาน และที่ประทับส่วนพระองค์



“พิพิธภัณฑ์เอกชนกลางแจ้งแห่งสยามประเทศ”

เมืองโบราณ
SAMUTPRAKAN

สร้างขึ้นโดยคุณเล็กและคุณเปะไพ วิริยะพันธุ์ เมื่อพุทธศักราช ๒๕๐๖

เมืองโบราณ เปิดให้เข้าชมทุกวัน เวลา 09.00 - 19.00 น.

โทรศัพท์ 02 709 1644 - 8 โทรสาร 02 323 9240

www.ancientcitygroup.net  เมืองโบราณ สมุทรปราการ

❖ Preserving Siamese True Heritage ❖

“พิพิธภัณฑ์ช้างเอราวัณมหัศจรรย์แห่งเอเชีย”

เมืองโบราณ
SAMUTPRAKAN

จัดขึ้นโดยคุณเล็กและคุณเปะไพ วิริยะพันธุ์ ตั้งแต่พุทธศักราช ๒๕๓๐

พิพิธภัณฑ์ช้างเอราวัณ เปิดให้เข้าชมทุกวัน เวลา 09.00 - 20.00 น.

โทรศัพท์ 02 371 3135 - 6 โทรสาร 02 380 0304

www.ancientcitygroup.net  พิพิธภัณฑ์ช้างเอราวัณ สมุทรปราการ

❖ Wonder of Asia ❖



ในท้องพระโรงกรุงธนบุรีของเมืองโบราณมีความพิเศษที่ผนังด้านในทุกด้านของพระที่นั่งขวางนั้น คุณเล็กได้ให้อาจารย์ไกรสร ศรีสุวรรณและคณะ เขียนภาพจิตรกรรมพงศาวดารกรุงธนบุรี ถ่ายทอดเรื่องราวตั้งแต่คราวเสียกรุงศรีอยุธยาให้กับข้าศึกครั้งที่ 2 เมื่อปี พ.ศ. 2310 ภาพวาดอาวรามและบ้านเรือนถูกเผาทำลาย พระยาตาก หรือพระยาวชิรปราการ (ตำแหน่งในสมัยนั้น) ได้นำกำลังพลส่วนหนึ่งตีฝ่าวงล้อมข้าศึก มุ่งหน้าไปตั้งมั่นยังหัวเมืองตะวันออกเพื่อรวบรวมสมัครไพร่พล ต่อเรือ แล้วยกทัพกลับมาขับไล่ข้าศึกศัตรูออกจากกรุงศรีอยุธยา แต่ในเวลานั้นพระราชวังหลวงในกรุงศรีอยุธยาได้เสียหายจากไฟสงครามมากมายนัก ยากเกินกว่าที่จะฟื้นฟูและทำนุบำรุงให้รุ่งเรืองดังอดีต พระเจ้าตากจึงดำริให้เทครัวไพร่ฟ้าข้าแผ่นดินจากกรุงศรีอยุธยา ล่องเรือลงมาตามลำน้ำเจ้าพระยา มาสร้างที่วัดมะกอกนอกฝั่งซ้ายของปากแม่น้ำเจ้าพระยา (ปัจจุบันคือวัดอรุณราชวรารามฯ หรือวัดแจ้ง) เห็นเป็นนิมิตหมาย

ที่ดี จึงโปรดให้สร้างพระราชวังที่ประทับขึ้นอย่างเรียบง่ายในบริเวณนั้น แล้วปราบดาภิเษกพระองค์ขึ้นเป็นกษัตริย์ มีพระนามว่า สมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรีครองกรุงธนบุรีศรีมหาสมุทร แต่ประชาชนทั่วไปในปัจจุบันยังคงเรียกขานและถวายพระนามว่า สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชตามชื่อและตำแหน่งเดิมของพระองค์เมื่อครั้งรับราชการสมัยกรุงศรีอยุธยา นอกจากนี้ คุณเล็กยังได้ประดิษฐานพระบรมรูปของสมเด็จพระเจ้าตากสินฯ ไว้ในบริเวณใกล้กันกับท้องพระโรง ติดกับสวนขวา เพื่อเป็นอนุสรณ์แสดงความกล้าในพระมหากรุณาธิคุณแด่พระองค์ แม้กรุงธนบุรีจะเป็นราชธานีของสยามเพียง 15 ปี แต่พระราชภารกิจในการกอบกู้บ้านเมืองของพระองค์นั้นยิ่งใหญ่ยิ่ง เพราะเป็นช่วงรอยต่อสำคัญจากกรุงศรีอยุธยาส่งผ่านมายังกรุงรัตนโกสินทร์

