



ปีที่ 5 ฉบับที่ 19 กรกฎาคม-กันยายน 2559

magazine

by The Viriyah Insurance

19

วิริยะประกันภัยคว้ารางวัล
Best Surveyor
Award 2015

[Smart]

ล้ำหน้าด้วยเทคโนโลยีทันสมัย
เพิ่มคุณภาพงานบริการ



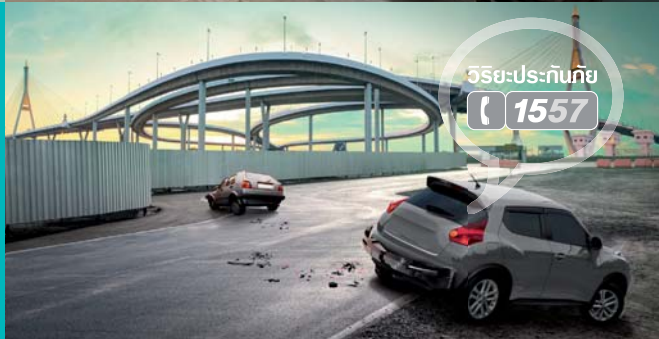
[Fast]

บริการลูกค้าทันใจ
ถึงจุดเกิดเหตุรวดเร็ว



[Live]

เต็มใจช่วยเหลือทุกสถานการณ์
จากใจพนักงานวิริยะ



วิริยะ-ประกันภัย
(1557)

- เติบโตบริการให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ด้วยระบบ Viriyah Smart Claim (VSC) ช่วยบริหารจัดการการให้เข้าถึงจุดเกิดเหตุได้ รวดเร็ว ทันใจ
- ไม่ว่าลูกค้าจะอยู่ที่ไหน พนักงานวิริยะ-ประกันภัย จะไปถึงจุดเกิดเหตุอย่างรวดเร็ว ตอบสนองความต้องการได้ทันใจ
- พนักงานวิริยะ-ประกันภัย เตรียมพร้อมทุกสถานการณ์ กู้มเทในทุกภารกิจที่ได้รับมอบหมาย ดูแลลูกค้าอย่างเต็มที่ อบอุ่น และเป็นกันเอง

เพราะลูกค้าคือแรงบันดาลใจ วิริยะ-ประกันภัยจึงเลือกเทคโนโลยีที่ทันสมัย มาประยุกต์เพื่อพัฒนาการบริการให้รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ตอบโจทย์ความต้องการของลูกค้าอย่างแท้จริง



วิริยะ-ประกันภัย
THE VIRIYAH INSURANCE

ดวามเพียรธรรม คือหัวใจ

วิริยะ-ประกันภัย

(1557)



เรื่องดี ๆ
ของชีวิต

60+

free
copy



สารบัญ กรกฎาคม-กันยายน 2559

4	เรื่องเด่นประจำฉบับ	เรื่องดีๆ ของชีวิต 60+	ปกนิตย ฟูมรวิ
12	สาระวิริยะ-ประกันภัย	ประกันภัยผู้สูงอายุ : คิดก่อน...ก่อนสูงวัย	กองบรรณาธิการ
16	ประกันภัยน่ารู้	การเปิด AEC กับการประกันภัย (ตอนที่ 3)	อานนท์ โอภาสพิมลธรรม
18	สาระวิริยะ-ประกันภัย	วิริยะประกันภัยคว้าวางรางวัล...Best Surveyor Award 2015	กองบรรณาธิการ
22	สรุปพิเศษ	โครงการสำนักงานมาตรฐานตัวแทน	กองบรรณาธิการ
25	เปิดกรรณรับ	วิริยะประกันภัยมอบความอุ่นใจ "แผนประกันภัยบ้านทอง"	กองบรรณาธิการ
26	รอบรู้วิริยะ-ประกันภัย		กองบรรณาธิการ
28	เด่นเรื่องด้วยภาพ	วิริยะประกันภัยจัดตั้งกองทุนรักษารูปา	
		พร้อมรวมพลังจิตอาสา ร่วมกิจกรรมเพื่อพี่น้อง ปีที่ 13	กองบรรณาธิการ
30	เรื่องเก่าเล่าคิด	สังเกตสัตว์	เอนก นาวิกมูล
32	รู้รักสุขภาพ	น้ำแอปเปิ้ลช่วยชะลอสมองเสื่อม	ธัญญา จรรยาชัยเลิศ
33	ไอที	Home Zone Parking Assist : เทคโนโลยีช่วยจอดรถได้ด้วยสมาร์ตโฟน	R2D2
34	วิทยาศาสตร์น่ารู้	Earth : โปรแกรมที่คนรักโลกควรรู้จัก	บัญชา อนุญสมบัติ
36	ท่องเที่ยวกับวิริยะ	พาม่วนใจไปแอ่วเมืองแพะ	ระพีพร ตันตราภิรมย์
39	วิริยะชวนชิม	เช็กอินร้านขนมเส้นและคาเฟ่สุดเก๋เมืองแพะ	พรเพ็ญ วงศ์สุชัยนิมิต
40	รักลูกให้ดี	ให้ลูกน้อยช่วยทำงานบ้านได้อย่างไร และทำได้อย่างไร?	นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์
42	เยือนลานธรรม	ศึกษาธรรมในบรรยากาศสงบแบบห้องสมุด ที่บ้านหนังสือชินเขต 1	พรเพ็ญ วงศ์สุชัยนิมิต
44	กุศยาน	วิสาขปุณณมีบูชา ณ เมืองโบราณ สมุทรปราการ	นคราภิบาล
46	50 ปีเมืองโบราณ	"เปรี๊ยะ วิเชียร" เพชรยอดมงกุฎแห่งพนมดงรัก	ตนเมือง
49	ขับขี่ยปลอดภัย	การขับขี่ยาพาหนะในพื้นที่ที่มีลมแรง	ดาบฯ แซม

บทบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะ...

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งคาดว่าจะในปี 2568 นี้จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ V magazine ฉบับนี้จึงขอนำทุกท่านไปเตรียมความพร้อมและเรียนรู้เรื่องราวดีๆ ของชีวิต 60+ ว่าจะเป็นอย่างไร นอกจากนั้นในฉบับนี้เรายังได้เพิ่มเนื้อหาความรู้ด้านประกันภัยให้มากขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันที่อยู่บนความเสี่ยง เพราะการประกันภัยจะอยู่กับเราตลอดไป

อีกหนึ่งความภาคภูมิใจของเรานั่นคือการได้รับรางวัล "Best Surveyor Award 2015" หรือผู้สำรวจอุบัติเหตุรถยนต์ดีเด่นประจำปี 2558 ซึ่งปีนี้ได้รับถึงห้ารางวัลด้วยกัน รางวัลดังกล่าวจัดขึ้นโดยสมาคมประกันวินาศภัย ทำการคัดเลือกบุคลากรด้านการสำรวจอุบัติเหตุรถยนต์ของบริษัทประกันภัยที่มีผลงานดีเด่น เพื่อยกย่องให้เป็นแบบอย่างแก่ผู้ปฏิบัติงาน และที่สำคัญเพื่อเป็นการยกระดับการให้บริการด้านการจัดการสินไหมทดแทนในธุรกิจประกันภัย

ขอขอบคุณท่านผู้อ่านทุกท่านที่ไว้วางใจวิริยะประกันภัยได้ดูแล จนทำให้เกิดการพัฒนาตัวเองเพื่อตอบสนองความพึงพอใจสูงสุดของท่าน และขอฝากเรื่องความปลอดภัย เพราะต้องเริ่มจากตัวเรา และจะเป็นตัวอย่างที่ดีของผู้ที่อยู่รอบข้าง ต้องมีสติเสมอ

ด้วยความห่วงใยค่ะ...

น. ชัย
(กานดา วัฒนาชัยสมสุข)



วิ แยกกาซีน 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/wan : เอ็น อาร์ ฟิล์ม โทรศัพท์ 0-2215-7559
พิมพ์ที่ : บริษัททวีพัฒน์การพิมพ์ จำกัด โทรศัพท์ 0-2720-5014

เรื่องเด่น
ประจำฉบับ

เรื่องดี ๆ ของชีวิต

60+

ปัจจุบันประเทศไทยก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงวัย” เรียบร้อยแล้ว โดยมีประชากรสูงอายุในสัดส่วนที่สูงขึ้น เมื่อเทียบกับประชากรวัยอื่นของสังคม สำหรับบางคนวัยสูงอายุกำลังใกล้เข้ามาทุกที บางคนมีสมาชิกในครอบครัวเข้าสู่ภาวะสูงวัย จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราควรมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทั้งด้านสภาพร่างกายและจิตใจที่เปลี่ยนไป การดูแลตนเอง หรือดูแลสมาชิกในครอบครัวที่เป็นผู้สูงอายุ

สำหรับผู้ก้าวเข้าสู่อายุ 60+ แล้ว นี่คือการเริ่มต้นเดินทางครั้งใหม่ ไม่ใช่หนทางที่น่ากังวล บางทีอาจเป็นเส้นทางแห่งความสุข ถ้าเรากลับพบจุดที่ลงตัวในชีวิตใหม่นี้ เพราะเรามีเวลา มีโอกาสได้ทำสิ่งที่ปรารถนาเต็มที่

สำหรับผู้ที่ยังไม่เข้าเกณฑ์ เรื่องนี้เป็นโอกาสอันดีเช่นกัน ในการเตรียมตัวเพื่อมีชีวิตสูงวัยที่เปี่ยมคุณภาพในอนาคต

V magazine ฉบับนี้จึงนำเรื่องราวดี ๆ สำหรับผู้สูงวัยมาฝาก

เรื่อง :
ปณิสรย์ พุ่มริ้ว

ภาพ :
www.123rf.com



การเดินทางสู่ “สังคมสูงวัย”

เรานิยาม “ผู้สูงวัย” ว่าหมายถึงผู้ที่อายุเกิน 60 ปี และจะเรียกว่า “สังคมสูงวัย” ก็ต่อเมื่อสังคมนั้นมีประชากรสูงวัยมากเกินร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด ประเทศไทยก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงวัย” มาตั้งแต่ปี 2548 แล้ว ตัวเลขผู้สูงอายุยังคงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จาก รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย โดยมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย ระบุว่าในปี 2557 ที่ผ่านมามีอัตราดังกล่าวเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 15 หรือมีผู้สูงอายุเกิน 10 ล้านคนทั่วประเทศแล้วในเวลานี้

คาดการณ์ว่าในปี 2564 หรืออีกเพียง 5 ปีข้างหน้า จะมีสัดส่วนผู้สูงอายุถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด เมื่อนั้นประเทศไทยจะเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” ซึ่งส่งผลกระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวง การทำความเข้าใจเรื่องนี้ไว้ตั้งแต่เนิ่น ๆ จึงสำคัญอย่างยิ่ง

นพ. บรรลุ ศิริพานิช ประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย ผู้เป็นตัวแทนของรัฐบาลไทยไปร่วมประชุมกับองค์การสหประชาชาติในวาระผู้สูงอายุโลก หรือ Assembly on aging ที่เวียดนาม ประเทศออสเตรเลีย เมื่อปี 2525 และกลับมาช่วยบุกเบิกการวางแผนเพื่อผู้สูงอายุตั้งแต่ 40 ปีก่อน กล่าวถึงความสำเร็จในเรื่องนี้ว่า

“เวลานั้นทั่วโลกไม่เคยคิดถึงปัญหาผู้สูงอายุ จนกระทั่งองค์การสหประชาชาติมองว่าต่อไปผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องสำคัญ ตอนนั้นผมเป็นหมอ ศัลยกรรม ไปเจอหมอชาวสวีเดนคนหนึ่งเป็นหมอผู้สูงอายุ บอกกับผมว่า หมอผ่าตัดอย่างคุณไม่ดีหรอก ศัลยกรรมผ่าตัดไหล่แทบหลุด เหงือกแตก เหนื่อยก็เหนื่อย แต่สุดท้ายช่วยได้คนเดียว แลผมบางที่ก็ตายด้วย สู้หมอผู้สูงอายุไม่ได้ เพราะการที่เราให้ความรู้เรื่องนี้จะช่วยคนจำนวนมากได้ในอนาคต “ตรงนั้นเปลี่ยนความคิดผม เพราะเรารู้แล้วว่าในอนาคตจะต้องแก้

หลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงกลับมาศึกษาว่าถ้าเราเป็นผู้สูงอายุจะเป็นอย่างไร และควรวางแผนอะไรไว้บ้าง เราจะได้รับมือได้ เพราะทุกคนต้องเจอแน่นอน”

ขั้นแรกสุด เราต้องเข้าใจก่อนว่า ในคนคนหนึ่งความสูงอายุมาร่วมกับความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ ไม่ใช่แค่มีผมขาวขึ้น แต่สภาพภายนอกที่เห็นได้ชัดเจนคือผิวหนัง เริ่มมีรอยเหี่ยวย่น เกิดรอยตกกระเนื่องจากความเสื่อมของต่อมไขมัน ผิวบางลงทำให้เกิดบาดแผลง่าย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง กระดูกบางลง และเพราะมากขึ้น มีโอกาสหกล้มง่ายจากอุบัติเหตุ เช่น หกล้ม การไหลเวียนเลือดเริ่มไม่ดี มีโอกาสเป็นโรคเส้นเลือดอุดตันมากขึ้น

อวัยวะต่าง ๆ เช่น หัวใจ ปอด หลอดลม ทางเดินอาหาร ไต แขนขา ทำงานได้ไม่ดีเหมือนเดิม บางรายอาจมีอาการต่อมลูกหมากโต ทำให้ปัสสาวะลำบาก หรือกระเพาะปัสสาวะทำงานไม่ดี ทำให้กลั้นปัสสาวะยากขึ้น การเดินเหินไม่สะดวก ช่วงนี้คนที่ได้รักษาสุขภาพมาตั้งแต่วัยหนุ่มสาว จะเริ่มมีโรคภัยไข้เจ็บมาเยือน

ด้านประสาทการรับรู้เสื่อมถอยลง ทั้งการมองเห็น รับกลิ่น ได้ยินเสียง เซลล์สมองมีประสิทธิภาพลดลง คนสูงวัยจึงเรียนรู้และเข้าใจอะไรได้ยากขึ้น มักหลง ๆ ลืม ๆ รวมทั้งอารมณ์แปรปรวน บางคนอาจสับสน หรือซึมเศร้า

ด้านสภาพจิตใจ คนส่วนใหญ่เมื่อถึงวัยนี้มักเกษียณจากการทำงาน มาอยู่บ้าน บางคนปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงไม่ได้อาจทำให้สภาพจิตใจผิดปกติ เช่น เหนงา วิตกกังวล หวาดระแวง ซึมเศร้า ใจน้อย ซึมเศร้าหดหู่ บางคนมองภาพตนเองไปในเชิงลบ มองว่าตนเองไม่มีคุณค่า

ในความจริง การเกษียณงานหรือกลายเป็นผู้สูงอายุ ไม่ใช่ใช่ว่าการเดินทางในชีวิตจบลง แต่เป็นการเปลี่ยนเส้นทางของชีวิตโดยที่ต้องเดินทางต่อไป ก้าวเข้าสู่วัยเกษียณแล้วก็ยังทำงานได้โดยเลือกให้เหมาะสมกับวัย

“คงจะไม่มีใครเลือกนายกรัฐมนตรีจากคนอายุ 15 ท่านองเดียวกัน คนอายุ 60 ไปแล้วก็คงไม่มีใครคิดจะชนะเลือกตั้งแข่งกันที่ฟาโหลมบิก แต่ละวัยมีความสามารถและบทบาทหน้าที่ต่างกัน” คุณหมอบรรลุ ในวัย 91 ปี กล่าว

อเล็กซานเดอร์ เฟลมมิง ค้นพบยาเพนิซิลินเมื่ออายุ 70 ปี อาลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ได้รับรางวัลโนเบลเมื่ออายุ 80 ปี เซอร์อเล็กซ์ เฟอริงกสัน อดีตผู้จัดการทีมฟุตบอลแมนเชสเตอร์ยูไนเต็ด พาทีมประสบความสำเร็จมากมายในวันที่ยังอายุเกิน 60 ปีไปแล้ว สิ่งเหล่านี้ล้วนบอกอายุเป็นเพียงตัวเลขเท่านั้น หากยังมีหัวใจที่เป็นหนุ่มสาวอยู่เสมอ

ถ้าเราไม่เชื่อในศักยภาพของคนสูงวัย และไม่วางแผนล่วงหน้า ปล่อยให้โชคชะตานำพาชีวิตไป ในที่สุดเราอาจเป็นคนแก่ที่มองโลกแง่ร้าย สุขภาพทรุดโทรม ไม่มีเงินใช้ ต้องเป็นภาระลูกหลาน ชีวิตบั้นปลายคงไม่มีความสุข

ดังนั้นการเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมก่อนเข้าสู่ภาวะสูงวัย จึงเป็นเรื่องสำคัญมาก ๆ

เตรียมพร้อมสู่ชีวิต 60+

อาจจะฟังดูแปลก แต่คนสูงวัยก็ต้องตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง เช่นเดียวกับคนหนุ่มสาว การมีเป้าหมายทำให้เรามีแนวทางชัดเจนในการเดินไปสู่เป้าหมายนั้น และรู้ว่าควรจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร **นพ. เจก ธนะศิริ** อดีตประธานกิตติมศักดิ์ ชมรมอยู่ร้อยปี-ชีวิตเป็นสุข ซึ่งอายุ 91 ปีในปัจจุบัน ตั้งเป้าหมายว่าจะมีอายุได้ถึง 130 ปี ส่วนคุณหมอบรรลุกำหนดเป้าหมายมาตั้งแต่ยังไม่เกษียณว่าจะต้องมี “คุณภาพชีวิตที่ดี” ในบั้นปลาย หมายถึงมีสุขภาพดี ทำงานหรือร่วมกิจกรรมได้ตามอัธยาศัย มีความมั่นคงด้านเศรษฐกิจ ครอบคลุม มีความปลอดภัยในชีวิต

เป้าหมายชีวิตของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ คงไม่ใช่การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานอีกแล้ว แต่น่าจะเป็นเรื่องการมีคุณภาพชีวิตที่ดีดังที่กล่าวไป และการไปสู่เป้าหมายนั้น ต้องวางแผนล่วงหน้าพอสมควร ถ้ามองว่าควรเริ่มเมื่อไร คำตอบคือเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ตั้งแต่ตอนอายุ 20 ต้น ๆ เริ่มทำงานมีรายได้เลยก็ดี



ชีวิตดีๆ เริ่มจากการวางแผน

นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช ประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย ซึ่งอายุ 91 ปีในปัจจุบัน เปรียบเหมือนกับ “รุ่นพี่” ของผู้ที่เริ่มก้าวสู่วัย 60+ มีคำแนะนำกับ “น้องๆ” ที่กำลังเดินทางมาว่า

“การจะมีชีวิตคุณภาพที่ดี เราต้องวางแผนให้ดี มีคำกล่าวของ วินสตัน เชอร์ชิล ที่เป็นนายกรัฐมนตรีประเทศอังกฤษในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งอังกฤษชนะสงคราม มีคนไปถามว่าเกาะอังกฤษเล็กนิดเดียว คุณชนะได้อย่างไร เขาตอบว่า Well prepare, Win the war เราเตรียมการดี เราจึงชนะ” ซึ่งนำไปใช้ได้กับทุกอย่างในชีวิต

“กลับมาจากการประชุม ตอนนั้นผมอายุ 55 ปี ก็เริ่มวางแผนของชีวิตตนเอง ทั้งเรื่องเศรษฐกิจ เรื่องสุขภาพ และกลับมาวางแผนเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทยไป พร้อม ๆ กัน ใช้วิธีเดียวกันคือวางแผนระยะยาวไปอีก 20 ปี พอถึง 5 ปีก็กลับมาทบทวน แล้วปรับเปลี่ยน แผนนี้ต้องปรับไปตามสถานการณ์ต่างๆ ทำแบบนี้เรื่อยมา ตอนนั้นผมอายุ 91 แล้ว ยังคิดด้วยตัวเองได้ พุดคุยได้ไม่หลงลืม สิ่งเหล่านี้มาจากการวางแผนในวันนั้น”

(ภาพ : ปณิธิ ทุมริ้ว)



การวางแผนด้านสุขภาพร่างกาย : สุขภาพสำคัญที่สุด สุขภาพร่างกายที่ดีในวัยเกษียณทำให้มีความสุข ปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องคือการกิน ออกกำลังกาย และนอนหลับพักผ่อน ในหนังสือ “กิน หลับ ขยับตัว” เคล็ด (ไม่) ลับ เปลี่ยนชีวิตแบบพลิกฝ่ามือ โดย Tom Rath ระบุว่านักวิจัย ประเมินว่าร้อยละ 90 ของคนเรามีอายุได้ถึง 90 ปี แต่รู้จักใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย และปราศจากโรคภัยที่ทำให้ทุกข์ทรมานในบั้นปลาย

- ปัจจัยด้านการกิน สิ่งแรกที่คุณมักจะเลยคือการดูแลสุขภาพฟัน ในวัยชราซึ่งระบบการย่อยอาหารไม่ดีดังเดิม การมีฟันที่ดีช่วยให้บดเคี้ยวอาหารละเอียด ร่างกายย่อยง่ายขึ้น และยังทำให้กินอาหารได้หลากหลาย มีรสชาติ จึงมีความสุขกับการกินส่งผลดีโดยรวม อีกอย่างที่สำคัญคือนิสัยการกิน ถ้าเรากินอาหารที่ดีมีประโยชน์มาตั้งแต่หนุ่มสาว เลือกกินสิ่งที่มีคุณค่าอาหารครบถ้วน กินผักผลไม้สดสม่ำเสมอ และควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม ก็จะมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย ส่งผลมาถึงตอนเริ่มแก่ตัวจะไม่ลำบาก เรียกว่ามีต้นทุนที่ดีมาก่อน

แต่ถ้าเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว ควรปรับเปลี่ยนมากินอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วน ย่อยง่าย และให้พลังงานต่ำ เพราะในวัยนี้มีกิจกรรมการใช้พลังงานลดลง

- ปัจจัยด้านการออกกำลังกาย ไม่ว่าวัยใด การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง มีรูปร่างและความมั่นใจที่ดีขึ้น ดูอ่อนเยาว์กว่าวัย ทั้งส่งผลต่ออารมณ์ ลดอาการซึมเศร้า ลดอาการทางประสาทและความกังวลใจลงไป ถ้าออกกำลังกายตั้งแต่วันนั้นจะทำให้สุขภาพร่างกายดีไปจนหลังเกษียณ ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง สูตรที่ปฏิบัติกันคือออกกำลังกายครั้งหนึ่งไม่ต่ำกว่า 30 นาที สัปดาห์หนึ่งควรออกกำลังกาย 3-5 วันเป็นอย่างน้อย คนอายุมากแล้วควรออกกำลังกายที่เหมาะสม ไม่รุนแรงหรือเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ เช่น เดิน วิ่งจ็อกกิ้ง ไทเก๊ก โยคะ ยืดเหยียดร่างกาย ว่ายน้ำ

- ปัจจัยด้านการนอนหลับพักผ่อน การนอนหลับเพียงพอทำให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เป็นการเพิ่มโอกาสการแก่ตัวอย่างมีสุขภาพดี ตื่นขึ้นมาอย่างกระฉับกระเฉง มีสมาธิ มีพลังในการทำงานมากขึ้น ไม่ควรทำงานอย่างหักโหมจนร่างกายอ่อนแอ เสี่ยงสุขภาพ เพราะไม่คุ้มค่าในระยะยาว อย่าให้เป็นเหมือนคำกล่าวที่ว่า “ในวัยหนุ่มสาวทำงานแทบตาย เพื่อหาเงินมาใช้รักษาตนเองยามบั้นปลาย”

การวางแผนด้านสุขภาพใจ : หัวใจสำคัญคือการมองโลกในแง่ดี ไม่เคร่งเครียดเกินไป และเตรียมใจเตรียมพร้อมรับความเปลี่ยนแปลง จะนำมาซึ่งอายุยืนยาวอย่างมีความสุข ชื่นแถมลงมองหากิจกรรมที่ชอบ ทำแล้วมีความสุขใช้สว่างวันๆ เช่น ทำขนม ทำอาหาร ปลูกต้นไม้ เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ทำบุญทำทาน ฯลฯ ที่สำคัญหากเป็นไปได้ควรอาศัยอยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น ลูกหลานรักใคร่ช่วยเหลือกัน สุขภาพจิตก็จะดีตามไปด้วย

การวางแผนด้านความมั่นคงในชีวิต : ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เมื่อเกษียณจากงาน รายได้แหล่งใหญ่ก็หายไป ยิ่งถ้าใครเป็นหนี้ก็ยิ่งลำบากมากขึ้น การที่จะมีเงินใช้จ่ายโดยไม่ต้องเบียดเบียนลูกหลาน และเมื่อเจ็บป่วยก็มีเงินสำหรับค่ารักษาพยาบาล ล้วนต้องมาจากการวางแผนอย่างน้อย 5-10 ปีทั้งสิ้น ดังนั้นในช่วงวัยทำงาน แต่ละเดือนควรออมเงินไว้ส่วนหนึ่งร้อยละ 5-10 สำหรับไว้ใช้ในยามเกษียณ รวมทั้งฝึกทำบัญชีรายรับรายจ่ายเพื่อวางแผนการใช้จ่ายอย่างรอบคอบ หากใช้ความรู้ความสามารถหารายได้เสริมได้ยิ่งดี

อย่างที่ทราบกันว่า ถ้าเก็บเงินสดไว้กับตัว นับวันมูลค่าของเงินจะลดลงเพราะอัตราเงินเฟ้อ ดังนั้นต้องรู้จักการลงทุนให้เงินออกงอก อาจใช้วิธีฝากเงินไว้กับธนาคารด้วยการเปิดบัญชีฝากประจำดอกเบี้ยสูง ออมเงินกับสหกรณ์ออมทรัพย์ หรือซื้อหุ้นได้ พันธบัตรรัฐบาล ถ้ายอมรับความเสี่ยงได้อาจลงทุนในกองทุนตลาดเงิน หรือกองทุนตราสารหนี้ที่ให้ผลตอบแทนดีกว่าการฝากประจำโดยมีความเสี่ยงต่ำ อีกวิธีที่อยากแนะนำคือการซื้อกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF) สะสมไว้เป็นประจำทุกปี นอกจากเป็นการออมเงินระยะยาวที่มีผลตอบแทนน่าพอใจแล้ว ยังได้สิทธิพิเศษในการลดหย่อนภาษีด้วย

สำหรับค่าใช้จ่ายฉุกเฉินกรณีเจ็บป่วย ควรลดความเสี่ยงด้วยการทำประกันสุขภาพและประกันอุบัติเหตุส่วนบุคคล ซึ่งจะแบ่งเบาภาระได้มาก กรณีเจ็บป่วยรุนแรงหรือต้องนอนโรงพยาบาล ส่งผลให้เงินเก็บที่สะสมมาหมดไปอย่างรวดเร็ว ต้องไปรบกวนผู้อื่น ในวัยนี้สภาพร่างกายเริ่มเสื่อมถอย จึงมีโอกาสเจ็บป่วยมากขึ้น ประกอบกับค่ารักษาพยาบาลในปัจจุบันเพิ่มสูงขึ้นทุกปี การทำประกันจึงเปรียบเหมือนการออมที่ละน้อยเพื่อลดความเสี่ยงจึงน่าสนใจ อย่างไรก็ตามควรศึกษากรมธรรม์ประกันภัยอย่างละเอียด เพื่อเลือกให้เหมาะสมกับตนเองจะช่วยให้การทำประกันนั้นคุ้มค่าที่สุด

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เมื่อเกษียณจากงาน รายได้แหล่งใหญ่ก็หายไป ยิ่งถ้าใครเป็นหนี้ ก็ยิ่งลำบากมากขึ้น การที่จะมีเงินใช้จ่าย โดยไม่ต้องเบียดเบียนลูกหลาน และเมื่อเจ็บป่วย ก็มีเงินสำหรับค่ารักษาพยาบาล ล้วนต้องมาจากการวางแผนอย่างน้อย 5-10 ปีทั้งสิ้น

ครอบครัว-สังคม-สิ่งแวดล้อม คือหัวใจสำคัญ

ครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นหน่วยย่อยที่เล็กที่สุด สมาชิกต่างผูกพันกันใกล้ชิดทำให้การช่วยเหลือเกื้อกูลกันมีมาก ถ้าครอบครัวดีชีวิตก็จะส่งผลต่อชุมชน และสังคมนั้นๆ ดีด้วย สำหรับผู้สูงอายุแล้วครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะสมรรถภาพและประสิทธิภาพหลายอย่างเสื่อมลง จึงต้องการผู้ช่วยเหลือ หากวันหนึ่งเจ็บป่วย คงไม่มีใครช่วยเหลือได้ดีเท่ากับลูกหลาน ความมั่นคงในครอบครัวถือเป็นเรื่องสำคัญ

บางคนมีความฝันว่าจะไปอยู่ในสวนห่างไกลเพียงลำพังกับสามีหรือภรรยาบั้นปลาย แต่อาจลืมคิดไปว่าเคยอยู่ในเมืองมานานจนไม่ชินกับชีวิตแบบนั้น และไม่มีประสบการณ์ซึ่งอาจทำให้ขาดทุน เสียเงินไปมากมาย คุณหมอบรรลพแนะนำว่าทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ คือการอยู่ในครอบครัว โดยพยายามปรับตัวเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน

“ผมถือว่าครอบครัวเป็นเรื่องสำคัญ ครอบครัวเหมือนเกราะป้องกันเรา ใครมีเรื่องร้ายเขาก็ช่วยปลอบใจ หรือหาทางแก้ไข ใครมีเรื่องดี ๆ เขาก็ร่วมยินดี อย่างผมถ้าหลานรับปริญญาก็ยินดี ไปฉลองกันเสียหน่อย หรือคนนั้นถูกเขาฟ้องมากก็หาทางช่วยกัน นี่คือความสำคัญของครอบครัว ในสังคมไทยผมว่าคนสูงอายุอยู่คนเดียวลำบาก



เรียบเรียงจาก

1. คู่มือผู้สูงอายุ ฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ โดยนายแพทย์บรรลพ ศิริพานิช สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
2. เคล็ดลับคุณปู่ อายุยืน 103 ปี เพื่อสุขภาพดีไม่มีป่วย โดย Tsui, Jie-Chen สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์
3. “กิน หลับ ขับถ่าย” เคล็ดลับ (ไม่) ลับ เปลี่ยนชีวิตแบบพลิกฝ่ามือ โดย Tom Rath สำนักพิมพ์ไอเพนเวิร์ล

“เราต้องพยายามปรับตัวอยู่ในครอบครัวให้สมดุล จะเอาแต่ใจอย่างเดียวไม่ได้ ต้องมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขากับผู้น้อย ไม่ใช่จะเป็นผู้นำเผด็จการ แต่ควรแนะนำว่าอะไรถูกไม่ถูกตามประสบการณ์ ถ้าเขาไม่ทำตามก็ไม่ใช่ไร เราอย่าไปบังคับ และต้องพยายามช่วยตนเองให้มากที่สุด อย่าให้ต้องเป็นการกับลูกหลานโดยไม่จำเป็น”

การอาศัยอยู่ในครอบครัวเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ต้องวางแผนล่วงหน้า ก่อนวัยเกษียณ ควรคุยกับลูกหลานให้ชัดเจนเพื่อแต่ละฝ่ายจะได้เตรียมการถูก หากเราเป็นลูกที่อาศัยอยู่กับพ่อแม่กำลังสูงวัยขึ้น อยากให้มองว่าเรามีผู้สูงอายุในบ้านก็เหมือนมีต้นไม้ใหญ่ที่ผ่านร้อนหนาวมายาวนาน ประสบการณ์ของท่านมีประโยชน์อาจช่วยเราได้ หากเรียนรู้วิธีนำมาปรับใช้ ท่านอาจอารมณ์แปรปรวนบ้างตามวัย ก็ต้องทำความเข้าใจ

นอกจากครอบครัว ผู้สูงอายุควรมีสังคมของตัวเอง มีเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันที่พูดคุยเข้าใจกันช่วยให้ไม่เหงา วัยนี้เรามีเวลามากพอที่จะทำสิ่งที่อยากทำ หลายคนไปเยี่ยมญาติมิตรที่ไม่ได้พบปะมานาน กลับไปเจอเพื่อนฝูงสมัยเรียนหนังสือ หรือชวนคู่ชีวิต เพื่อนฝูง ออกเดินทางท่องเที่ยว นับเป็นหนทางที่ลูกหลานควรสนับสนุน

สิ่งแวดล้อมรอบตัวที่ดีเป็นอีกปัจจัยที่เอื้อให้มีความสุข หลายครอบครัวปรับปรุงบ้านและสภาวะแวดล้อมให้เหมาะสมกับการดำรงชีพของผู้สูงวัย เช่น สร้างห้องนอนพ่อแม่อยู่ชั้นล่าง เปลี่ยนพื้นห้องน้ำไม้ใช้วัสดุที่ลื่น ติดราวจับในห้องน้ำและตามส่วนต่างๆ ของบ้าน เปลี่ยนประตูห้องน้ำเป็นแบบเปิดออก เพราะหากเกิดอุบัติเหตุจะนำตัวผู้ประสบเหตุออกมาสะดวกกว่า ประตูที่ควรกว้างพอที่รถเข็นเข้าไปได้ มีการวางแผนสำหรับการเดินทางไปโรงพยาบาลในกรณีฉุกเฉิน รวมทั้งปรับปรุงสภาพธรรมชาติรอบบ้านให้ร่มรื่น น่าอยู่ สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้ชีวิตในบ้านปลายของผู้สูงวัยมีความสุข มีความรื่นรมย์ตามสภาพ

เราไม่อาจหยุดยั้งวันเวลาที่ล่วงผ่าน และสังขารที่เปลี่ยนไปได้ แต่เราสามารถทำความเข้าใจ และเตรียมพร้อมที่จะอยู่กับภาวะสูงวัยอย่างมีความสุขได้ ตั้งแต่วันนี้เลย •



ประกันภัยผู้สูงอายุ คิดก่อน... ก่อนสูงวัย

ตลอดชีวิตของแต่ละคน ต้องก้าวเข้าสู่ช่วงเวลาของวัยสูงอายุ ในบ้านปลาย เมื่อถึงวันนั้น...ไม่เพียงอายุที่เพิ่มมากขึ้นไปเรื่อย ๆ แต่ ยังต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในชีวิต โดยเฉพาะ เรื่องสุขภาพและการใช้ชีวิตหลังพ้นวัยทำงาน อันจะทำให้ขาดรายได้ เหมือนที่ผ่านมาก ซึ่งเรื่องนี้สำนักงานสถิติแห่งชาติเผยแพร่ข้อมูลว่า แหล่งที่มาของรายได้ผู้สูงอายุอันดับ 1 คือ รายได้จากบุตร

ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เพื่อจะได้ใช้ชีวิตเมื่อถึงวัยสูงอายุให้เปี่ยม ความสุขที่สุด

เมื่อก้าวเข้าสู่สถานภาพผู้สูงอายุที่อาจถือมาตรฐานเริ่มต้น ตั้งแต่หลังเกษียณเมื่อถึงวัย 60 ปี ถึงตอนนั้นผู้สูงอายุจะต้องเริ่ม เผชิญกับความเสี่ยงสองประการ ประการแรกเป็นความเสี่ยงด้าน สุขภาพ จากการเจ็บป่วย และจำเป็นต้องใช้เงินเพื่อรักษา ปกติจะ เป็นเงินที่เก็บออมจากอดีต เพื่อเตรียมไว้ใช้จ่ายในยามปราศจากราย ได้ได้เมื่อเป็นผู้สูงอายุ กรณีนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญในการวางแผนใช้จ่าย เงินให้เพียงพอสำหรับอนาคต

ประการที่ 2 เป็นความเสี่ยงด้านเศรษฐกิจหลังเกษียณอายุ หรือเมื่อเป็นผู้สูงอายุ ดังนั้นต้องเตรียมวางแผนให้ตนเองมีรายได้ เพียงพอต่อการใช้จ่ายในอนาคตต่อไปได้อย่างไร ความเสี่ยงด้าน เศรษฐกิจยังเป็นผลสืบเนื่องจากสาเหตุสุขภาพและการเจ็บป่วยตาม ที่กล่าวไปแล้ว โดยมีเรื่องอายุยืนเป็นตัวแปรสำคัญที่จะสร้างความ เสี่ยงด้านเศรษฐกิจเพิ่มมากขึ้น ยิ่งหากอายุยืนยาวนานขึ้นเรื่อย ๆ ความจำเป็นในการใช้เงินยิ่งสูงขึ้น ขณะที่อาจไม่มีรายได้เพิ่มเข้ามา เลย ยกตัวอย่างให้เห็นภาพชัดเจน เมื่อเราเริ่มต้นเก็บออมเงินสำหรับ อนาคตในยามชรา เราอาจคาดไม่ถึงว่าจะมีอายุยืน 80 ถึง 90 ปี จึงเป็นเรื่องที่คาดเดาได้ยากมากกว่า เราจึงเก็บเงินไว้เพียงพอเพื่อใช้ ไปถึงอายุเท่าไร กรณีนี้จึงนำไปสู่ความเสี่ยงทางเศรษฐกิจจากอายุ ยืนที่อาจไม่ทันได้คาดคิดล่วงหน้า