พระองค์ทรงเป็นมหาราชผู้ได้รับการเชิดชูแผ่นดินไว้ให้ลูกหลานสืบเนื่องมาจวบจนกระทั่งปัจจุบัน .

การใช้สายตา ขับอย่างปลอดภัย

ขับ
ปลอดภัย

เรื่อง : ดาบฯ แซ่ม
ภาพประกอบ : เชมแป้

หากนึกถึงสิ่งสำคัญที่ต้องใช้มากที่สุดในการขับรถก็คือสายตาของผู้ขับขี่ ผู้ขับต้องมีสายตาที่สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ บนท้องถนนและข้างทางได้อย่างน้อยร้อยละ 85 ของสายตาปกติ และต้องมีลานสายตา หรือบริเวณทั้งหมดที่มองเห็นเมื่อมองตรงไปข้างหน้า กว้างไม่น้อยกว่า 140 องศา รวมทั้งต้องไม่ตามองหรือสายตาตามองเห็นกลางคืนได้ช้ากว่าปกติ หากสายตาของผู้ขับที่ผิดไปจากนี้จะเป็นสาเหตุของอุบัติเหตุได้

ผู้ขับที่ควรระวังจุดที่มักเกิดอุบัติเหตุขณะขับ ซึ่งมีย่อยๆ หกจุด ได้แก่ รถที่มาจากด้านหน้า รถที่อยู่ด้านหลัง รถที่ผู้ขับที่กำลังเตรียมแซง รถที่กำลังจะขับแซง รถที่มาจากด้านข้าง และรถที่วิ่งสวนทางมา ดังนั้นการใช้สายตาและการให้สัญญาณไฟเป็นสิ่งสำคัญ จึงควรตรวจสอบสายตาให้พร้อมสำหรับขับรถด้วย

นอกจากนี้ผู้ขับที่ควรรู้เทคนิคการมองที่ปลอดภัยขณะขับ โดยแบ่งออกเป็นสามระยะ คือ ระยะไกล เป็นการมองสถานการณ์การจราจรในภาพรวม ระยะกลาง เป็นการเตรียมตัวแก้ไขสถานการณ์ และระยะใกล้ เป็นการแก้ไขสถานการณ์ อีกสิ่งหนึ่งที่ผู้ขับรถพึงกระทำคือ ขณะขับรถควรมองแบบกวาดสายตาด้วย เพราะเมื่อรถมีความเร็วเพิ่มขึ้น การเห็นด้านข้างจะลดลง เช่น รถที่ความเร็ว 100 กิโลเมตรต่อชั่วโมง มุมองศาของตาจะแคบลงเหลือเพียง 40 องศา จึงต้องชดเชยด้วยการกวาดสายตาอย่างสม่ำเสมอขณะขับรถ .



“ตำนานเพื่อสันติภาพโลก”

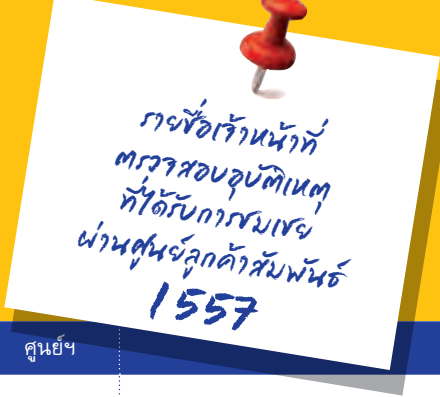


ปราสาทสัจธรรม เปิดให้เข้าชมทุกวัน เวลา 08.00 - 17.00 น.