"เรามาพูดถึงสองเรื่องนี้นะก่อน เรื่องแรกสุขภาพ การเจ็บป่วยจำเป็นต้องใช้เงินรักษา แล้วเกิดอายุยืนมาก จะใช้เงินที่ไหน เรื่องนี้จะมาจากการเก็บออมในอดีตเรื่องหนึ่ง การเก็บเงินตอนหนุ่มสาวให้เพียงพอสำหรับอนาคต ซึ่งเท่าไรถึงจะพอ จริงๆ ตอบยาก เพราะเป็นเรื่องของแต่ละคน แต่ต้องระวังเรื่องพวกนี้ไว้ เพราะพอสูงอายุรายได้ไม่เข้าแล้ว มีแต่จ่ายออก ดังนั้นตอนทำงานได้ ต้องหารายได้เก็บสะสมไว้ ส่วนจะสะสมในรูปแบบใดก็มีอยู่หลายรูปแบบ" คุณอานนท์ โอภาสฟิลมธรรม รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) ได้ชี้ให้เห็นถึงความเสี่ยงทั้งสองประการและแนวทางแก้ไขเบื้องต้น

สิ่งที่ผู้สูงอายุพึงจัดการความเสี่ยงได้ด้วยตัวเองอย่างดีที่สุดคือ ขณะที่ยังอยู่ในวัยที่สามารถทำงานได้ ต้องพยายามสร้างรายได้และเร่งเก็บสะสมไว้สำหรับอนาคตให้เพียงพอที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ การเก็บเงินให้พอเพียงสำหรับชีวิตหลังเกษียณยังต้องมีการกลั่นแกล้งเรื่องอื่นด้วย เช่น ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใช้ชีวิตให้ดำเนินไปอย่างมีความสุข โดยใช้เงินน้อยที่สุด ในเมื่อขาดรายได้ประจำ ก็ต้องลดรายจ่ายให้น้อยลงตามไปด้วย จากที่เคยไปเที่ยวหาความบันเทิงหรือช้อปปิ้ง ก็อาจปรับเปลี่ยนมาเป็นอ่านหนังสือ ออกกำลังกาย หรือสนุกกับกิจกรรมอื่นๆ ที่ไม่ต้องใช้รายได้นานัก การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจึงถือเป็นสำคัญในการแก้ปัญหาวิกฤตเศรษฐกิจของผู้สูงอายุอีกทางหนึ่ง

สำหรับกระบวนการจัดสรรรายได้ของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ มีช่องทางหลายรูปแบบ เริ่มจากเก็บออม ฝากธนาคาร ซื้อกองทุนลงทุนในด้านต่างๆ ฯลฯ การประกันก็เป็นอีกหนึ่งช่องทาง มีทั้งประกันชีวิตและประกันสุขภาพ เพียงแต่การประกันจะมีข้อจำกัดหากทำในช่วงที่อายุมากแล้ว เนื่องจากหลักเกณฑ์พื้นฐานของการประกันผู้สูงอายุมากย่อมมีภาระความเสี่ยงสูงสำหรับบริษัทประกัน ดังนั้นมูลค่าในการทำประกันจึงต้องสูงตามไปด้วย เพราะหากพิจารณาเบี้ยประกันราคาถูก ก็จะได้รับผลตอบแทนน้อย และคุณภาพของการบริการย่อมน้อยตามไปด้วย

กรณีดังกล่าวจึงนำไปสู่การตั้งคำถามในแวดวงประกันภัยว่า ผลัดกันประกันที่ออกมารองรับในปัจจุบัน เป็นกรรมธรรม์ที่ตอบสนองผู้สูงอายุจริงหรือไม่ หากพิจารณาถึงเงื่อนไขการคุ้มครองที่มีอายุเป็นอุปสรรค แล้วเราจะก้าวออกไปจากกรอบของการออกแบบผลิตภัณฑ์แบบเดิมๆ ได้อย่างไร

คุณอานนท์ได้เสนอแนวทางหนึ่งที่น่าสนใจสำหรับผู้สูงอายุคือการเข้าอยู่ร่วมกันในสถานที่ที่จะช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสังคมของผู้สูงอายุ ตามแนวคิดคนวัยเดียวกันย่อมเข้าใจกัน ฟังเพลงก็เพลงรุ่นเดียวกัน มีช่วงเวลาของความบันเทิงและออกกำลังกายร่วมกัน เรื่องนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีมาก อย่างเช่นโครงการที่พักผู้สูงอายุที่สวนกวินวาส บางปู สมุทรปราการ เป็นโครงการต้นแบบสำหรับผู้สูงอายุ มีการสร้างอาคารในรูปแบบของคนโคมิเนียม มี

สถานพยาบาลสำหรับผู้สูงอายุ ก็ต้องการบุคลากรที่มีความรักในวิชาชีพ รักที่จะดูแลผู้สูงอายุ พยาบาลต้องมีความเข้าใจว่า ผู้สูงอายุต้องการการเอาใจหลาย ๆ อย่าง ต้องมีการพัฒนาผู้ให้บริการตรงนั้นดูแลผู้สูงอายุให้เหมาะสมที่สุด สถานพยาบาล อุปกรณ์เครื่องมือ ต้องเอื้ออำนวยต่อผู้สูงอายุ แม้กระทั่งเมื่ออายุมากขึ้น อยากศึกษาเรื่องธรรมะ ก็ต้องมีเรื่องธรรมะเตรียมไว้ให้

สิ่งอำนวยความสะดวกที่พึงพร้อมสำหรับผู้สูงอายุ ให้ข้าราชการเกษียณอายุนำเงินหลังเกษียณไปซื้อห้องคนโคมิเนียม และอยู่ได้ตลอดจนสิ้นอายุขัย โดยมีเงินบำนาญเป็นค่าใช้จ่าย ขณะเดียวกันมีเจ้าหน้าที่และพยาบาลคอยดูแลความเป็นอยู่และสุขภาพ แนวทางนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

"ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ยังแข็งแรงทำกิจกรรมได้ เพราะคนที่เข้าไปได้เลยเริ่มตั้งแต่หลังเกษียณ จนถึงอายุมาก รวมทั้งบางคนก็ช่วยตัวเองไม่ได้แล้ว แต่ช่วงจึงต้องมีการจัดการ ซึ่งตรงนั้นสามารถนำระบบประกันภัยเข้ามาจัดการ เริ่มต้นเก็บเบี้ยสะสมกันตั้งแต่อายุ 30 ปี ส่งเท่านี้ อายุ 40 ปีส่งเท่านี้ ถ้าส่งมาเรื่อย ๆ พอ 60 คุณมีสิทธิเข้าได้อยู่ในศูนย์นี้ได้จนสิ้นอายุขัย - แม้เรื่องนี้เป็นเพียงแนวคิด แต่ถ้าจะทำได้เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย ก็นับว่าเหมาะสม" คุณอานนท์ได้เสนอแนวคิดที่สามารถใช้ระบบประกันภัยเข้าช่วยดูแลคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ขณะเดียวกันในเรื่องของสถานพยาบาลสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการบุคลากรที่มีความรักในวิชาชีพ รักที่จะดูแลผู้สูงอายุ พยาบาลที่จะคอยดูแลผู้สูงอายุต้องมีความเข้าใจว่า ผู้สูงอายุต้องการการเอาใจหลาย ๆ อย่าง ต้องมีการพัฒนาผู้ให้บริการตรงนั้นดูแลผู้สูงอายุให้เหมาะสมที่สุด สถานพยาบาล อุปกรณ์เครื่องมือ ต้องเอื้ออำนวยต่อผู้สูงอายุ แม้กระทั่งเมื่ออายุมากขึ้น ขึ้น อยากศึกษาเรื่องธรรมะ ก็ต้องมีเรื่องธรรมะเตรียมไว้ให้ อย่างการฝึกสมาธิ เตรียมตัว จนถึงขั้นสุดท้าย เข้าโรงพยาบาลไปรักษา เตรียมตัวก่อนสิ้นอายุขัย เตรียมพิธีกรรม คือเตรียมทุกอย่างไว้บริการให้พร้อมสรรพจนจนวาระสุดท้าย

แนวคิดเรื่องการจัดสรรเบี้ยสะสมสำหรับผู้สูงอายุจึงเสมือนวิธิตด้นอกกรอบการออกแบบผลิตภัณฑ์ประกันภัยแบบเดิม โดยมุ่งต่อยอดกับผู้อุปถัมภ์ด้วยการช่วยบริหารเงินที่ได้มา เพื่อนำไปจัดสรรที่อยู่อาศัย ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี...

จวบจนสิ้นอายุขัย

Insurance Data



เรื่อง : อานนท์ โอภาสพิมลอธรรม
รองกรรมการผู้จัดการ
บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน)

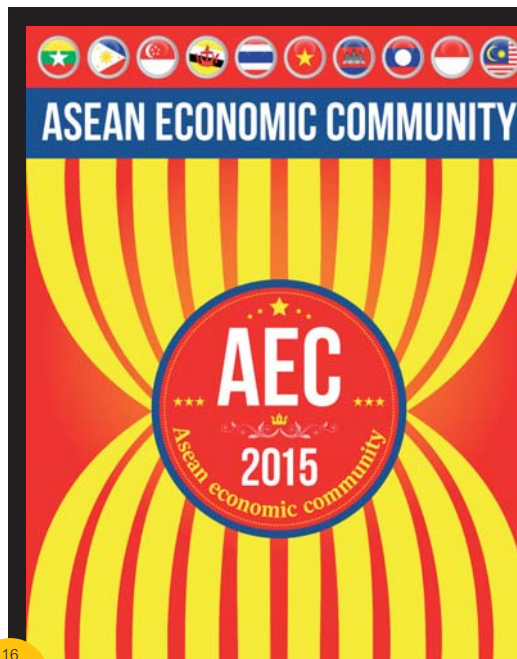
การเปิด AEC กับประกันภัย (ตอนที่ 3)

AEC – เป้าหมาย การประกันภัยไทย

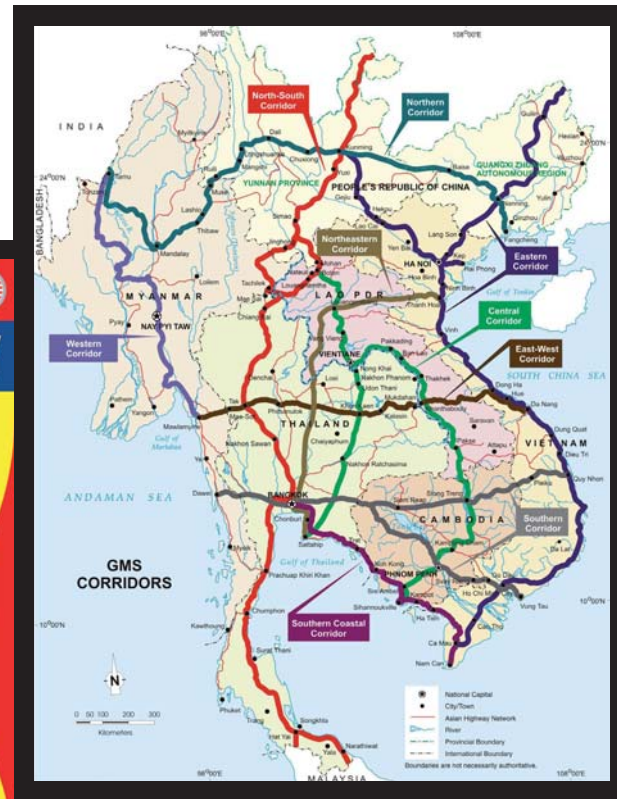
เส้นทางถนนส่วนใหญ่พาดผ่านประเทศไทย
ทำให้ไทยกลายเป็นศูนย์กลางการเดินทาง
และขนส่งสินค้าทางบกที่สำคัญของ
ประเทศกลุ่มแม่น้ำโขง และ AEC อย่างมาก
การลงมุดด้านการขนส่งและท่องเที่ยวในอนาคต
จะเพิ่มขึ้น

ก่อนหน้านี้เราได้คุยกันถึงเหตุผลที่มีการก่อตั้ง AEC และการ
ประกันภัยไทยกับ AEC ในภาพกว้างไปแล้ว ฉบับนี้จะคุยกันต่อถึง
เป้าหมายประเทศสมาชิก AEC ที่ธุรกิจประกันภัยให้ความ
สนใจในการที่จะไปดำเนินธุรกิจด้วย

ในบรรดาประเทศสมาชิก AEC จำนวน 10 ประเทศในปัจจุบัน
เป็นที่ชัดเจนว่า ประเทศสมาชิกที่เราสนใจจะขยายธุรกิจประกัน
วินาศภัยคือกลุ่มประเทศที่เราเรียกกันว่า "CLMV" ได้แก่ ประเทศ
กัมพูชา ลาว เมียนมา และเวียดนามนั่นเอง เหตุผลที่เราสนใจเลือก
ประเทศ CLMV เนื่องจากมีทำเลที่ตั้งใกล้ประเทศไทย โดยเฉพาะ
กัมพูชา ลาว และเมียนมา มีพรมแดนติดกับประเทศไทย มีถนน
เชื่อมโยงภายใต้โครงการความร่วมมือ "GMS" (Greater Mekong Sub-
region) หรือระเบียงเศรษฐกิจอนุภูมิภาคแม่น้ำโขงที่มีประเทศ
สมาชิกหกประเทศ คือ จีน เมียนมา ไทย กัมพูชา และเวียดนาม
โดยได้รับเงินอุดหนุนจากธนาคารเพื่อการพัฒนาแห่งเอเชีย หรือ
ADB (Asian Development Bank) ในการพัฒนาเส้นทางคมนาคม
ทางถนนจนแล้วเสร็จหลายเส้นทาง อันจะนำไปสู่การพัฒนาพื้นที่
เศรษฐกิจต่าง ๆ เช่น พื้นที่เศรษฐกิจเหนือ-ใต้ (North-South Eco-
nomic Corridor) พื้นที่เศรษฐกิจตะวันออก-ตะวันตก (East-West
Economic Corridor) และพื้นที่เศรษฐกิจตอนใต้ (Southern
Economic Corridor)



16



17



ภาพ : www.123rf.com

จากแผนที่เห็นได้ชัดว่า เส้นทางถนนส่วนใหญ่พาดผ่าน
ประเทศไทย ทำให้ประเทศไทยกลายเป็นศูนย์กลางการเดินทาง
และขนส่งสินค้าทางบกที่สำคัญของประเทศกลุ่มแม่น้ำโขง และ AEC
อย่างมาก การลงทุนด้านการขนส่งและท่องเที่ยวในอนาคตจะเพิ่ม
ขึ้น จะส่งผลให้การประกันภัยรถยนต์ รถบรรทุก และการประกันภัย
การขนส่งสินค้าขยายตัวตามไปด้วย ปัจจุบันบริษัทวิริยะประกันภัย
จำกัด (มหาชน) ได้ขยายการให้บริการแก่ลูกค้าผู้ประกอบการของ
บริษัทที่จำเป็นต้องเดินทางไปในประเทศเพื่อนบ้านหรือนำสินค้า
ขนส่งเข้าไปในประเทศเพื่อนบ้านบางประเทศแล้ว ท่านใดสนใจก็
ติดต่อสอบถามเจ้าหน้าที่ของ บ. วิริยะฯ ได้

นอกจากการประกันภัยรถยนต์และการประกันภัยการขนส่ง
สินค้าแล้ว โครงการขนส่งสินค้ายังนำไปสู่การเกิดสถานีขนส่ง
สินค้าที่จะเป็นที่พักสินค้าตามชายแดน มีการก่อสร้างโกดังเก็บสินค้า
ลานจอดรถบรรทุก ลานเก็บตู้สินค้า และลานขนถ่ายตู้สินค้าตามมา
เป็นเครือข่ายการขนส่งหรือลอจิสติกส์ (logistics) ที่สมบูรณ์ การ
ประกันภัยก็จะยกระดับเป็นการประกันภัยลอจิสติกส์ จะครอบคลุม
ทั้งหมดตั้งแต่รถบรรทุก สถานีขนส่งขนาดใหญ่ โกดังสินค้า ศูนย์ซ่อม
อุปกรณ์เครื่องจักรประเภทรถบรรทุกหรือเครื่องบินในสถานีขนส่ง
ตลอดจนความรับผิดชอบตามกฎหมายของผู้ประกอบการที่เกี่ยวข้อง
ทั้งหมด

ธุรกิจการประกันวินาศภัยไม่เพียงเกี่ยวข้องกับการคมนาคม
ขนส่งเท่านั้น ยังมีภาคเศรษฐกิจอื่นอีกมากที่จะสร้างโอกาสให้ธุรกิจ
ประกันวินาศภัยได้เข้าไปบริการประชาชนในกลุ่มประเทศ CLMV
ที่เป็นเป้าหมายของเรา

ติดตามกันต่อในฉบับหน้า

สาระ:
วิริยะ:ประกันภัย

เรื่อง/ภาพ : กองบรรณาธิการ

วิริยะประกันภัยว่าหำรางวัล Best Surveyor Award 2015

ธุรกิจประกันวินาศภัย โดยเฉพาะการประกันภัยรถยนต์นั้น มีการร้องเรียนเกี่ยวกับการบริการของพนักงานเคลมมากเป็นอันดับต้นๆ พนักงานเคลมหรือเจ้าหน้าที่ตรวจสอบอุบัติเหตุรถยนต์จึงถือเป็นกลไกและคนกลางสำคัญอีกบุคคลหนึ่งที่จะต้องมีการพัฒนาทักษะความรู้ ความสามารถ เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือและความประทับใจให้กับลูกค้า หรือผู้ใช้บริการทั่วไป ดังนั้นบริษัทประกันภัยต้องใส่ใจในเรื่องของการส่งเสริมพัฒนาบุคลากรของแต่ละองค์กรอย่างจริงจัง

สมาคมประกันวินาศภัยไทยคณะกรรมการประกันภัยรถยนต์จึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในส่วนนี้ จนนำไปสู่การจัดทำแผนงานด้านการพัฒนาบุคลากรด้านประกันภัยรถยนต์ขึ้น โดยเฉพาะพนักงานด้านการสำรวจอุบัติเหตุรถยนต์ของบริษัทสมาชิกของสมาคมฯ โดยจัดให้มีการอบรมหลักสูตรตรวจสอบอุบัติเหตุอย่างต่อเนื่องมาหลายรุ่น เพื่อให้มีมาตรฐานการให้บริการตามมาตรฐานเดียวกัน

ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สำรวจอุบัติเหตุรถยนต์ได้มีการพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพการให้บริการ คณะกรรมการประกันภัยรถยนต์จึงได้จัดทำโครงการรางวัลผู้สำรวจอุบัติเหตุรถยนต์ดีเด่น (Best Surveyor Award : BSA) โดยเป็นรางวัลที่มอบให้กับเจ้าหน้าที่สำรวจอุบัติเหตุรถยนต์หรือ surveyor เพื่อยกย่องและเชิดชูเกียรติเจ้าหน้าที่สำรวจอุบัติเหตุที่ทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริตอย่างมีคุณภาพ ตามวัตถุประสงค์ดังนี้

เพื่อยกระดับการให้บริการในด้านการจัดการสินไหมทดแทนในธุรกิจประกันภัย

เพื่อพัฒนาบุคลากรในธุรกิจประกันภัยให้เป็นมืออาชีพด้านการบริการ เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในอาชีพการสำรวจอุบัติเหตุ ด้านการประกันภัยรถยนต์

เพื่อส่งเสริมและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีต่อธุรกิจประกันภัย

เพื่อเสริมสร้างความน่าเชื่อถือและไว้วางใจต่อประชาชนทั่วไปในระบบประกันภัย

สำหรับการมอบรางวัลผู้สำรวจอุบัติเหตุรถยนต์ดีเด่นครั้งล่าสุดประจำปี 2558 ปรากฏว่า เจ้าหน้าที่สำรวจอุบัติเหตุรถยนต์บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) สามารถคว้ารางวัลผู้สำรวจอุบัติเหตุรถยนต์ดีเด่นมาได้ถึงห้ารางวัล ดังนี้



1. คุณอุเทน คำต๋อย
2. คุณนพดล ลิ้มวงษ์
3. คุณกฤษฎา พรหมยา
4. คุณศรทนต์ เรืองมี
5. คุณอัครชัย หล้ากิจ

การที่สามารถได้รับรางวัลผู้สำรวจอุบัติเหตุรถยนต์ดีเด่นถึงห้ารางวัลแสดงให้เห็นถึงคุณภาพและมาตรฐานการทำงานของเจ้าหน้าที่ตรวจสอบอุบัติเหตุรถยนต์ บ. วิริยะฯ ที่เป็นผลมาจากการที่บริษัทใส่ใจในการพัฒนาการเคลมประกันอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับการส่งเสริมพัฒนาเจ้าหน้าที่ตรวจสอบอุบัติเหตุรถยนต์หรือพนักงานเคลมอย่างจริงจังมาโดยตลอด

“อาชีพนี้ถือว่า เป็นอาชีพที่พิเศษ ต้องมี service mind มีความรู้ และมีความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ บริษัทพัฒนาเครื่องมือเครื่องใช้เพื่อสะดวกในการกำกับดูแล และสะดวกในการใช้งาน เพื่อนำไปสู่เป้าหมายการบริการที่เป็นเลิศ” คุณสมยมนั้นให้เห็นความสำคัญในการทำหน้าที่ของพนักงานเคลมที่มีผลต่อความสำเร็จของบริษัทฯ โดยพนักงานเคลมทุกคนเป็นพนักงานของ บ. วิริยะฯ ทั้งหมด โดยมีการพัฒนาแอปพลิเคชันขึ้นมาเพื่อให้ใช้กับสมารถโฟนที่มอบให้พนักงานเคลมในการทำงาน เพื่อจะได้ทราบว่าการปฏิบัติงานเคลมโดยไอทีและเข้าถึงจุดเกิดเหตุได้ก่อน โดยมีเจ้าหน้าที่คอยจ่ายงานนอกจากจะไปถึงที่เกิดเหตุเร็วแล้ว ยังควบคุมอัตราค่าสินไหมได้อย่างดีด้วย

“เราให้ความสำคัญกับศูนย์เคลมที่มีอยู่ทั่วประเทศ และตอนนี้ได้พัฒนาเป็น smart claim มีการเก็บสถิติการเกิดเหตุ มีการบันทึกผ่านระบบสามารถโฟกัสว่าเวลาจุดไหนเกิดเหตุบ่อย เป็นจุดเสี่ยง เพื่อให้บริการได้ทันทั่วทั้งเมื่อเกิดอุบัติเหตุ เราจะสามารถใช้สมารถโฟนมาใช้ประโยชน์เพื่อจะได้เข้าไปดูและลูกค้าได้อย่างครอบคลุมและทั่วถึง” คุณสมยกกล่าวถึงแนวทางการพัฒนาด้านการเคลมประกันเพื่อคุณภาพการบริหารสินไหมที่เป็นเลิศแก่ผู้เอาประกันภัยทุกคน

อุเทน คำต๋อย

ชนะเลิศ รางวัลผู้สำรวจอุบัติเหตุรถยนต์ดีเด่น ประจำปี 2558

“ตอนนั้นยังไม่ทราบว่าเจ้าหน้าที่ตรวจสอบอุบัติเหตุรถยนต์ต้องทำงานอย่างไร แม้ว่าครั้งแรกจะเป็นความบังเอิญ มาโดยไม่รู้ว่าจะต้องทำงานอะไร แต่พอทำไปนานๆ ก็กลายเป็นความรักในงานที่ทำ”

คุณอุเทน คำต๋อย ผู้ครองตำแหน่งชนะเลิศรางวัลผู้สำรวจอุบัติเหตุรถยนต์ดีเด่นประจำปี 2558 เล่าถึงจุดเริ่มต้นการทำงานกับ บ. วิริยะฯ ถึงตอนนี้คุณอุเทน นิติศาสตรบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยรามคำแหงได้ร่วมงานกับ บ. วิริยะฯ มาประมาณ 4 ปีแล้ว โดยบอกถึงคุณสมบัติที่เจ้าหน้าที่ตรวจสอบอุบัติเหตุรถยนต์จำเป็นต้องมี

“อย่างแรกที่สำคัญที่สุดคือความซื่อสัตย์ เพราะการทำงานตรวจสอบอุบัติเหตุจะมีเรื่องผลประโยชน์ด้วย ถ้าพนักงานขาดคุณสมบัติข้อนี้ ย่อมมีผลเสียหลายอย่างตามมา นอกจากนี้ยังต้องมีความขยันอดทน ต้องทำงานด้วยใจรัก ต้องหาความรู้ใหม่ ๆ และพัฒนาตัวเองตลอดเวลา”

คุณอุเทนยังบอกว่าการเป็นเจ้าหน้าที่ตรวจสอบอุบัติเหตุรถยนต์ของ บ. วิริยะฯ ไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องผ่านขั้นตอนต่างๆ มากมาย ต้องสอบและต้องผ่านการอบรมอย่างเป็นระบบ

“พนักงานใหม่ต้องเข้าอบรมเพื่อเรียนรู้ระบบการทำงานทั้งหมด หลังจากนั้นจะถูกส่งไปประจำแต่ละศูนย์ฯ ต้องไปเรียนรู้ที่ศูนย์ฯ อย่างน้อย 2-3 เดือน ทำงานเอกสารและด้านเคลม ถึงจะได้ขึ้นทำงานไปเรียนรู้ร่วมกับรุ่นพี่จนเมื่อผู้จัดการศูนย์ฯ เห็นว่าเก่งแล้ว จึงอนุญาตให้ทำงานเองคนเดียว”

คุณอุเทนบอกว่า รางวัลที่ได้รับคือรางวัลสูงสุดของเจ้าหน้าที่ตรวจสอบอุบัติเหตุรถยนต์ที่ทุกคนใฝ่ฝันอยากได้ เมื่อได้รับแล้วถือเป็นความภาคภูมิใจ เป็นเกียรติประวัติการทำงานในอาชีพนี้ ที่จะต้องพัฒนาและทำให้อยู่ยืนยาวต่อไป

นพดล ลิ้มวงษ์

รองชนะเลิศ อันดับ 2

รางวัลผู้สำรวจอุบัติเหตุรถยนต์ดีเด่น ประจำปี 2558

“บริษัทให้ความสำคัญกับการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ตรวจสอบอุบัติเหตุรถยนต์อย่างมาก เพราะหากเข้าใจตัวกรรมกรประกันภัยอย่างดีแล้ว จะทำให้สามารถทำงานได้อย่างขึ้น โดยส่วนตัวผมยอมรับว่าการมาอยู่กับ บ. วิริยะฯ ทำให้ตนเองสามารถทำงานด้านสำรวจอุบัติเหตุได้อย่างเข้าใจและคล่องตัว ทั้งนี้เพราะการฝึกอบรมมีส่วนสำคัญเป็นอย่างยิ่ง”

คุณนพดล ลิ้มวงษ์ กล่าวถึงส่วนสำคัญที่ทำให้คว้ารางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 จากการประกวดผู้สำรวจอุบัติเหตุรถยนต์ดีเด่นประจำปี 2558 หลังเข้าร่วมงานกับ บ. วิริยะฯ ได้ 3 ปีว่า ทั้งนี้คุณนพดลยึดหลักความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของ บ. วิริยะฯ

“สิ่งสำคัญอยู่ที่การให้บริการด้วยใจ มีใจรักในบริการ และพร้อมปฏิบัติหน้าที่ตลอดเวลา อุบัติเหตุจะเกิดขึ้นตอนไหนไม่มีใครล่วงหน้า

เพราะฉะนั้นเจ้าหน้าที่ตรวจสอบอุบัติเหตุรถยนต์จะต้องตื่นตัว และพร้อมจะออกปฏิบัติหน้าที่ตลอดเวลา”

คุณนพดลเน้นให้คำแนะนำและชี้แจงแก่ลูกค้าที่ประสบเหตุให้เข้าใจถึงหลักความได้เปรียบเสียเปรียบ แต่ไม่บอกว่าเป็นฝ่ายถูกหรือผิด เจ้าหน้าที่ตรวจสอบอุบัติเหตุรถยนต์ไม่มีหน้าที่ตัดสิน หากลูกค้าและผู้กรณีไม่สามารถตกลงหาข้อยุติได้ก็ต้องขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของพนักงานสอบสวนหรือเจ้าหน้าที่ตำรวจในการพิจารณาตัดสิน

“การได้รางวัลผู้สำรวจอุบัติเหตุรถยนต์ดีเด่นเป็นรางวัลแห่งความภาคภูมิใจในการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นแรงผลักดันให้พัฒนาตัวเองปฏิบัติงานได้ดียิ่งขึ้นเพื่อความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานต่อไป”

กฤษฎา พรหมยา

รองชนะเลิศ อันดับ 3

รางวัลผู้สำรวจอุบัติเหตุรถยนต์ดีเด่น ประจำปี 2558

“อาชีพนี้สามารถนำความรู้ด้านกฎหมายมาใช้ได้ งานสำรวจอุบัติเหตุเกี่ยวข้องกฏหมาย การเรียนกฎหมายทำให้ได้เปรียบในการตีความ งานนี้ยังมีโอกาสช่วยเหลือคนในสังคม ถ้าผมบังเอิญไปพบเห็นอุบัติเหตุ แม้จะไม่พาประกันกับ บ. วิริยะฯ แต่ผมจะแนะนำให้ถ่ายรูปแล้วแยกย้ายไปจดริมทาง ถ้ามีคนเจ็บก็ประสานเรียกรถพยาบาลไว้ เท่ากับเราได้ทำประโยชน์ต่อสังคมด้วย”

คุณกฤษฎา พรหมยา เจ้าของรางวัลรองชนะเลิศลำดับที่ 3 ผู้สำรวจอุบัติเหตุรถยนต์ดีเด่นประจำปี 2558 ได้กล่าวถึงการให้ประโยชน์ความรู้ด้านกฎหมาย

ในฐานะนิติศาสตร์บัณฑิต จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง เมื่อมาร่วมงานกับ บ. วิริยะฯ

“เจ้าหน้าที่ตรวจสอบอุบัติเหตุรถยนต์ต้องมีใจรักจรรยาบรรณของวิชาชีพ ความซื่อสัตย์ต่อลูกค้า บริษัท และผู้กรณีเป็นเรื่องสำคัญ บางครั้งผู้กรณีไม่มีความรู้ทางด้านกฎหมายจะไปตั้งโจทย์ให้เขาเป็นฝ่ายผิดก็ไม่ถูกต้อง ต้องให้ความเป็นธรรมกับทุกฝ่าย”

แต่กว่าคุณกฤษฎาจะได้รางวัลฯ ไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะต้องผ่านการคัดกรองตัวแทนของแต่ละศูนย์ฯ คัดเลือกเพื่อเป็นตัวแทนของแต่ละภาค สุดท้ายเหลือตัวแทนของ บ. วิริยะฯ เข้ารอบทั้งหมด 35 คนส่งมาอบรม แล้วคัดเลือกเพียง 10 คน เพื่อส่งไปสอบที่สมาคมประกันวินาศภัยไทย และต้องสอบสัมภาษณ์โดยคณะกรรมการที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้วย

“จริง ๆ แล้วการตัดสินใจในงานนี้มีความสำคัญมาก แสดงความเป็นมืออาชีพของเรา ผมก็เลยตัดสินใจเข้าร่วมโครงการ จากนั้นก็มีสอบตามมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งได้รับรางวัลภูมิใจ เป็นเกียรติกับตัวเอง ทั้งยังสร้างชื่อเสียงและความภาคภูมิใจให้กับ บ. วิริยะฯ ด้วย” คุณกฤษฎาขยายความถึงเส้นทางของรางวัลที่ได้รับ ซึ่งเหมือนกับการได้รับความรู้ แต่ทั้งนี้ต้องนำมาใช้ควบคู่ไปกับคุณธรรมด้วยเสมอ

ศรกันต์ เรืองมี

รางวัลชมเชย

ผู้สำรวจอุบัติเหตุรถยนต์ดีเด่น ประจำปี 2558

“กว่าจะเป็นเจ้าหน้าที่ตรวจสอบอุบัติเหตุรถยนต์ของ บ. วิริยะฯ ทุกคนต้องผ่านการฝึกอบรมอย่างเข้มข้น พนักงานทุกคนต้องมี

ความรู้เกี่ยวกับเงื่อนไขและความคุ้มครองของกรมธรรม์แต่ละประเภทเป็นอย่างดี รวมถึงขั้นตอนการเคลมและเทคนิคการดูร่องรอยการชน เพื่อที่จะสามารถประเมินรูปแบบการชนได้ในเบื้องต้น เพราะในบางครั้งเราอาจเจอลูกค้าที่พูดไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้”

คุณศรกันต์ เรืองมี ได้เล่าถึงความเข้มงวดในการทำหน้าที่เจ้าหน้าที่ตรวจสอบอุบัติเหตุรถยนต์ของ บ. วิริยะฯ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการปฏิบัติหน้าที่ได้สำเร็จและถูกต้อง จนทำให้คุณศรกันต์สามารถคว้ารางวัลชมเชยผู้สำรวจอุบัติเหตุรถยนต์ดีเด่นประจำปี 2558

“ความซื่อสัตย์ถือว่ามีค่ามากในอาชีพเจ้าหน้าที่ตรวจสอบอุบัติเหตุรถยนต์ เนื่องจากเป็นด้านหน้าที่สามารถสร้างส่วนได้เสียให้กับผู้ประสบเหตุและบริษัทประกันฯ หากไม่รู้จักยับยั้งชั่งใจจะทำให้เราหลงไปในทางที่ผิดได้ เพราะต้องยอมรับว่ามีสิ่งยั่วยุมากพอสมควร โดยเฉพาะการรับเงินเพื่อปิดเบี่ยงข้อเท็จจริง ซึ่งถือเป็นความผิดร้ายแรงต่ออาชีพนี้”

นี่คือสิ่งที่ บ. วิริยะฯ บ่มเพาะให้บุคลากรตั้งภูมิจากในการเป็นพนักงานเคลมที่ดี ต้องบริการด้วยใจกับลูกค้าและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง รวมทั้งความมีวินัย ซื่อสัตย์ และตรงต่อเวลา ก็ถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับอาชีพผู้สำรวจอุบัติเหตุรถยนต์

“ผมรู้สึกภูมิใจมากที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของ บ. วิริยะฯ เพราะเป็นบริษัทที่มีความเป็นมืออาชีพอย่างแท้จริง และยังได้เพิ่มพูนความรู้ให้กับเรา เจ้าหน้าที่ทุกคนจะต้องสวมใส่ยูนิฟอร์มของ บ. วิริยะฯ ตลอดเวลาในการปฏิบัติงาน เพื่อแสดงให้เห็นถึงความเป็นมืออาชีพ” คุณศรกันต์ยืนยันหลังจากได้รับรางวัลแล้ว ใช่ว่าความรู้ความสามารถที่มีในการปฏิบัติหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น พร้อมกับถ่ายทอดให้กับพนักงานรุ่นน้องรุ่นต่อไปอีกด้วย

อดุลย์ หล้าจิ

รางวัลชมเชย

ผู้สำรวจอุบัติเหตุรถยนต์ดีเด่น ประจำปี 2558

“การเป็นเจ้าหน้าที่ตรวจสอบอุบัติเหตุรถยนต์ให้อะไรกับชีวิตมากมาย โดยเฉพาะประสบการณ์ที่ได้พบผู้คนที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นลูกค้าและผู้กรณี แต่ละคนมีฐานะที่แตกต่างกัน วิถีชีวิตที่แตกต่างกัน มีโอกาสได้สัมผัสมุมมองของผู้คนที่หลากหลาย ที่สำคัญคืองานนี้มีส่วนช่วยเหลือคนอื่นในสังคมด้วย”

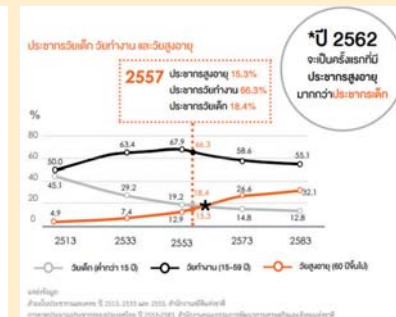
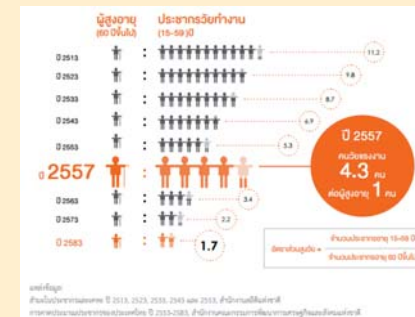
คุณอดุลย์ หล้าจิ กล่าวถึงประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำงานในหน้าที่เจ้าหน้าที่ตรวจสอบอุบัติเหตุรถยนต์ของ บ. วิริยะฯ ที่เต็มไปด้วยความมุ่งมั่น จนสามารถคว้ารางวัลชมเชยผู้สำรวจอุบัติเหตุรถยนต์ดีเด่นประจำปี 2558 มาครองได้สำเร็จ