โทรศัพท์ 038 367 229 - 30

www.sanctuaryoftruth.com e-mail: info@sanctuaryoftruth.com

❖ Legend Of Universal Peace ❖



{ มกราคม 2558 }

ลำดับ	รหัส	ชื่อ-สกุล	ศูนย์ฯ	รายละเอียด	หมายเหตุ
1	4611	คุณวีระชัย โคธิเสน	นครราชสีมา	เจ้าหน้าที่ให้การบริการดี แนะนำข้อมูลให้แก่ลูกค้า ที่สำคัญหลังจากเกิดเหตุมีการโทรถามข่าวคราวของลูกค้า แสดงให้เห็นถึงความเป็นห่วง ลูกค้าประทับใจอย่างสูง	ลูกค้าแจ้งชมเชย 2 ราย
2	6056	คุณสมศักดิ์ ศรีไชย	นครราชสีมา	เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำดีมาก พูดจาสุภาพเรียบร้อยและให้ความช่วยเหลือลูกค้าอย่างดี ทำให้รู้สึกอุ่นใจ ลูกค้าประทับใจเป็นอย่างมาก ขอชมเชยเพื่อเป็นขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงาน	ลูกค้าแจ้งชมเชย 5 ราย
3	11717	คุณคมสันต์ บุญเหมาะ	นครราชสีมา	ถึงที่นัดหมายรวดเร็ว พูดจาสุภาพ ให้คำแนะนำและบริการดีมาก ประทับใจ	ลูกค้าแจ้งชมเชย 6 ราย
4	10475	คุณธีรวิทย์ ทิยาเวช	นครราชสีมา	ให้การบริการดีมาก รวดเร็วทันใจ แนะนำดี สุภาพ ประทับใจ	ลูกค้าแจ้งชมเชย 3 ราย
5	8607	คุณธิตติพงษ์ เมืองขุนทด	นครราชสีมา	ถึงที่เกิดเหตุเร็ว ให้คำปรึกษาเป็นอย่างดีโดยไม่สนใจว่าเป็นประกันของบริษัทอื่น ๆ ** (รถเกิดเหตุเป็นของน้อง ประกันไอโอไอ ไม่ค่อยให้ความช่วยเหลือ ส่วนตนเองเคยเปิดเคลมวิริยะฯ คุณธิตติพงษ์ ออกตรวจสอบ มีเบอร์ฯ จึงโทรขอคำปรึกษาให้น้อง)	ลูกค้าแจ้งชมเชย 2 ราย
6	11785	คุณยงยุทธ ศรีมุงคุณ	นครราชสีมา	ถึงที่นัดหมายตรงเวลา อธิบายดี และบริการลูกค้าดีมาก ประทับใจการบริการ	
7	11043	คุณจักรกริช สุขกลาง	นครราชสีมา	ให้การบริการที่รวดเร็ว มาก่อนเวลานัดหมาย ให้คำแนะนำต่างๆ เป็นอย่างดี	ลูกค้าแจ้งชมเชย 2 ราย
8	11595	คุณภาณุพงษ์ มะโนบล	นครราชสีมา	ถึงที่เกิดเหตุเร็ว ประสานงานได้อย่างดี ให้การบริการดีมาก ประทับใจ	ลูกค้าแจ้งชมเชย 2 ราย
9	11656	คุณพันทิพย์ มลิรัตน์	นครราชสีมา	ถึงที่เกิดเหตุเร็ว ให้บริการและแนะนำแก่ลูกค้าดีมาก ดำเนินการให้ทุกอย่าง	ลูกค้าแจ้งชมเชย 2 ราย
10	9914	คุณกิตติชัย iewiczะกุล	นครราชสีมา	ให้การบริการดีเยี่ยม พูดจาไพเราะ ให้ความช่วยเหลือดีมาก	