“ผมเดินมาถึงวันนี้ได้ เพราะ บ. วิริยะฯ ทำงานอย่างมีขั้นตอน มีแบบแผนในการสร้างบุคลากร ผู้บริหารและพนักงานของ บ. วิริยะฯ ทำหน้าที่เหมือนตัวเดือรคอยสอนให้ โดยเฉพาะระบบการฝึกอบรมของ บ. วิริยะฯ ถือว่าเหมาะสมที่สุด”

คุณอดุลย์ยังเล่าต่อจากประสบการณ์ตัวเองว่า เคยทำงานกับผู้จัดการศูนย์ฯ ที่เข้มงวด ช่วง 3 เดือนแรกให้ศึกษาดูงานในศูนย์ฯ จนเข้าใจอย่างแท้จริง เรียนรู้จากทุกฝ่ายเพื่อเวลาออกไปทำเคมจะเข้าใจระบบทั้งหมด สามารถตอบคำถามลูกค้าได้ชัดเจน หลังจากนั้นจึงปล่อยให้ไปเรียนรู้งาน เริ่มจากเคมง่ายๆ ที่ไม่ยาก ไม่ซับซ้อน แล้วจึงค่อยท้าทายไปที่งานเคมสด กระบวนการทุกอย่างเป็นขั้นตอน

“รางวัลที่ได้รับถือเป็นความภาคภูมิใจ เป็นเกียรติประวัติติดตัวเราไป แต่ที่ภูมิใจมากกว่าคือ การได้มาอยู่ใน บ. วิริยะฯ เพราะเป็นองค์กรที่เปิดโอกาสให้พนักงานพัฒนาตัวเอง เป็นเสมือนใบเบิกทางที่จะสร้างโอกาสเติบโตในอาชีพนี้ต่อไปในอนาคต” คุณอดุลย์กล่าวถึงความภาคภูมิใจที่เป็นส่วนหนึ่งของ บ. วิริยะฯ จนนำไปสู่ความสำเร็จและได้รับรางวัลครั้งนี้

Insurance Data



โครงการสำนักงานมาตรฐานตัวแทน ก้าวใหม่เพื่อความสมบูรณ์แบบ ในการให้บริการของวิริยะประกันภัย



ในโอกาสครบรอบ 70 ปีของบริษัทวิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) ในปี 2560 บริษัทได้ดำเนินการจัดทำโครงการปรับปรุงและพัฒนาสำนักงานตัวแทนวิริยะประกันภัยใน ภายนอก รวมถึงระบบงานให้มีความทันสมัย โดดเด่น มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว และเพิ่มประสิทธิภาพการให้บริการลูกค้าให้มีความสะดวก รวดเร็ว มากยิ่งขึ้น คาดหวังว่าโครงการนี้จะช่วยส่งเสริมและยกระดับช่องทางตัวแทนให้เป็นที่ปรึกษาด้านประกันภัยที่ลูกค้าให้ความเชื่อถือและไว้วางใจ และช่วยต่อยอดแบรนด์วิริยะให้เป็นที่ 1 ในใจของลูกค้าทั่วประเทศ

เป้าหมายในการจัดทำโครงการสำนักงานมาตรฐานตัวแทนก็เพื่อสร้างมาตรฐานให้ตัวแทนมีเอกลักษณ์เหมือนกันทั่วประเทศ เพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์และสร้างความเชื่อมั่น สร้างความมั่นใจ ให้กับตัวแทนของบริษัท และสร้างเสริมความสัมพันธที่ดีและยั่งยืนระหว่างตัวแทนกับบริษัทวิริยะฯ” คุณวินันท์ จตุพรพิทักษ์กุล รองผู้จัดการฝ่ายการตลาด บริษัทวิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) ในฐานะผู้จัดการโครงการสำนักงานมาตรฐานตัวแทน ได้เกริ่นนำถึงเป้าหมายของโครงการให้ทราบ โดยเน้นความสำคัญในเรื่องของการสร้างความภาคภูมิใจในความเป็นตัวแทนของวิริยะประกันภัย

โครงการสำนักงานมาตรฐานตัวแทนจึงมีที่มาจากจุดนี้ แม้ว่ากฎหมายไม่ได้กำหนดว่าตัวแทนต้องมีสำนักงาน แต่ตัวแทนส่วนมากจะมีสำนักงานเป็นของตัวเอง ซึ่งเมื่อต่างคนต่างทำ ความหลากหลายของรูปแบบสำนักงานตัวแทนจึงแตกต่างกันอย่างชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในต่างจังหวัด

“สิ่งสำคัญของสำนักงานมาตรฐานตัวแทนคือ จะช่วยเพิ่มความผูกพันระหว่างวิริยะกับตัวแทนและสร้างความภาคภูมิใจในอาชีพตัวแทนให้มากขึ้น ณ ขณะนี้ตัวแทนกล่าวได้ว่า มีความภูมิใจที่ได้เป็นตัวแทนวิริยะฯ ได้รับเกียรติ มีหน้า มีตา เป็นที่ยอมรับในสังคม ตัวแทนหลายท่านเป็นหัวหน้า เป็นประธานสโมสรจังหวัด ตัวแทนกล่าวว่ามาถึงจุดนี้ได้เพราะวิริยะประกันภัย แต่บริษัทจะดำเนินการอย่างไรต่อไปเพื่อต่อยอดให้ตัวแทนเติบโต ก้าวไกลอย่างมั่นคงและยั่งยืน

“การจัดทำโครงการสำนักงานมาตรฐานตัวแทนจะทำให้ตัวแทนเกิดความรักและภาคภูมิใจในอาชีพตัวแทน ให้สามารถพูดคุยในนามวิริยะได้อย่างเต็มภาคภูมิ เราไปเสริมตรงนี้ให้ ช่วยส่งเสริมภาพลักษณ์ตัวแทนมีความเป็นมาตรฐาน เป็นภาพลักษณ์เดียวกันทั่วประเทศ” คุณวินันท์ได้กล่าวถึงแนวทางของโครงการฯ ในการสร้างความภูมิใจและผูกพันให้ตัวแทน

หลักการโครงการสำนักงานมาตรฐานตัวแทนคือทำสำนักงานให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน ทั้งภาพลักษณ์ภายใน ภายนอก และระบบบริหารจัดการ โดยต้องเป็นตัวแทนที่ถือใบอนุญาตตัวแทนประกันวินาศภัยของวิริยะฯ มีความเข้าใจ และเห็นความสำคัญของการยกระดับในการพัฒนาสำนักงานตัวแทนให้มีศักยภาพ และความพร้อมในการพัฒนาสำนักงานตัวแทนให้เป็นสำนักงานมาตรฐาน

ในธุรกิจประกันวินาศภัย ตัวแทนคือช่องทางหลักในการเสนอขายประกันให้แก่ลูกค้า เป็นช่องทางขายที่มีประสิทธิภาพสูงสุดด้วยข้อได้เปรียบคือ ตัวแทนเป็นผู้อยู่ในพื้นที่ รู้จักใกล้ชิดติดต่อกับลูกค้าโดยตรง โดยเฉพาะตัวแทนต่างจังหวัดซึ่งลูกค้าจะให้ความเชื่อถือและไว้วางใจมากที่สุดเป็นพิเศษ จึงสามารถโน้มน้าวให้ลูกค้าตัดสินใจซื้อประกันได้ง่ายกว่าช่องทางอื่น

ปัจจุบันบริษัทวิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) มีตัวแทนวินาศภัยที่มีใบอนุญาตของบริษัททั่วประเทศประมาณ 2,000 คน ส่วนมากจะเป็นตัวแทนที่อยู่กับบริษัทมานาน จนเปรียบเสมือนเป็นแบรนด์ของวิริยะประกันภัยไปโดยปริยาย ภาพลักษณ์และความน่าเชื่อถือส่วนหนึ่งของบริษัทจึงขึ้นอยู่กับตัวแทนกลุ่มนี้ด้วย

วิริยะประกันภัยมอบความอุ่นใจ “แผนประกันภัยรันทง” คุ้มครองทุกความคุ้มครอง

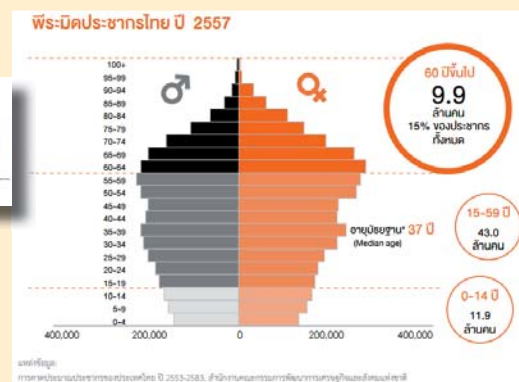
หมายที่กำหนด เช่น ฝ่ายสำนักงาน ฝ่ายสารสนเทศ ฝ่ายรับประกันภัยรถยนต์และ
นอนมอเตอร์ ฝ่ายการเงิน ฝ่ายบัญชี ฝ่ายสื่อสารองค์กร เป็นต้น จากนั้นจึงขยายผล
ไปสู่ตัวแทนกลุ่มถัดไป

สิ่งที่ต้องพัฒนาปรับปรุงให้สำนักงานตัวแทน มีทั้งภาพลักษณ์ทั้งภายนอก
ภายใน ระบบงาน เครื่องแบบพนักงาน ระบบงานและสารสนเทศ ตลอดจนการ
บริหารจัดการ ต้องทำให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน เพื่อบริการลูกค้าได้อย่างคล่องตัว
สะดวก รวดเร็ว สำนักงานมาตรฐานตัวแทนทุกแห่งต้องสามารถออกกรมธรรม์ได้
เอง ลูกค้าเดินเข้ามาก็สามารถซื้อประกัน ชำระเงิน รับกรมธรรม์ และใบเสร็จกลับ
บ้านได้ทันที

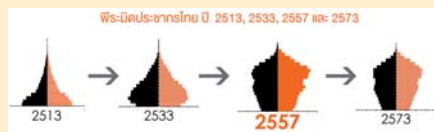
นอกจากการปรับปรุงมาตรฐานในส่วนของสำนักงาน สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่ง
คือการถ่ายทอดความรู้ให้กับพนักงานตัวแทน ต้องมีการอบรมเพิ่มเติมความรู้ให้
กับเขา เช่น เทคนิคการให้บริการ บมจ. วิริยะฯ ต้องเติมองค์ความรู้ใหม่ ๆ ให้แก่
พนักงานตัวแทนอย่างต่อเนื่องและเป็นมาตรฐานเดียวกัน

ณ ปัจจุบันเป็นที่ทราบกันดีว่าวิริยะประกันภัยมีสาขาและศูนย์บริการสินไหม
ครอบคลุมทุกภูมิภาคไทย เกิดอุบัติเหตุที่ไหน วิริยะประกันภัยพร้อมให้บริการได้ทุกที่
ขณะเดียวกันภาพลักษณ์ใหม่ที่กำลังจะเกิดขึ้นกับสำนักงานตัวแทนวิริยะประกันภัย
คือ การก้าวสู่ที่ปรึกษาประกันภัยที่พร้อมบริการลูกค้าได้ทุกเรื่องเกี่ยวกับการ
ประกันภัย ด้วยระบบการบริหารจัดการที่มีมาตรฐานครบวงจร

เมื่อถึงโอกาสเฉลิมฉลองครบรอบ 70 ปีของ บมจ. วิริยะฯ ในปีหน้า สำนักงาน
มาตรฐานตัวแทนส่วนแรกจะพัฒนาปรับปรุงแล้วเสร็จ หลังจากนั้นจะทยอยทำอย่าง
ต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมช่องทางตัวแทนให้เติบโตแข็งแกร่งอย่างต่อเนื่อง ภายใต้
มาตรฐานเดียวกันทั่วประเทศ •



Insurance Data



ในภาวะที่เศรษฐกิจยังชะลอตัว ประกอบกับเงินดอลลาร์แข็งค่า
ขณะที่สกุลเงินอื่นๆ อ่อนตัว แนวโน้มการปรับขึ้นของอัตราดอกเบี้ย
ธนาคารกลางสหรัฐฯ (เฟด) รวมถึงกระแสข่าวนายจอร์จ โซรอส
มหาเศรษฐีนักลงทุนชื่อดัง ปรับลดการลงทุนหุ้นในสหรัฐฯ นำเงินไป
ซื้อหุ้น บารริค โกลด์ คอร์ป ผู้ผลิตทองแห่งรายใหญ่ของโลก - ปัจจัย
เหล่านี้ล้วนส่งผลให้ราคาทองคำมีความผันผวน นักลงทุนบางส่วนจึง
หันมาลงทุนในทองคำเพื่อเก็งกำไรระยะสั้น

เมื่อการลงทุนซื้อขายทองคำได้รับความนิยมมากขึ้น เหล่า
บริษัทจึงออกจอยโอกาสใช้สารพัดวิธีในการหลอกลวงซื้อขายหรือออก
ปล้นทองตามร้านค้าในแหล่งชุมชน ทำให้ผู้ประกอบการร้านค้าทอง
ต้องประสบความเดือดร้อน ทรัพย์สินเสียหาย หรืออาจถึงขั้นได้รับ
บาดเจ็บและเสียชีวิต ดังข่าวที่ปรากฏตามหน้าสื่ออยู่บ่อยครั้ง ล่าสุด
ทางสมาคมค้าทองได้ออกมาดำเนินการผลักดันให้ร้านค้าทองทั่ว
ประเทศ 7,000 แห่ง ทำประกันร้านค้าทองเพื่อลดความเสี่ยงในการทำ
ธุรกิจจากการถูกโจรชิงทรัพย์หรือปล้นทรัพย์ภายในร้าน

ในครอบครัวลูกจ้าง และพนักงานรักษาความปลอดภัย ทั้งคำปรึกษาพยาบาล
วงเงินคุ้มครองตั้งแต่ 1 หมื่นบาท ถึง 9 หมื่นบาท รวมถึงผลประโยชน์การ
เสียชีวิต สูงสุดร้อยละ สยดา หรือทุพพลภาพถาวร วงเงินคุ้มครองตั้งแต่
1 แสน ถึง 9 แสนบาท

สำหรับแผนความคุ้มครองมีให้เลือกถึงสามแผนด้วยกัน แต่ละแผน
จะให้ความคุ้มครองและสิทธิประโยชน์ที่คุ้มค่าตามแผนที่เลือกซื้อ ด้วยเบี้ย
ประกันภัยสุดเริ่มต้นที่ 17,500 บาท หรือเฉลี่ยเพียงวันละ 52 บาทเท่านั้น
และหากสถานที่อาบประกันภัยนั้นๆ มีมาตรการรักษาความปลอดภัยอื่นๆ
เสริม เช่น ร้านค้าอยู่ในห้างสรรพสินค้า มีตำรวจหรือยามรักษาความ
ปลอดภัยเฝ้าตลอดเวลาทำการ มีสัญญาณแจ้งเหตุตรงไปยังสถานีตำรวจ
มีกระจกนิรภัย หรือลูกกรงเหล็ก ก็สามารถใช้เป็นส่วนลดเบี้ยประกันได้
ถึง 5 เปอร์เซ็นต์

ผู้สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ บริษัทวิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน)
ฝ่ายรับประกันภัย Non - Motor ด้านกรรณียสิและควมรับผิดชอบ Ins.
0-2641-3500 ต่อ 3144, 3147 หรือติดต่อตัวแทนประกันภัย สาขา หรือ
ศูนย์ฯ ใกล้บ้าน •

รอบรู้วิถี: ประกันภัย

ร่วมสนับสนุนลูกปลาประกันภัย

คุณสุริยพร แสงใจยา ผู้จัดการศูนย์ปฏิบัติการสินไหมทดแทน ศูนย์ฯ พะเยา บริษัทวิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) มอบกระเป๋าน้ำดื่ม “I am not Plastic bag (ลดการใช้ถุงพลาสติก)” แก่ **คุณณัฐพงษ์ ชมภู** รองผู้อำนวยการโรงเรียนพัฒนาวินัยวิทยา เพื่อสนับสนุนกิจกรรม “โครงการปลูกป่า ประชากร ฟื้นฟูต้นน้ำยม” ปีที่ 1 ซึ่งกรมชลประทานได้จัดรายการวิทยุและโทรทัศน์ ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนจัดขึ้น เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสสมโภชสิริสมันต์พรมมงคล 84 พรรษา ณ โรงเรียนพัฒนาวินัยวิทยา ตำบลวังมอ อำเภอปง จังหวัดพะเยา

มอบสินไหมฯ จันทน์

คุณณัฐพงศ์ บุญเย็น ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการภาค 2 (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) มอบสินไหมทดแทน จำนวน 119,997,250 กับให้กับผู้ประสบภัยจากกรณีรถบรรทุกน้ำมันของบริษัททองทิพย์ อีโคโนมิกส์ จำกัด เกิดอุบัติเหตุพลิกคว่ำบริเวณถนนสายจำปาสักไปอุดบิ๊อ ช่วงผ่านแขวงเซกอง สปป. ลาว นอกจากกรณีนี้ที่ได้รับความเสียหายอย่างสิ้นเชิงแล้ว ยังก่อให้เกิดความเสียหายต่อทรัพย์สินของบุคคลภายนอก รวมถึงไปถึงป้อมตำรวจและสถานที่ราชการอื่นๆ เสียหายไปด้วย พิธีมอบสินไหมดังกล่าวจัดขึ้น ณ เมืองปากเซ แขวงจำปาสัก สปป. ลาว

สร้างคอนโดฯ ปู

คุณชเวต รัชทายศ ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการภาค 3 (ภาคตะวันออก) บริษัทวิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) พร้อมทีมวิริยะจิตอาสา และ **คุณวราวุธ สุขโศภน** นายกเทศมนตรีเทศบาลนครระยอง ร่วมลงพื้นที่สร้างคอนโดฯ ปูและปลูกป่าชายเลน ภายใต้โครงการ “วิริยะ...สร้างคอนโดฯ ปูเพื่ออนุรักษ์” และฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมป่าชายเลน เพื่อเสริมสร้างแหล่งอาหารและที่อยู่อาศัยให้กับสัตว์น้ำ เพื่อเป็นการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและสร้างห่วงโซ่อาหารตามธรรมชาติ รวมถึงเพื่อส่งเสริมให้พนักงานวิริยะประกันภัยมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม ณ ศูนย์การเรียนรู้ระบบนิเวศป่าชายเลนพระเจดีย์กลางน้ำ ตำบลนาคอก อำเภอเมือง จังหวัดระยอง

แจ้งชมการผลิต “V Series”

พ.ต.ท.เผ่าไทย ทองศิริ กรรมการและที่ปรึกษา บริษัทวิริยะพานิช พร้อมด้วยคุณกาญจนาตรี เจริญประยูร ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการภาค 4 (ภาคกลางและภาคตะวันตก) บริษัทวิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) นำทีมคณะผู้บริหาร ผู้จัดการภาค เจ้าของศูนย์ซ่อมมาตรฐานวิริยะประกันภัย ในสังกัดฝ่ายปฏิบัติการภาค 4 เข้าเยี่ยมชมโรงงานผลิตสี บริษัทนิโปเนนพอนด์ (ประเทศไทย) จำกัด เพื่อศึกษาวิธีการขั้นตอนการผลิต การนำไม้ใช้ พร้อมแนะนำผลิตภัณฑ์สีพ่นซ่อมรถยนต์ภายใต้ชื่อ “V Series”

ร่วมจัด คปภ. ภาค 12

คุณเฉลิมเกียรติ ทองตรา ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการภาค 5 (ภาคใต้) บริษัทวิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) พร้อมผู้บริหารสาขา/ศูนย์ปฏิบัติการสินไหมทดแทนในสังกัด ร่วมแสดงความยินดีกับสำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.) ในโอกาสเปิดทำการอนุญาโตตุลาการ คปภ. ภาค 12 (สงขลา) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพระบบอนุญาโตตุลาการในส่วนภูมิภาค และเพื่อเป็นทางเลือกให้กับประชาชนในการระงับข้อพิพาทด้านประกันภัย โดยมี **ดร.สุทธิพล ทวีชัยการ** เลขาธิการ คปภ. เป็นประธานในพิธีเปิด ณ สำนักงาน คปภ.ภาค 12 (สงขลา) ถนนราษฎร์อุทิศ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

สุกที่นี้...วิริยะรวมใจลูกค้า เพื่อน้องอัมพาต

คุณสุรพงษ์ กิจจิต รองผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการภาค ภาค 6 (ภาคกรุงเทพฯ) ด้านสาขา บริษัทวิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) นำกลุ่มลูกค้า ตัวแทน และพนักงาน บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) กว่า 280 คน จัดกิจกรรม “สุกที่นี้...วิริยะรวมใจลูกค้า เพื่อน้องอัมพาต” ด้วยกิจกรรมเครื่องมือการเกษตรและโรงเรียนเปิด รวมมูลค่า 222,000 บาท ให้แก่ **คุณดวงมณี คงเมือง** ผู้อำนวยการโรงเรียนสุนทรไธมาตประชาสรรค์ เพื่อให้ทางโรงเรียนได้นำไปบริหารจัดการโครงการอาหารกลางวันให้กับเด็กนักเรียน พร้อมกันนี้ ลูกค้า ตัวแทน และพนักงาน ได้เข้าร่วมฐานกิจกรรมเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงอีกด้วย ณ โรงเรียนสุนทรไธมาตประชาสรรค์ อ.ลาดหลุมแก้ว จ.ปทุมธานี



อบรม “Call Center Supervisor”

คุณสมยศ โรหิตเสถียร รองกรรมการผู้จัดการ บริษัทวิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) ให้เกียรติเป็นประธานเปิดอบรมโครงการพัฒนาศักยภาพงานรับแจ้งเหตุและการบริการข้อมูลลูกค้า หลักสูตร “Call Center Supervisor” โดยมี **อาจารย์สุพจน์ กฤษณารัตน์** อดีต Business Unit Manager ฝ่ายขายและฝ่ายการตลาด บริษัทเอ็บบอด ลาบอร์แตรอส จำกัด จากสหรัฐอเมริกา เป็นวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับบทบาทหน้าที่และความเข้าใจในลักษณะงาน Call Center ตลอดจนการพัฒนาทักษะของการเป็นหัวหน้างาน ให้กับพนักงานวิริยะประกันภัยในระดับหัวหน้าศูนย์ลูกค้าสัมพันธ์ 1557 หัวหน้าส่วนสินไหมทดแทน และ NODE ทั่วประเทศ เพื่อนำไปใช้ในการบริหารงานและพัฒนาศักยภาพของทีมงานในด้านการบริการลูกค้าทางโทรศัพท์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ณ โรงแรมเซ็นจูรี่ พาร์ค ห้อง Crystal 3-4 ชั้น 3 กรุงเทพฯ

ฟุตบอลกระชับมิตร

คุณคณเดช สังขวิระกุล ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ บริษัทวิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) นำทีมผู้บริหารและพนักงานของบริษัทฯ ลงพลวแข่งฟุตบอลกระชับมิตร ในกิจกรรม “ฟุตบอลประเพณีเชื่อมความสัมพันธ์ ครั้งที่ 4” กับทีมผู้บริหารของสำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.) นำทีมโดย **คุณดนุภกร รันตพลชัย** รองเลขาธิการ ด้านกฎหมาย คติ และคุ้มครอง สำนักงาน คปภ. เพื่อเป็นการกระชับความสัมพันธ์ สร้างความสามัคคี ส่งเสริมความร่วมมือการทำงานระหว่างกัน และเพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้กับบุคลากร ณ สนามฟุตบอล Happy Condo ซอยรัชดา 18 ถนนประชาชื่น กรุงเทพฯ

ร่วมสนับสนุนการจัดประชุมนานาชาติ

คุณกานดา วัฒนาธิสมสุข ผู้จัดการฝ่ายสื่อสารองค์กร บริษัทวิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) เป็นผู้แทนบริษัทฯ รับมอบโล่ขอบคุณจาก **คุณสุรยุทธ พานิช** รองประธานสถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ ฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ ในฐานะอุปนายกสมาคมความรักเอื้ออาทรและภราดรภาพสากล (ประเทศไทย) ในโอกาสที่บริษัทวิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) ได้ให้การสนับสนุนการจัดการประชุมนานาชาติ เรื่อง “ความรักเอื้ออาทรและภราดรภาพสากล : ความท้าทายในสหัสวรรษใหม่” ซึ่งการประชุมในครั้งนี้ได้มีการเชิญบุคคลจากประเทศต่างๆ ทั่วโลกที่มีสัญชาติเดียวกัน ในการสร้างสรรค์สันติสุขและสันติภาพโลกมาร่วมประชุมกว่า 200 คน ณ ห้องประชุมใหญ่ สภาคณินิสิตเก่าจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ

ร่วมสร้างวัฒนธรรม ขับทัพปลอดภัย

คุณสุเทพ ราชอุปนันท์ ผู้จัดการฝ่ายรับประกันภัยรถยนต์ บริษัทวิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) มอบหมวกนิรภัยสำหรับเด็ก แก่ **คุณวราวุธ น้อมมณี** ครูชำนาญการ โรงเรียนบางขัน (ปรีดีวิทยานุสรณ์) เพื่อนำไปใช้ในการรณรงค์ส่งเสริมการสวมหมวกนิรภัย และปลูกจิตสำนึกด้านความปลอดภัยให้แก่เด็กนักเรียน ภายใต้กิจกรรม “รณรงค์ต้องใส่หมวก” ในพิธีแถลงข่าวเปิดตัวโครงการรณรงค์ความปลอดภัยทางถนนในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ปี 2559 ณ สำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.) ถนนรัชดาภิเษก กรุงเทพฯ

บริหารงานประกันภัยจอตเยี่ยม

คุณคุณณัฏ วิทยะธีรพันธ์ ผู้จัดการฝ่ายการตลาด บริษัทวิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) เป็นผู้แทนบริษัทฯ รับมอบรางวัลประกาศเกียรติคุณการบริหารงานประกันภัยจอตเยี่ยม “โครงการประกันภัยชั้น 1 โดยต้า แคร่” ประจำปี 2558 ในฐานะบริษัทประกันภัยที่สามารรักษาตามมาตรฐานการให้บริการ และมีผลการดำเนินงานยอดเยี่ยม ตามเกณฑ์การประเมินผลการดำเนินงานบริษัทประกันภัย (Insurance Evaluation Program - IEP) ที่ได้รับความน่าเชื่อถือ และความไว้วางใจจากลูกค้าและตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศ โดยมี **คุณวุฒิกร สุริยะฉันทนานนท์** รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัทไทยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด เป็นประธานมอบ ณ โรงแรม ดิไอกระ เพชรจิก กรุงเทพฯ

รับโล่ขอบคุณ

คุณนที ไชยกาล รองผู้จัดการฝ่ายมาตรฐานราคาและการจัดซ่อม ผู้แทนบริษัทวิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) เป็นผู้แทนบริษัทฯ รับมอบโล่ขอบคุณ ในฐานะองค์กรเอกชนที่ได้ให้การสนับสนุนโครงการ “สงกรานต์ปลอดภัย ภัยเป็นศูนย์” ประจำปี 2559 โดยมี **พณฯ พลเอก สุรยุทธ์ จุลานนท์** องคมนตรี และประธานมูลนิธิรัฐบุรุษ พลเอกเปรม ติณสูลานนท์ เป็นประธานในพิธีมอบ ณ ห้องประชุมพลเอกเปรม ติณสูลานนท์ มูลนิธิรัฐบุรุษฯ ชั้น 4 ถนนอุทัยนอก เขตดุสิต กรุงเทพฯ

วิริยะประกันภัย จัดตั้งกองทุนรักษป่าฯ พร้อมรวมพลังจิตอาสา ร่วมกิจกรรมพี่เพื่อน้องฯ ปีที่ 13



บริษัทวิริยะ-ประกันภัย จำกัด (มหาชน) ให้ความสำคัญกับการดำเนินกิจกรรมที่ก่อประโยชน์และคุณค่าอย่างแท้จริงทั้งต่อสังคมและองค์กรอย่างต่อเนื่อง โดยให้การสนับสนุนและจัดกิจกรรมเพื่อสังคมทุกรูปแบบ ตลอดจนนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่ชีวิตชุมชน เพื่อมุ่งหวังให้คนไทยมีระดับคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถพึ่งตนเองตามแนวทางพอกิน พอใช้ พออยู่ และการอนุรักษ์ฟื้นฟูธรรมชาติเพื่อให้เกิดความยั่งยืนสูงสุด

เมื่อวันที่ 9 กรกฎาคมที่ผ่านมา นางสาวกานดา วัฒนายัมมสุข ผู้จัดการฝ่ายสื่อสารองค์กร บริษัทวิริยะ-ประกันภัย จำกัด (มหาชน) เป็นตัวแทนบริษัท มอบทุนสนับสนุนเพื่อจัดตั้งกองทุน “รักษป่า รักษาบ้าน ห้วยหินดำ” จำนวน 50,000 บาท แก่ ว่าที่ร้อยตรี สุพรรณิ จอมพานิช ผู้อำนวยการจังหวัดสุพรรณบุรี โดยทุนดังกล่าว จังหวัดสุพรรณบุรีจะส่งต่อไปยังคณะกรรมการหมู่บ้าน ห้วยหินดำ และโรงเรียนบ้านห้วยหินดำ เพื่อนำไปบริหารจัดการให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชน



ภายหลังมอบทุนดังกล่าว มีพิธีบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ เพื่อร่วมบริหารจัดการป่าชุมชนบ้านห้วยหินดำ ระหว่าง คณะกรรมการหมู่บ้านห้วยหินดำ โดยนายเอกชัย เนียนหอม ผู้ใหญ่บ้านห้วยหินดำ โรงเรียนบ้านห้วยหินดำ นางสาวพัชรภรณ์ คชอินทร์ และบริษัทวิริยะ-ประกันภัย จำกัด (มหาชน) โดยคุณกานดา วัฒนายัมมสุข โดยมีผู้ว่าราชการจังหวัดสุพรรณบุรี ร่วมเป็นสักขีพยาน

พิธีบันทึกข้อตกลงความร่วมมือดังกล่าว เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม “พี่เพื่อน้อง จากดวงเพื่อนชาวประกัน และมวลมิตรธุรกิจเพื่อสังคม ปีที่ 13” ซึ่งกลุ่มสื่อมวลชน องค์กรธุรกิจประกันภัย รวมถึงหน่วยงานทั้งส่วนกลางและท้องถิ่น กว่า 120 องค์กร ได้ร่วมจัดขึ้น โดยมีนิตยสาร *ไทยแลนด์ฮิวริส* เป็นผู้ประสานงานหลัก

สำหรับกิจกรรมพี่เพื่อน้องฯ ในครั้งนี้ บริษัทวิริยะ-ประกันภัย จำกัด (มหาชน) นำกลุ่มวิริยะ-จิตอาสาจากฝ่ายปฏิบัติการภาค 4 (ภาคกลางและภาคตะวันตก) เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกับการสนับสนุนรถโมบายเคลื่อนที่เพื่อเป็นจุดศูนย์กลางประชาสัมพันธ์กิจกรรมภายในมาบจากฝ่ายปฏิบัติการภาค 3 (ภาคตะวันออก) นอกจากนี้ยังสนับสนุนเสื้อเพื่อมอบให้กับชาวบ้านที่อยู่บนดอย ซึ่งมีส่วนร่วมดูแลอนุรักษ์ป่าชุมชน นำไปใช้บริโภคภายในครัวเรือน จำนวน 500 ชุด รวมถึงการร่วมออกบูธกิจกรรมบนถนนการที่สอดแทรกความรู้ด้านความปลอดภัยบนท้องถนน มาสร้างสีสันและความสนุกสนานให้แก่เด็ก ๆ ภายในมาบอีกด้วย



เรื่องเก่าเล่าอดีต

เรื่อง/ภาพ : เอนก นาวิกมูล

- 01 แบลววันตัวเบิ่งกำลังเกาะหลังอีกตัวหนึ่ง บินกำลังผสมพันธุ์หรือทำอะไร ?
เอนก นาวิกมูล ถ่าย ซีดี 00149-B-092
- 02 จระเข้ ชีตกรรรมพำพณัง
วัดอ่าวแก้ว ธนบุรี
เอนก นาวิกมูล ถ่าย
ซีดี00395-032-พุทธ20๓ค2549-อ่าวแก้ว
- 03 รูปปั้นจระเข้เข้าปาก จ.พัทลุง
อ.ไพทูล จ.พัทลุง
เอนก นาวิกมูล ถ่าย
ซีดี2630-007-สธ๓ค2555



01



02



03

สังเกตสัตว์

แบลววันปรากฏตัวในเวลาไหน ?

หนังสือที่เขียนเกี่ยวกับสัตว์มีมากมาย แต่ธรรมชาติบางเรื่องของสัตว์อาจผิดหลงไปบ้างเพราะคงเขียนหมดไม่ไหว ในหนังสือ *อักษรวิธานศรีย* ของหมอบรัดเลย์และอาจารย์ทศ ตีพิมพ์เมื่อปี 2416 กล่าวถึงแมลงวันในหน้า 513 ว่า “แมงวัน” เป็นสัตว์เล็กอย่างหนึ่ง มันย่อมมาไต่ตอมแต่ในเวลากลางวัน กลางคืนมันไม่มาเลย

ธรรมชาติตามคำอธิบายนี้เป็นเรื่องที่ไม่เคยสังเกตมาก่อน แม้ศัพท์อื่นๆ *อักษรวิธานศรีย* ก็อธิบายได้สนุกแทบทุกคำ จึงขอยกนี้ให้ *อักษรวิธานศรีย* เป็นพจนานุกรมที่อ่านสนุกที่สุดของไทย แมลงวันนอนไหน นอนคนเดียวหรือนอนกับใคร แมลงวันเห็นอะไรในตอนกลางคืนหรือไม่ เหล่านี้คือคำถามตกค้าง

เวลาจระเข้เข้าปาก จระเข้กลับตาหรือไม่ ?

เรื่องนี้ผู้เขียนก็ไม่เคยตั้งข้อสงสัยมาก่อน จนเมื่อจะเขียนเรื่องนี้ได้ไปหยิบหนังสือ *พระเจ้า 500 ขาด* ของนายปู่ ฉาย ซึ่งร้าน ส.ธรรมภักดี จัดพิมพ์มาพลิก ๆ เล่นก็พบความประหลาดเข้า

หนังสือ *พระเจ้า 500 ขาด* ฉบับพิมพ์เมื่อปี 2504 กล่าวในนิทานเรื่อง *วรรณทลภจะเข้* หน้า 56 ว่าเวลาจระเข้เข้าปากมันจะกลับตา อ่านแล้วทำให้รู้สึกแปลกใจในธรรมชาติของสัตว์และการรู้จักสังเกตของคนโบราณเป็นอันมาก แต่ธรรมชาติดังกล่าวจะเป็นเช่นนั้นจริงหรือไม่ ขอให้ท่านลองไปพิสูจน์ที่ฟาร์มจระเข้ดู

นิทานกล่าวว่า ในกาลครั้งหนึ่ง วานรหรือสัตว์หนึ่ง ตัวใหญ่เท่าลูกม้าอัสตรมีกำลังแข็งแรงมาก มันชอบกระโดดจากแผ่นดินไปหาผลไม้บนเกาะแห่งหนึ่งเป็นประจำ โดยอาศัยเหยียบหินก้อนหนึ่งซึ่งอยู่กลางแม่น้ำเป็นเครื่องมือ ครั้นพอได้เวลาเย็น วานรใหญ่ก็กระโดดเหยียบหินกลับมายังฝั่งแผ่นดินตามเดิม มันทำดังนี้เสมอมา

ในแม่น้ำนั้นจะมีจระเข้สองตัวตัวเมียอาศัยอยู่ วันหนึ่งจระเข้ตัวเมียซึ่งกำลังแพ่ท้องอยู่ ออกผัวว่าฉันทายกจะกินเนื้อหัวใจวานร จึงไปหาหัวใจวานรให้ข้ากินเถิด จะเข้ตัวก็รับปากว่าจะไปหามาให้

ถึงเวลาเย็นจระเข้ตัวก็ขึ้นไปนอนบนก้อนหินคอยท้าวานร ฝ่ายวานรรู้สึกสงสัยว่าเวลานี้ทำไมได้ลัดลงแต่อย่างใดในหินก้อนที่ตนกระโดดข้าม จึงสูงขึ้นกว่าแต่ก่อน เห็นทีจะมีจระเข้ขึ้นมานอนคอยจะกินเราเป็นแน่ คิดแล้วจึงออกอุบายเรียกก้อนหินสามครั้งว่า ก้อนหิน ก้อนหิน ก้อนหิน แต่ก้อนหินก็ไม่ตอบ

วานรจึงว่า เขี่ยก้อนหินเมื่อถามเจ้าเคยตอบเราทุกครั้งที่นี้ วันนี้ทำไมจึงไม่ตอบเล่า

ฝ่ายจระเข้ได้ฟังเช่นนั้น ก็เข้าใจว่าก้อนหินเคยตอบวานรจริง จึงเปล่งเสียงออกไปว่า พญาวานร ท่านจะต้องกระอะไร

วานรแกล้งถามกลับมาว่าเอ็งนั่นใครละนั่น

“เราคือจระเข้เฝ้าเล่า ข้าข้าข้า”

“อ้าว เหตุใดเจ้าจึงมานอนอยู่ที่นี้ละ”

“ก็เราต้องการหัวใจของเจ้านั่นสิ ข้าข้าข้า...”