11	10579	คุณณัฏฐ์ศ บัวสิงห์	นครราชสีมา	ให้บริการดี มีน้ำใจต่อลูกค้ามาก ประสานงานจนเสร็จเรียบร้อย ขอชมเชยการทำงาน	
12	4092	คุณอัศวพงศ์ มั่นสัปัญญากุล	อุดรธานี	เจ้าหน้าที่อธิบายรายละเอียดได้ชัดเจนครบถ้วนดีมาก สร้างความมั่นใจให้กับลูกค้า ในการต่ออายุกรมธรรม์มีต่อไป ประทับใจในการบริการ ขอชมเชยเจ้าหน้าที่	
13	11568	คุณศราวุฒิ แสงคำ	อุดรธานี	ถึงที่เกิดเหตุเร็ว พูดจาสุภาพ ให้บริการและให้คำแนะนำดีมาก ลูกค้าประทับใจ	
14	5673	คุณภาไรวี บ้างตำรวจ	อุดรธานี	ให้คำแนะนำดีมาก บริการดี และรวดเร็ว ทำให้ลูกค้าประทับใจ ชมเชยเพื่อเป็นกำลังใจในการทำงาน	
15	8627	คุณประคอง ศรีสอาด	อุดรธานี	ออกตรวจสอบเร็ว พูดจาสุภาพ ทำงานดีมาก	
16	6081	คุณสมอาจ เดือนประโคน	อุดรธานี	ลูกค้าประทับใจการบริการของเจ้าหน้าที่ทั้งสองท่าน ให้การบริการดีมาก พูดจาดี	
17	9853	คุณอดิสร บุญประสงค์		ให้คำแนะนำดีมาก ชมเชยการบริการของเจ้าหน้าที่ทั้งสองท่าน	
18	10981	คุณวีรยุทธ สายสุวรรณ	ร้อยเอ็ด	เจ้าหน้าที่พูดจาดี และอธิบายชี้แจงข้อมูลต่างๆ จนลูกค้าเข้าใจดี ทำให้รู้สึกอุ่นใจ ขอชมเชยเจ้าหน้าที่	ลูกค้าแจ้งชมเชย 3 ราย
19	10161	คุณธวัชชัย บุญธรรม	ร้อยเอ็ด	ให้การบริการดี น้ำเสียงดี รวดเร็ว แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	
20	9430	คุณแสงสวรรค์ อินประสิทธิ์	ชัยภูมิ	ให้การบริการดี พูดจาสุภาพ รวดเร็ว ช่วยเหลือลูกค้าเป็นอย่างดีมาก ขอชื่นชม	
21	10933	คุณสลัก ขาสมบัติ	เลย	ถึงที่เกิดเหตุเร็ว ให้คำแนะนำรายละเอียดชัดเจน ขอชมเชยการให้บริการ	
22	9107	คุณภูติภักดิ์ เลี่ยมดี	นางรอง	เจ้าหน้าที่ให้การบริการดีมาก ช่วยเหลือลูกค้าทุกอย่าง ประทับใจการบริการ	
23	11536	คุณคุณากร ชนะคำ	นางรอง	ให้การบริการดีมาก พูดจาสุภาพ และให้คำแนะนำดีมาก	ลูกค้าแจ้งชมเชย 2 ราย
24	11460	คุณสันต์ หวังจุณกลาง	นางรอง	ให้คำแนะนำดี การบริการดี มาเร็วประมาณ 30 นาที พูดจาดี มารยาดี ขอชมเชย	
25	11559	คุณวสันต์ แสงฮาด	ขอนแก่น	ให้การบริการดีมาก รวดเร็ว อำนวยความสะดวกให้ลูกค้าได้เป็นอย่างดี ทำให้ลูกค้าประทับใจเป็นอย่างมาก	ลูกค้าแจ้งชมเชย 3 ราย
26	11786	คุณกิตติชัย ขลิบกลาง	ขอนแก่น	ให้การดูแลและแนะนำข้อมูลต่างๆ ดีมาก ขอชมเชยการทำงาน	ลูกค้าแจ้งชมเชย 4 ราย
27	11538	คุณภราดร ศรีแพงมล	ขอนแก่น	ให้การบริการดีมาก พูดจาสุภาพ นอบน้อม ให้คำแนะนำดี ประทับใจการให้บริการ	ลูกค้าแจ้งชมเชย 4 ราย
28	9283	คุณวรเชษฐ์ เกตุแก้วเกลี้ยง	ขอนแก่น	ให้การบริการรวดเร็ว มีการบริการและให้คำแนะนำดีมาก ลูกค้าประทับใจ	
29	9451	คุณวิมล บุญมา	ขอนแก่น	ให้การบริการลูกค้าเป็นอย่างดี พูดจาดี ให้คำแนะนำปรึกษาอย่างดี ขอชมเชย	
30	11561	คุณเอกชัย บุรภัคดี	ขอนแก่น	ให้การบริการดี ถึงที่เกิดเหตุเร็ว พูดจาสุภาพ ขอชมเชยเพื่อเป็นกำลังใจ	
31	11654	คุณระพีพันธ์ วิสัยทิยะ	ขอนแก่น	ให้คำแนะนำดีทั้งที่มี พรบ.กับบริษัทอื่น ขอชมเชยเจ้าหน้าที่ท่านนี้มากที่มีใจการบริการ	
32	11567	คุณอนิรุต ศรีพุดทา	ขอนแก่น	ให้การบริการดีมาก ถึงที่เกิดเหตุเร็ว ให้คำแนะนำดีมาก ขอชมเชยเพื่อเป็นกำลังใจในการทำงาน	ลูกค้าแจ้งชมเชย 3 ราย
33	10658	ว่าที่ร้อยตรีไชยวัฒน์ พุ่มเจริญ	ขอนแก่น	เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานได้ดีมาก พูดจาสุภาพ เรียบร้อย ให้คำแนะนำและคำปรึกษาดี ขอชมเชยเพื่อเป็นกำลังใจในการปฏิบัติงานต่อไป	
34	11554	ว่าที่ร้อยตรีธฤต สหายหมั่น	ขอนแก่น	ให้การบริการรวดเร็ว ให้คำแนะนำดีมาก ลูกค้าประทับใจ	ลูกค้าแจ้งชมเชย 2 ราย
35	9913	คุณจิระศักดิ์ แก้วคำแย	ขอนแก่น	ให้การบริการและคำแนะนำดีมาก ขอชมเชยการทำงาน	
36	11565	คุณสุรศักดิ์ วงษ์ไธสง	ขอนแก่น	รวดเร็ว หน้าที่อำนวยความสะดวก พูดจาดีและเป็นมิตรกับลูกค้ามาก ประทับใจ	
37	10940	คุณสรารุณ ชำนาญ	ขอนแก่น	ให้การบริการรวดเร็ว ประสานงานกับคู่กรณีได้ดี ลูกค้าประทับใจ	
38	11537	คุณศุภฤกษ์ หนองสี	ขอนแก่น	ให้การบริการดี รวดเร็ว พูดจาไพเราะ ขอชมเชยการบริการ	
39	5659	คุณอภิชา สายจันทมา	สกลนคร	ประทับใจการให้บริการ มีน้ำต็มให้ลูกค้าด้วย แนะนำสถานที่ซ่อมรถได้เป็นอย่างดี	
40	7971	คุณจิรพัฒน์ คะอังกู	สกลนคร	ให้การบริการดีมาก รวดเร็วทันใจ และให้คำแนะนำที่ดี	