พญาวานรได้รู้เหตุผลแล้วก็ออกอุบายพูดไปทันได้ว่า “เจ้าจงอย่าปากไว้สิ เราจะได้กระโดดลงไปในปากของเจ้า”

ตรงนี้เป็นตอนสำคัญ เพราะนิทานกล่าวไว้ว่า **ที่พูดไปเช่นนั้นเพราะ**

พญาวานรรู้ว่าธรรมชาติของจระเข้เมื่อเข้าปากก็จะกลับตาด้วย จะจะไม่รู้ในปัญญาของวานร จึงทำตามท้าวานรบอก ทันใดนั้นพญาวานรก็กระโดดเหยียบหัวจระเข้ไปในขณะมันกำลังกลับตา กระโดดหนึ่งขึ้นฝั่งไปอย่างรวดเร็ว

นิทานเรื่องจะเก็บกัพญาวานรอยู่ใน *วรรณิทชาดก เอกนิบาต* เป็นเรื่องชี้ให้เห็นว่าคุณธรรมสิ่งสำคัญคือการรู้ความจริง (คือรู้ธรรมชาติต่าง ๆ) การฝึกหัดจิตใจ การมีปัญญา และการยอมเสียสละ เป็นคุณธรรม ควรใช้ในเวลาอันมีเหตุจำเป็น

นกบป็นสีเหลืองอ่อนจริงหรือไม่ ?

ในสมัยที่ผู้เขียนเป็นเด็กได้อ่านบทกวีร้อยและฟังเพลงกล่าวถึงนกขมิ้นโดยมักตามด้วยคำว่า “เหลืองอ่อน” เสมอ เช่นบทกวีร้อยที่นักปราชญ์แต่งเมื่อสมัยรัชกาลที่ 5 ขึ้นว่า

“ปีกเอ๋ยปีกนิล
ถึงเวลาหากินก็บินจร

นกขมิ้นเรื่องเหลืองอ่อน
ครั้นสายฝนที่ผันร่อนมานอนรัง...”

หรือเพลง “นกขมิ้น” ที่ครูมนตรี ตราโมท แต่งเมื่อปี 2476 ก็มีเนื้อความขึ้นต้นว่า

“เจ้านกขมิ้นเหลืองอ่อน
นอนไหนก็นอนได้

ค้ำคั่งแล้วเจ้าจะนอนที่รังไหน
สุขทุกข์พุ่มไม้ที่เคยนอน...”

ได้อ่านคำกล่าว่านนกขมิ้นเหลืองอ่อนมานานมาก แต่ก็ไม่เคยเห็นตัวนกขมิ้นเลย จนเมื่อหน้าท่วมใหญ่ปลายปี 2554 ผู้เขียนหนีน้ำจากกรุงเทพฯ ไปพักที่เพชรบุรี วันหนึ่งเดินผ่านร้านขายอาหารนก เห็นนกตัวหนึ่ง ขนาดและรูปร่างเหมือนนกเอี้ยง นกขุนทอง แต่ขนสีเหลืองเข้มสดสวยกระพือตามาก จึงถามคนขายว่านี่นกอะไร พอเขาตอบว่านกขมิ้น ผู้เขียนก็ร้องว่า โห! นี้นกขมิ้นที่เคยได้อ่านแต่ชื่อ ทำไมขนมันเหลืองแปดอย่างนี้ ดูเท่าไรก็ไม่เป็นสีเหลืองอ่อนอย่างที่เขานิยามในเพลงหรือบทกลอนเลย นำเสียดายที่วันนั้นไม่ได้เอากล้องติดตัวไปด้วย จึงถ่ายภาพนกขมิ้นไว้

เรื่องนกขมิ้นมีประหลาด ปกติที่บ้านย่านวัดชัยฉิมพลี แขวงบางด้วน เขตภาษีเจริญ ตอนเช้าจะมีนกชนิดหนึ่งมาเกาะกระจากเหนือหน้าต่าง หรือบินโฉบไปมาพาล่าร้องเสียงแหบ ๆ แจก...แจก...แจก.....! เหมือนคนจะขาดใจตายแทบทุกวัน เสียงมันดังน่ารำคาญและน่าเกลียดมาก ๆ

นกชนิดนี้ชอบมาร้องในตอนเช้าตรู่ในขณะที่เรากำลังนอน และยังไม่อยากตื่น ได้ยินเสียงแล้วก็ไม่อยากลุกไปดู ได้แต่ร้องขับไล่ในใจว่าพวกหูจริงเมื่อไรจะเปลี่ยนที จนกระทั่งวันหนึ่งรำคาญหนักก็ยอมลุกจากเตียงไปดูว่าเป็นนกอะไรถึงได้มีเสียงกวนอารมณ์เช่นนี้

ทันใดนั้นก็พบว่ามันเป็นนกขมิ้นสีเหลืองเข้มอย่างที่เห็นที่เพชรบุรี ซึ่งก็คือนกขมิ้นนั่นเอง หลังจากนั้นผู้เขียนพยายามจะถ่ายรูปเจ้านกขมิ้นอยู่เป็นเวลานาน แต่ไม่เคยประสบความสำเร็จ เพราะนกขมิ้นขีระแวง มันจะระแวง

ระวังตัว และตาไวมาก เพียงเราขยับหน่อยมันก็บินหนีไปเสียแล้ว แต่ครั้นพอเราเผลอ มันก็จะบินมาเกาะตามกิ่งมะม่วงบ้าง ส้มเสี้ยวบ้างแต่ไกลบ้าง เหมือนจงใจท้าทาย พอเราขยับไปหยิบกล้อง มันก็จะบินโฉบหนีไปอีกมุม จากนั้นก็จะบินหายไปสู่สวนหมากฝั่งตรงกันข้ามทันที

นกขมิ้นชอบมาส่งเสียงตอนเช้า พอสาย ๆ ก็เงียบหาย ลองเปิดวิกิพีเดียดู วิกิกล่าว่านนกขมิ้นมีลำตัวและความยาวเท่านกเอี้ยง สีตัวส่วนใหญ่เป็นสีเหลือง ตัวผู้สีสดใสมากกว่าตัวเมีย นกขมิ้นชอบทำรังบนง่ามไม้ต้นไม่สูง ๆ ชอบอาศัยอยู่ตามปาก ปายาเลน และตามสวนผลไม้ มันชอบทำรังร่วมอยู่กับนกอื่น ๆ เช่น นกแซงแซว นกพญาไฟ นกไต่ไม้ ไม่ค่อยลงมาหากินตามพื้นล่าง เวลาหาคัดดูมา นกแซงแซวจะช่วยป้องกันไข่และลูกนกขมิ้นด้วย

เปิดหนังสือ *นก* ของกรมวิชาการ พิมพ์เมื่อปี 2519 บ้าง ในหน้า 105 กรมวิชาการกล่าวว่านกขมิ้นทั่วโลกมีถึง 34 ชนิด นกขมิ้นแดงก็มี ขาวก็มี แต่ที่พบบ่อยมักเป็นขมิ้นขนสีเหลือง นกขมิ้นที่พบตามไรสวนและป่าทั่วไปเป็นนกขมิ้นท้ายทอยดำ อพยพมาจากจีน มีสีสวยสด “แต่เสียงร้องดัง ‘แก๊ก’ เป็นเสียงแหบ ๆ ยาว ๆ ไม่น่าฟังเลย” นี่แสดงว่าคนที่ผู้เขียนเคยได้ยินเสียง คือนกขมิ้นท้ายทอยดำนี่เอง

หนังสือ *นก* ไม่ได้พูดว่านกขมิ้นมีสีเหลืองอ่อน ผู้เขียนเข้าใจว่าสีเหลืองอ่อนอาจเป็นสีเฉพาะบางตัวบางเวลา หรือไม่ก็เพราะคนแต่งกลอนท่านเห็นว่าย่อน จะไปสัมผัสกับ นอน หรือ จระเข้ จึงได้ขยายนาม “เหลืองอ่อน” ให้นกขมิ้นเช่นนั้น

คนไทยดูติดกับนกขมิ้นมาก แต่มีใครเคยเห็นนกขมิ้น และจิตรกรไทยวาดรูปนกขมิ้นไว้ที่ไหนบ้าง •

น้ำแอปเปิล ช่วยชะลอสมองเสื่อม

งานวิจัยล่าสุด พบแล้ว! เครื่องดื่มช่วยชะลอสมองเสื่อม

ดร.โทมัส บี เชีย (Thomas B. Shea) จากมหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ โลเวลล์ ประเทศสหรัฐอเมริกา (University of Massachusetts, Lowell) และทีมวิจัยค้นพบว่า หากหนูได้รับน้ำแอปเปิลปริมาณเทียบเท่ากับคนดื่มวันละ 2 แก้ว ติดต่อกัน 1 เดือน สามารถป้องกันสมองเสื่อมได้ โดยน้ำแอปเปิลมีผลช่วยชะลอการผลิตสารแปลกปลอมในสมองที่มีชื่อว่า โปรตีนเบต้า-แอมิลอยด์ (beta-amyloid) สาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอัลไซเมอร์

นอกจากนี้วารสาร *The International Journal of Alzheimer's Disease* ยังให้ข้อมูลสนับสนุนว่า คึมน้ำแอปเปิลอาจช่วยเพิ่มการผลิตสารสื่อประสาทที่สำคัญในสมอง เช่น อะซิติลโคลีน (acetylcholine) มีผลช่วยเพิ่มความจำด้วย โดยอะซิติลโคลีนเป็นสารเคมีในสมองซึ่งหลังจากเซลล์ประสาททำหน้าที่ติดต่อกับเซลล์ประสาทต่าง ๆ มีบทบาทกระตุ้นหรือยับยั้งระบบประสาทส่วนกลาง และทำหน้าที่เกี่ยวกับความรู้สึกเจ็บปวด ร้อน หนาว การรับรสชาติ การตื่น การนอน การฝัน และอาการซึมเศร้า มีความสำคัญเกี่ยวพันตั้งแต่สมองถึงร่างกายโดยรวม



คิดไม่ถึง! โยอาหารละลายน้ำ ช่วยคลายไขมันรอบพุง

จะอวบจะอ้วนส่วนไหนก็ไม่ร้ายเท่าอ้วนลงพุง เพราะพิษจนมาแล้วว่าไขมันรอบพุงเพิ่มความเสี่ยงทั้งโรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคนิ้วในถุงน้ำดี และโรคมะเร็ง อ้วนรอบพุงหน้า ยิ่งเสี่ยงมาก

นอกจากออกกำลังกายลดพุง อีกวิธีที่หลายคนคิดไม่ถึงคือ กินผักผลไม้และธัญพืชที่มีใยอาหารละลายน้ำสูง โดยการศึกษาจากวารสาร *Obesity* พบว่า ทุก ๆ 10 กรัม ที่ร่างกายได้รับใยอาหารละลายน้ำเพิ่มขึ้น ไขมันรอบพุงจะลดลง 3.7 เปอร์เซ็นต์ ภายใน 5 ปี และหากออกกำลังกายร่วมด้วยนาน 30 นาที สัปดาห์ละ 2-4 ครั้ง สามารถลดไขมันรอบพุงได้ถึง 7.4 เปอร์เซ็นต์ สำหรับการออกกำลังกายที่แนะนำให้ทำควบคู่ไปด้วยกัน คือ วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน เดินแอโรบิก

ใน 1 วันควรกินใยอาหารละลายน้ำจากอาหารที่หลากหลาย ดังนี้

อาหารแนะนำ	ปริมาณ	ใยอาหารละลายน้ำ (กรัม)
ไซเลียม ซีด (Psyllium seed)	2 ช้อนโต๊ะ	10
ถั่วแดงสุก	1 ถ้วยตวง	6
ถั่วดำสุก	1 ถ้วยตวง	4
กะหล่ำดาวสุก	1 ถ้วยตวง	6
บรอกโคลีสุก	1 ถ้วยตวง	2
แครอทสุก	1 ถ้วยตวง	2
ลูกพรุน	1/2 ถ้วยตวง	3
ส้ม	1 ผลกลาง	2
แอปเปิล	1 ผลกลาง	1
กล้วย	1 ผลกลาง	1
ข้าวบาร์เลย์สุก	1/2 ถ้วยตวง	1
ข้าวโอ๊ตสุก	1/2 ถ้วยตวง	1

เมื่อทราบแล้วว่าสายวิดลสมอัวครอบเอวกันเถอะ โดยทั่วไปผู้หญิงควรมีรอบเอวไม่เกิน 80 เซนติเมตร และผู้ชายควรมีรอบเอวไม่เกิน 90 เซนติเมตร หรือหากวัดง่าย ๆ คือ รอบเอวไม่ควรเกินครึ่งหนึ่งของความสูง ใครรอบเอวเกินมาตรฐานรีบแก้ไขด่วน .

Home Zone Parking Assist เทคโนโลยีคู่ใจ จอดรถได้ด้วยสมาร์ทโฟน



เฝ้าเฝ้าเฝ้าเฝ้าผ่านตากับรถยนต์ยุคใหม่ที่ผนวกเอาคอนเซ็ปต์ driver-less หรือระบบควบคุมรถยนต์แบบไร้คนขับกันมาบ้างแล้ว ทั้ง google self-driving car ที่พัฒนาโดยกูเกิลหรือระบบ enhance active parking assist ระบบช่วยจอดที่มีอยู่ในรถยนต์บางรุ่นบางยี่ห้อ แต่สิ่งที่กล่าวต่อไปดูแปลกตาจากเดิม เพราะเป็นการควบคุมรถยนต์โดยปราศจากมนุษย์อยู่ภายในรถ แต่ถูกสั่งการจากสมาร์ทโฟนในมือของคุณเอง

Bosch ในฐานะบริษัทผู้ผลิตอะไหล่ยนต์รายใหญ่ของโลก ได้อวดโฉมผลงานการควบคุมรถยนต์เข้าจอดในโรงรถด้วยสมาร์ทโฟน ในพื้นที่พาร์กมิงตันฮิลล์ รัฐมิชิแกน เมื่อช่วงกลางปีที่ผ่านมานี้ โดยเรียกระบบดังกล่าวในชื่อ home zone parking assist

วิธีการทำงานของระบบ home zone parking assist นั้น ในครั้งแรกผู้ใช้งานจะต้องเป็นผู้ขับรถยนต์ที่ได้รับการเชื่อมต่อกับระบบเข้าไปในช่องจอดอย่างเช่นโรงรถในบ้าน รวมถึงถอยออกมาอยู่ในพื้นที่ที่ต้องการ เพื่อให้ระบบ home zone parking assist ได้จดจำเส้นทางและสิ่งกีดขวางระหว่างทางที่ได้รับการจดจำจากเซ็นเซอร์ 12 ตัวที่ติดตั้งไว้บริเวณกันชนหน้าและหลัง ซึ่งทำงานร่วมกับกล้องวิดีโอที่ติดตั้งไว้ใกล้กับกระจกมองหลัง แต่หากกล้องวิดีโอไม่สามารถใช้งานได้อย่างเต็มศักยภาพ ระบบจะไปพึ่งพาเรดาร์สี่ตัวบริเวณมุมทั้งสี่ของตัวรถแทน

จากนั้นระบบ home zone parking assist จะทำการประมวลผลเส้น

ทางการเข้าจอดหรือถอยออกจากโรงรถ เมื่อใช้งานระบบเสร็จต่อไปก็สามารถสั่งการให้รถยนต์เคลื่อนตัวเองไปเก็บในโรงรถ หรือออกมาจอดหน้าบ้านให้เจ้าของรถพร้อมใช้งานในทันที ด้วยการเชื่อมต่อกับสมาร์ทโฟนที่ใช้ในการควบคุม และหากระหว่างการใช้งานระบบมีสิ่งกีดขวาง หรือสิ่งใดทำให้ระบบรู้สึกไม่ปลอดภัยระหว่างเส้นทาง อย่างถึงชะหรือกระแทกต้นไม้ ระบบจะหยุดหรือเบี่ยงเส้นทางเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ และส่งสัญญาณมายังสมาร์ทโฟนของเจ้าของรถ เพื่อแจ้งให้ทราบถึงอุปสรรคนั้นๆ โดยระบบ home zone parking assist สามารถควบคุมได้ในระยะไกลถึง 100 เมตร

อ่านมาถึงตรงนี้อาจมีหลายคนตั้งข้อสงสัยว่า แล้วใครกันที่จะใช้งานระบบช่วยจอดดังกล่าว ในเมื่อความสามารถของมนุษย์ก็เพียงพอต่อการควบคุมพาหนะที่เรียกว่ารถยนต์อยู่แล้ว

แต่ที่จริงยังมีผู้ใช้งานรถยนต์บางกลุ่มไม่สะดวกนัก หากต้องนำรถเข้าออกโรงรถที่อาจมีขนาดแคบๆ อย่างเช่นผู้พิการที่มีความสามารถในการขับเคลื่อนไปถึงผู้ใช้งานรถยนต์ ที่ต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกในการนำรถเข้าออกจากรถจอดด้วย

มีการคาดการณ์ว่าระบบ home zone parking assist จาก Bosch จะวางตลาดจริงในอเมริกาเหนือช่วง ค.ศ. 2019 ซึ่งเอาเข้าจริงๆ มันก็สะดวกดีไม่ใช่หรือ หากเราเขียนที่ๆ อยู่ที่บ้าน แล้วเรียกรถคู่ใจด้วยสมาร์ทโฟน ให้ออกมาจอดอยู่ตรงหน้าเพื่อพร้อมในการใช้งาน .