ลำดับ	รหัส	ชื่อ-สกุล	ศูนย์ฯ	รายละเอียด	หมายเหตุ
41	7004	คุณเจนวิทย์ เปี่ยมปิตุสุข	บ่อวิน	ให้การบริการดีมาก รู้สึกประทับใจที่พนักงานมีความห่วงใย และติดตามท่าเคลมให้ มีน้ำใจไม่ทอดทิ้งลูกค้าแม้ว่าจะมืดแล้ว ขอขอบคุณอย่างจริงใจ	
42	11752	คุณวายุชา สง่างาม	ลพบุรี	เจ้าหน้าที่ให้การบริการประทับใจอย่างมาก ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่	
43	10292	คุณวรวิทย์ ะวาดศรี	สุพรรณบุรี	ออกตรวจสอบรวดเร็ว สุภาพเรียบร้อย เป็นคนมีน้ำใจ อธิบายดี ให้คำแนะนำดีมาก ขอชมเชยเพื่อเป็นกำลังใจในการทำงาน	
44	6690	คุณอริยชัย นาคสุทธิ	สมุทรสาคร	ถึงที่เกิดเหตุเร็ว บริการดี สุภาพ ให้ความช่วยเหลือเคลียร์จนจบเรื่องเรียบร้อยดี ประทับใจในการบริการของเจ้าหน้าที่เป็นอย่างมาก	
45	9222	คุณสุชานนท์ ประทุมรัตน์	กระบี่	ถึงที่เกิดเหตุเร็ว บริการดีมาก พูดจาสุภาพ ให้คำแนะนำดีกับลูกค้า ประทับใจ	
46	8943	คุณเฉลิมพล ดุ้ยนะ	ปัตตานี	เจ้าหน้าที่ติดตามงานและติดต่อคู่กรณีให้ลูกค้าตลอด จนเรื่องจบลงด้วยดี	
47	9217	คุณก้องเกียรติ เอียดคำ	ทุ่งสง	ถึงที่เกิดเหตุเร็ว ให้การบริการดีมาก พร้อมทั้งคำแนะนำทุกอย่าง พูดจาสุภาพ	
48	10983	คุณสุนทร ช่างสลัก	ตรัง	ประทับใจในการบริการของเจ้าหน้าที่ ถึงตามเวลานัดหมาย พูดจาสุภาพเรียบร้อย มีมารยาทดี ให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี	
49	6067	คุณสองเมือง สนใจสุข	ลุมพินี	เกิดเหตุติดต่อ 1557 ไม่ได้ โทรเข้าที่ ศูนย์ลุมพินี เจ้าหน้าที่คุณสองเมือง หัวหน้าชุดเวร ได้ประสานงานให้ เจ้าหน้าที่ศูนย์ลพบุรี ติดต่อกลับลูกค้า ขอขอบคุณเป็นอย่างมาก	ลูกค้าแจ้งชมเชย 2 ราย
50	11726	คุณสุทัศน์ ดำเนิน	ลุมพินี	ให้การบริการรวดเร็วและบริการดีมาก ยิ้มแย้มแจ่มใส ให้คำแนะนำดี หลังเกิดเหตุ โทรติดตามงานเป็นอย่างดี รู้สึกประทับใจ	ลูกค้าแจ้งชมเชย 2 ราย
51	10459	คุณกมลศิลป์ มาละอินทร์	ลุมพินี	ถึงที่เกิดเหตุรวดเร็ว ให้การบริการดีมาก ช่วยเหลือประสานงานทั้งหมด	
52	6350	คุณแซมชาติ บุญชุ่ม	ลุมพินี	ให้การบริการที่สุภาพ รวดเร็ว เป็นที่ประทับใจของลูกค้า ลูกค้าแจ้งพอใจการบริการ	
53	6227	คุณธีรวัธ สีสุงเนิน	ปากเกร็ด	ให้การบริการดีมาก รวดเร็ว ดูแลดี ประทับใจในการบริการ	
54	10516	คุณสุรจิตต์ น้อยคำแก้ว			
55	10512	คุณสิทธิโชค ฐิติรัตน์	ปากเกร็ด	ให้การบริการดีมาก สุภาพ ประทับใจ	
56	11586	คุณวินัย คั่นอเสน	ปากเกร็ด	ให้การบริการดี พูดจาสุภาพ ตรงต่อเวลา	
57	6066	คุณบุญชัย วิกุล	วงศ์สว่าง	ให้การบริการดี ถึงที่เกิดเหตุเร็ว	
58	9263	คุณวิวัฒน์ แยมเหมือน	วงศ์สว่าง	ให้การบริการรวดเร็ว ให้คำแนะนำดีมาก พูดจาสุภาพ	
59	9067	คุณรัฐพล วงษ์ลิขิตเลิศ	พระราม 2	ถึงที่เกิดเหตุเร็ว และบริการดี มีความคล่องตัวในการปฏิบัติหน้าที่ เจรจาคู่กรณีรวดเร็ว	
60	10245	คุณภราดร พยัจริญพร	พระราม 2	ให้การบริการดี มาตามเวลานัดหมาย ให้ข้อมูลและคำแนะนำดี	ลูกค้าแจ้งชมเชย 2 ราย
61	7357	คุณรุ่งอรุณ นัมศิริ	สุขาภิบาล 3	ถึงที่เกิดเหตุเร็ว ให้บริการด้วยความสุภาพ พร้อมให้คำแนะนำที่ดีทุกขั้นตอน	
62	11575	คุณธนกฤต ณะประสาธน์	รามอินทรา	ถึงที่เกิดเหตุเร็ว มีมารยาท สุภาพ มีความคล่องแคล่ว พร้อมให้คำแนะนำขั้นตอนต่างๆ ให้ลูกค้าเข้าใจอย่างดี	
63	10956	คุณแควต ฐานโสภาส	กรุงเทพมหานคร	ให้การบริการดีมาก ช่วยเหลือทั้งรถประกัน และรถคู่กรณี ขอชมเชยจากใจจริง	
64	3679	คุณภาสพล รัตนกัน	กรุงเทพมหานคร	ให้การบริการและข้อมูลแก่ลูกค้าเป็นอย่างดี พูดจาสุภาพ ลงรายการความเสียหายให้ลูกค้าได้ละเอียดครบถ้วน ลูกค้าพึงพอใจเป็นอย่างมาก	
65	8826	คุณอดิสรณ์ จารุเพ็ง	กรุงเทพมหานคร	ให้การบริการดีมาก ช่วยเหลือลูกค้าเป็นอย่างดี น้ำเสียงไพเราะ ขอชื่นชม	ลูกค้าแจ้งชมเชย 2 ราย
66	9660	คุณเอกชัย ทะพาน	ลาดกระบัง (กิ่งแก้ว)	ตรงเวลา บริการดีมาก ให้คำแนะนำลูกค้าดีมาก มีมารยาทดี สุภาพเรียบร้อย ประทับใจ	
67	10547	คุณศรัณย์กร ไวยพันธ์	บางพลัด	ให้การบริการด้วยความรวดเร็ว บริการดี สุภาพ ให้คำแนะนำ พูดคุยดี	
68	10270	คุณจตุรงค์ แจ่มจำรัส	บางนา	ให้การบริการดี รวดเร็ว แนะนำดี ช่วยเหลือทุกอย่างเป็นอย่างดี รู้สึกประทับใจ	ลูกค้าแจ้งชมเชย 2 ราย
69	11191	คุณกนกพล เฟ่งพิศ	บางนา	ได้รับการเอาใจใส่ในการบริการลูกค้าเป็นอย่างดี รวมถึงแนะนำข้อมูลให้ลูกค้าด้วย ประทับใจการบริการอย่างมาก	
70	10246	คุณสีหนาท ทองเงิน	บางนา	ให้การบริการดี รวดเร็ว รวมถึงให้คำแนะนำเป็นอย่างดี รู้สึกประทับใจ	
71	6218	คุณกฤษณะ วัฒนะ	วิภาวดี	ถึงที่เกิดเหตุรวดเร็ว ให้คำแนะนำดี พูดจาสุภาพ	
72	8589	คุณอดิศักดิ์ จันทร์สุข	รัชดาภิเษก	เจ้าหน้าที่ถึงที่เกิดเหตุเร็ว มีการบริการและให้คำแนะนำที่ดีกับลูกค้า พูดจาสุภาพ ชมเชยในการบริการที่น่าประทับใจ	
73	11505	คุณสุกัญญา แจ็กสูงเนิน	ปู้เจ้าฯ	เจ้าหน้าที่รับเรื่องและให้บริการดีมาก ทำเรื่องให้ลูกค้าเรียบร้อยดีมาก	
74	11217	คุณภูวนันต์ สุระพิพงษ์	ปู้เจ้าฯ	ให้การบริการดีมาก ถึงที่เกิดเหตุเร็ว ประทับใจการบริการ	
75	9058	คุณโสภาค แยมโกสุ่มภ	ปู้เจ้าฯ	ถึงที่เกิดเหตุเร็ว บริการดีมาก มีการชี้แจง และให้คำแนะนำดีมาก	
76	6838	คุณสถิต คงสินทวีสุข	เทพารักษ์	ให้การบริการดี ทันใจ มาตรงเวลา	
77	6470	คุณจตุพร ยอดยา	ศูนย์ลูกค้าสัมพันธ์	ประสานงานได้รวดเร็ว และจัดส่งพนักงานที่บริการดีมากให้ลูกค้า ทำให้ได้รับความสะดวก	

ชื่อ-นามสกุล (นาย/นาง/นางสาว).....
วัน/เดือน/ปีเกิด..... อายุ..... ปี
ที่อยู่เลขที่..... อาคาร/หมู่บ้าน..... ชั้นที่..... ห้อง.....
หมู่ที่..... ซอย..... ถนน..... แขวง/ตำบล.....
เขต/อำเภอ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์บ้าน..... โทรศัพท์มือถือ.....
โทรศัพท์ที่ทำงาน..... โทรสาร..... อีเมล.....
เลขทะเบียนรถ.....

ความสุขในยามว่าง

กิจกรรมที่ท่านทำเป็นประจำ หรือที่สนใจอยากจะทำเมื่อมีโอกาส (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ ท่องอินเทอร์เน็ต/เล่นเกม | ☐ อ่านหนังสือ | ☐ ทำอาหาร/ทำขนม |
| ☐ งานประดิษฐ์และของสะสม | ☐ เลี้ยงสัตว์ | ☐ ตกแต่งบ้านและสวน |
| ☐ ฟังเพลง/ดูคอนเสิร์ต | ☐ ชมภาพยนตร์ | ☐ รับประทานอาหารนอกบ้าน |
| ☐ ซอปปิง | ☐ ท่องเที่ยวในประเทศ | ☐ กีฬา/ฟิตเนส |
| ☐ กิจกรรมเพื่อสังคม | ☐ วาดภาพ | ☐ ความสนใจด้านธรรมชาติ |
| ☐ กิจกรรมเพื่อสุขภาพ | ☐ ความสนใจด้านการเงิน | ☐ อื่นๆ |

กรุณากรอกข้อมูลให้ครบถ้วนเพื่อให้เราจรรู้จักกันมากขึ้น
แล้วส่งกลับมายที่แผนกบริหารความสัมพันธ์ลูกค้า ฝ่ายสื่อสารองค์กร บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน)
โทร. 02 641 3500 ต่อ 7450 อีเมล crm_vmag@viriyah.co.th



บริการธุรกิจตอบรับ

ใบอนุญาตเลขที่ ปณ. (น.) 1360 ปณจ. ลาดพร้าว
ถ้าฝากส่งในประเทศไม่ต้องแนบตราไปรษณียากร

บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน)

ตู้ ปณ. 64 ปณจ. ลาดพร้าว
กรุงเทพมหานคร
10310

วิริยะ

ใช้จิบบรรเทาอาการไอ ใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่



บริษัท วิริยะพานิช จำกัด สาขา

แผนกยารักษาโรค

สำนักงานใหญ่ : ถนนกรุงเกษม มหานคร กรุงเทพมหานคร โทร. ๐-๒๒๒๓-๐๙๙๖

โรงงาน : ๑๐๒๔ ถนนพระราม ๔ ใกล้สี่แยกวิทยุ กรุงเทพมหานคร