Earth : โปรแกรมที่คนรักโลกควรรู้จัก

เมื่อไม่นานมานี้ได้มีโอกาส “เล่น” โปรแกรม Earth ที่ <http://earth.nullschool.net> แล้วสนุกมาก เพราะช่วยให้เห็นความซับซ้อนหลากหลายมิติในรูปแบบภาพเคลื่อนไหวมีสีสัน ไม่ว่าในอากาศหรือมหาสมุทร

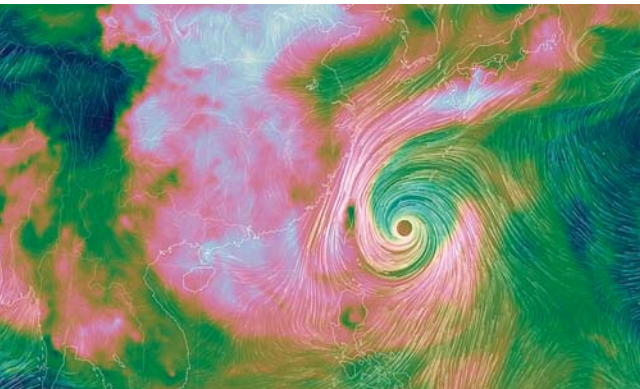
ในอากาศ เช่น กระแสลม อุณหภูมิ ความชื้นสัมพัทธ์ ณ ระดับความสูงต่างๆ รวมทั้งฝุ่นผงและแก๊สบางอย่างที่สำคัญ เช่น คาร์บอนมอนอกไซด์ (CO) คาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (SO₂)

ในมหาสมุทร เช่น อุณหภูมิพื้นผิว ความผิดปกติของอุณหภูมิพื้นผิวมหาสมุทร

ผู้สร้างสรรค์โปรแกรมนี้คือ คาเมรอน เบกคาริโอ (Cameron Beccario) โปรแกรมเมอร์ชาวอเมริกัน แต่ขณะนี้ (ค.ศ. 2015) ทำงานที่ญี่ปุ่น เขาใช้ข้อมูลที่ต้องการจากแหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้นำมาประมวลผลแล้วแสดงผลเป็นกราฟิก สามารถฉายภาพโลกออกมาในลักษณะต่างๆ หลายแบบ

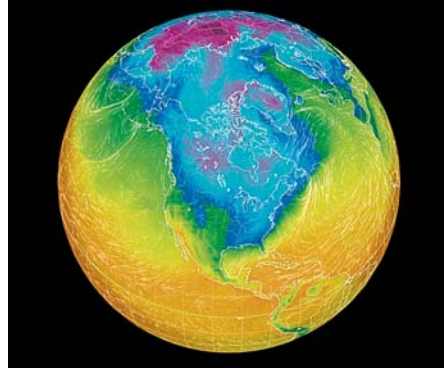
ลองมาสำรวจโลกของเราผ่านตัวอย่างต่อไปนี้กันครับ!

<http://earth.nullschool.net/#2015/09/14/1200Z/chem/surface/level/anim=off/overlay=so2smass/pattern=39.85,0.00>



ใต้ฝุ่นดูเรียวย
และมลพิษซัลเฟต

อากาศหนาวจัดที่สหรัฐอเมริกา



<http://earth.nullschool.net/#2014/01/30/0000Z/wind/surface/level/overlay=temp/orthographic=-89.52,49.43,27.1>

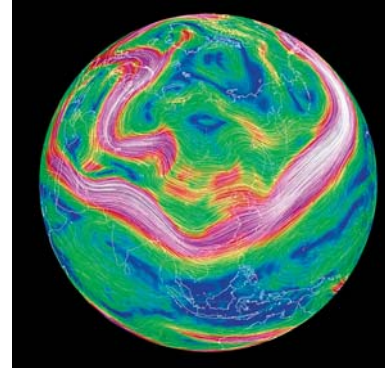
ภาพที่ 1 แสดงข้อมูลอุณหภูมิแถบขั้วโลกและทวีปอเมริกาเหนือ เมื่อวันที่ 30 มกราคม ค.ศ. 2014 เวลาสากลเชิงพิกัด 0000 UTC เหตุที่เลือกวันนี้เพราะช่วงเวลาดังกล่าวเกิดปรากฏการณ์ที่สื่อสารมวลชนเรียกว่า polar vortex หรือ polar vortex collapse

อธิบายอย่างย่อๆ คือ กระแสลมกรดแถบขั้วโลก (polar jet stream) ทำหน้าที่เสมือนเข็มขัด “รัด” มวลอากาศหนาวเย็นแถบขั้วโลกไว้ เมื่อกระแสลมกรดอนั่นกำลังลง (ลมพัดช้าลง) ก็ทำให้เข็มขัด “หย่อน” เปิดโอกาสให้อากาศหนาวเย็นเคลื่อนลงมาทางใต้มากขึ้น ดังแสดงด้วยสีโทนน้ำเงิน-ฟ้าในภาพ ทั้งนี้คลิกตำแหน่งต่างๆ ได้เพื่อดูอุณหภูมิ

ในโปรแกรม Earth นอกจากจะ “เห็น” ความหนาวเย็นจากสีส้มต่างๆ รวมทั้งทิศทางการม วน เวลานั้นๆ ยังอาจเปลี่ยนวันที่และเดือนเพื่อดูความแตกต่างได้ด้วย

ภาพที่ 2 แสดงพายุไต้ฝุ่นดูเจียน (Dujuan) และมลพิษซัลเฟต เมื่อวันที่ 27 กันยายน ค.ศ. 2015 ตามเวลาท้องถิ่น 22.00 น. นอกจากจะเห็นตำแหน่งและขนาดของพายุ จุดน่าสนใจคือกระแสลมของพายุหมุนได้หอบมลพิษซัลเฟตหมุนเวียนและแผ่กระจายออกไปในพื้นที่กว้าง

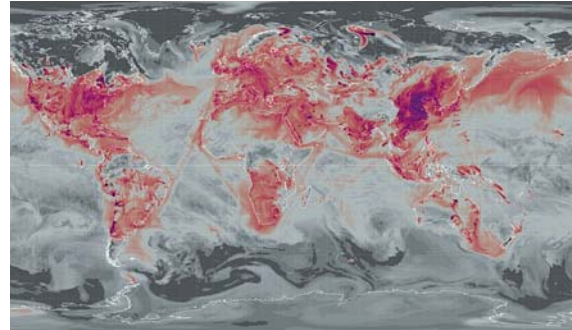
กระแสลมกรด



<http://earth.nullschool.net/#current/wind/isobaric/250hPa/orthographic=-250.43,44.58,43.3>

ภาพที่ 3 แสดงกระแสลมกรดที่ระดับความสูงประมาณ 10.5 กิโลเมตร เมื่อวันที่ 8 ธันวาคม ค.ศ. 2015 (เลือก Air และ Wind @250hPa) นอกจากจะได้เห็นกระแสลมกรดอนั่นตาตื่นใจอย่างฉีกที่ตำแหน่งต่างๆ เพื่อดูอัตราเร็วลมด้วย

แนวเส้นเซลล์เฟอโดออกไซด์เหนือมหาสมุทร

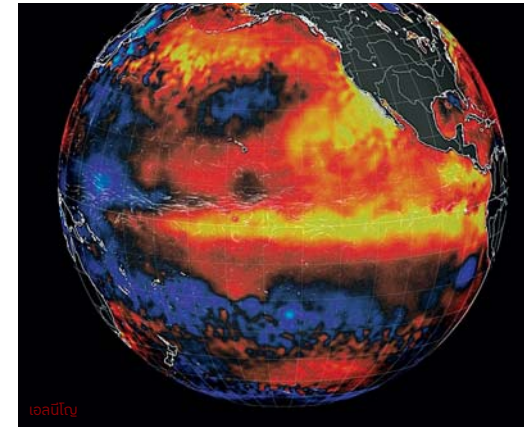


<http://earth.nullschool.net/#2015/09/27/1500Z/particulates/surface/level/overlay=suexttau/orthographic=-234.94,22.92,17.07>

ภาพที่ 4 แสดงซัลเฟอร์ไดออกไซด์ซึ่งปล่อยจากเรือที่แล่นตามเส้นทางหลักๆ ในมหาสมุทร เมื่อวันที่ 14 กันยายน ค.ศ. 2015 ข้อมูลนี้ได้จากแบบจำลอง GEOS-5 ของนาซา

ประยุกต์ใช้

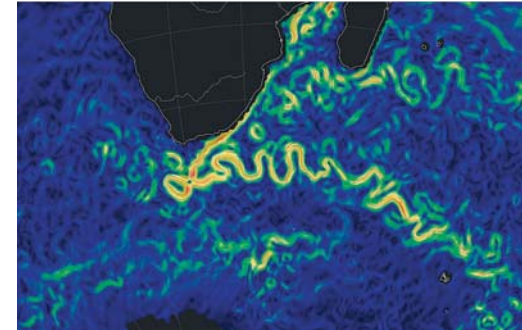
แวะไปเล่นโปรแกรม Earth ได้ที่
<http://earth.nullschool.net>
และฟัง Cameron Beccario
เล่าวิธีคิด-วิธีสร้างโปรแกรมนี้ที่
<https://www.youtube.com/watch?v=OLSmN2m1e0k>
(ค้นด้วยคำว่า Cameron Beccario Earth)



http://earth.nullschool.net/#2015/10/13/0000Z/ocean/surface/currents/overlay=sea_surface_temp_anomaly/orthographic=-145.03,11.21

ภาพที่ 5 แสดงความผิดปกติ (anomaly) ของอุณหภูมิพื้นผิวมหาสมุทรแปซิฟิก ในวันที่ 13 ตุลาคม ค.ศ. 2015 ซึ่งอยู่ในช่วงที่เกิดภาวะเอลนีโญ กล่าวคือ อุณหภูมิพื้นผิวของมหาสมุทรแปซิฟิกใต้อุ่นกว่าปกติ

กระแสน้ำอะกาส



<http://earth.nullschool.net/#2015/10/16/0000Z/ocean/surface/currents/overlay=currents/orthographic=-35.60,-38.78,13.07>

ภาพที่ 6 แสดงกระแสน้ำอะกาส (Agulhas ถ้าเป็นภาษาโปรตุเกสออกเสียงว่า อาวูเลียส) เมื่อวันที่ 16 ตุลาคม ค.ศ. 2015 กระแสน้ำแคบและไหลแรงนี้ไหลลงตามชายฝั่งตะวันออกของทวีปแอฟริกาแล้วเปลี่ยนทิศทางกลับและมีลักษณะคดเคี้ยวดังที่เห็น



ท่องเที่ยว กับวิถี:

เรื่อง : ระพีพร ตันตราภิรมย์
ภาพ : ระพีพร ตันตราภิรมย์, วิจิตร แซ่เจ็ง

ฤดูฝนเดินทางมาถึงให้ชุ่มฉ่ำสดชื่นอีกแล้ว เป็นช่วงเวลาที่น่าท่องเที่ยวไม่น้อย เพราะต้นไม้ใบหญ้าและทิวทัศน์รอบตัวพากันเขียวชอุ่มชุ่มน้ำฝน เป็นการเริ่มต้นที่มีชีวิตชีวา ✨ V magazine ฉบับนี้จะพาฝ่าฝนไปเยือนเมืองแพร่ เมืองเล็กๆ ที่ความสุขไม่เล็ก ✨ บอกเลยว่าเมืองที่มีความน่าอัศจรรย์ขนาด สงบ เงียบ แสนห์เพียบทั่วทั้งเมืองเลยจ้า

พาม่วนใจไปแอ่วเมืองแพร่

- 1 พระพุทธรูปปูนปั้นปางไสยาสน์
ขนาดองค์ยาว 9 เมตร
- 2 พระธาตุหลวงไชยช้างคำ
ศิลปะเชียงแสน อายุกว่า 1,000 ปี
- 3 พระพุทธโกศัยกิริยชัยมหาศากยบุณิ
- 4 สถาปัตยกรรมไทยผสมยุโรปอันโอ้อ่า
ของคุ้มเจ้าหลวง

เข้าวัดเข้าวาไหว้พระขอพร

เริ่มต้นที่วัดพระบาทมิ่งเมืองวรวิหาร พระอารามหลวงแห่งแรกของเมืองแพร่ ตั้งอยู่บนถนนเจริญเมือง เดิมเป็นวัดสองวัด มีกำแพงแก้วติดกัน นั่นคือวัดพระบาทและวัดมิ่งเมือง จนถึงปี 2492 จึงรวมเป็นวัดเดียว ภายในโบสถ์ประดิษฐานพระพุทธรูปโกศัยกิริยชัยมหาศากยบุณิ พระพุทธรูปศิลปะเชียงแสนผสมสุโขทัย ปางมารวิชัย ไม่ไกลจากโบสถ์มีวิหารหลังเดิมของวัดมิ่งเมือง ปัจจุบันเป็นพิพิธภัณฑ์พระวิหารมิ่งเมืองเฉลิมพระเกียรติ จัดแสดงโบราณวัตถุมากมาย ชิ้นที่โดดเด่นคือพระคัมภีร์ปักด้วยไหมอันประณีต อายุราว 131 ปี ฝีมือแม่เจ้าบัวไหล ชายาเจ้าหลวงพิริยเทพวงศ์ผู้ครอง เจ้าเมืองแพร่องค์สุดท้าย

เข้าสู่ถนนคำลือ ไปลงความงามของวัดหลวง วัดเก่าแก่ที่สุดของเมืองซึ่งสร้างขึ้นพร้อมเมืองแพร่ ตามตำนานกล่าวว่าเมื่ออายุกว่า 1,000 ปี สิ่งที่เหลืออยู่และสภาพใกล้เคียงของเดิมมีเพียงพระธาตุหลวงไชยช้างคำและซุ้มประตูโขงหน้าวัด อีกวัดคือ วัดพระนอน ตั้งอยู่บนถนนเส้นเดียวกัน โบสถ์ของวัดนี้เป็นศิลปะเชียงแสนแท้ๆ เพียงแห่งเดียวในเมืองแพร่ โถงทางเข้าเป็นมุข หน้าบันแกะสลักลายก้านขด มีภาพรวมเกียรติประกอบ ชายคาโดยรอบตกแต่งด้วยไม้ฉลุ อาคารโบสถ์คงเอกลักษณ์ของเชียงแสนไว้อย่างชัดเจน คือไม่มีหน้าต่าง แต่จะเป็นช่องรับแสง

บ้านวงศ์บุรี
สถาปัตยกรรมคล้ายกับ
คุ้มเจ้าหลวง เป็นที่นิยม
อย่างมากในสมัย
รัชกาลที่ 5



แ่วคุ้ม ชมน้ำไม่ลึก

เมืองแพร่ได้ชื่อว่าเป็นเมืองไม้สักมานับนาน คุ้มเจ้าหลวง คือความสวยงามของไม้สักที่ต้องแวะไปชม อยู่บนถนนคุ้มเดิม เรือนไม้สักหลังมหาเสนาบดีกรมไทยสมยุโรประหว่างนี้คือคุ้มของเจ้าหลวงพิริยเทพวงศ์อัครเจ้าผู้ครองนครแพร่องค์สุดท้าย สร้างขึ้นในปี 2435 เป็นอาคารครึ่งตึกครึ่งไม้สองชั้น ซึ่งเป็นที่นิยมในสมัยรัชกาลที่ 5 ตัวเรือนทาสีครีม ขลิบลีเซียอ่อน ประดับด้วยไม้สักฉลุ มีบันไดทางขึ้นสามทางและมีประตูหน้าต่างรวมกันถึง 72 บาน ที่น่าสนใจคืออาคารหลังนี้ไม่มีเสาเข็มเลยสักต้น แต่ใช้ท่อนซุงรองรับเสาทั้งหลัง อาคารชั้นล่างแบ่งเป็นห้องต่างๆ จัดแสดงข้าวของเครื่องใช้เก่าแก่ในยุคหนึ่ง ภาพถ่ายเมืองแพร่ และภาพวงศ์ตระกูลของเจ้าผู้ครองนครแพร่ตั้งแต่ปี 1371 ส่วนชั้น 2 เป็นห้องนอนมีเครื่องใช้จัดแสดงอยู่

บ้านไม้สักโบราณทางชนโคในภาคทองดำ



แ่วกาดม่วนๆ บรรยายาคบ้านๆ

ไม่ไกลจากบ้านวงศ์บุรี ใกล้กับวัดพระนอนบนถนนคำลือ ทุกเย็นวันเสาร์จะมีกาดนัดม่วนๆ ชื่อ *กาดกองเก่า* อยากรบอกผู้ที่จะมาเที่ยวเมืองแพร่ว่าให้หาลามาเดินให้ได้ เพราะ “ม่วนนั้!” ในกาดมีสีสันความเป็นเมืองแพร่จากการแต่งกายของพ่อค้าแม่ค้าด้วยเสื้อผ้าม่อฮ่อม ด้านซ้ายและขวาคือเรือนไม้เก่า และข้าวของที่นำมาขายก็มีอาหารพื้นเมืองด้วยอย่างไข่ปาก โขมชะแว่น น้ำพริกหนุ่ม ลี้อั่ว หลามบอน ฯลฯ ส่วนของฝากกระจุกกระจิกที่สาวนักช้อปปิ้งหากมี ทั้งที่วัดผมและกระเป๋าทาจากผ้าม่อฮ่อม เสื้อผ้า ผ้าทอ ผ้ามัดย้อมสีส้ม รองเท้า และเครื่องประดับเก๋ๆ สารพัด ฉะนั้นเดินจากต้นจนถึงปลายถนน ผลออีกที่กระเป๋าก็เบาหวิวเสียแล้ว ระหว่างช้อปปิ้งมีการแสดงดนตรีคำเมืองเพราะๆ ให้ฟังเพลินๆ ด้วย .

มาเมืองแพร่ต้องไม่พลาดเช็กอินที่ร้านปั่นใจ ร้านนี้มีขนมเส้นสูตรเมืองแพร่แท้ๆ ให้อ้อมแปลย์เจ้าแล้วมาสโลว์ไลฟ์ในคาเฟ่สุดเก๋ จิบกาแฟหอมกรุ่น ละเลียดเคีกรสละมุนกับบรรยากาศสบายๆ ได้ดูบ้านเก่า

วิธี:
ชวนชิม

เรื่อง : พรเพ็ญ วงศ์ศุภชัยนิมิต
ภาพ : วิจิตต์ แซ่เฮ้ง

เช็กอินร้านขนมเส้นและคาเฟ่สุดเก๋เมืองแพร่



ร้านปั่นใจ...อ้อมครบรสกับขนมเส้นเมืองแพร่

(ถนนริเวร ซอยข้างไปรษณีย์แพร่ อำเภอเมือง เปิด 09.00-15.00 น.
โทร. 0-5462-0727, 08-1885-8727)

ขนมเส้นสูตรเมืองแป้แต่ๆ ต้องมาร้านปั่นใจ มีให้เลือกพร้อมน้ำแกงหลากหลายรส ทั้งน้ำยาปลาซอห์นใส่กะทิ น้ำพริกถั่วรสหวานกลมกล่อม น้ำเงี้ยวสูตรเชียงใหม่ใส่พริกสด แกงเขียวหวานไก่ใส่ยอดมะพร้าวอ่อน น้ำยาปารสเข้ม และน้ำเงี้ยวเมืองแพร่ไม่เผ็ด วัลละอ่อนก็กินได้ เป็นน้ำซุปรสดีทุกเมนูน้ำใสรสหวาน หากอยากกินครบทุกรสชาติแนะนำให้สั่ง ชุดอ้อมอีกอ้อมใจ เป็นชุดจัดหนักสำหรับสี่ถึงห้าคน มีขนมเส้นหกกะจาด เสริฟพร้อมน้ำแกงถึงหกรสชาติ และมีขนมปังหน้าหมู หมูสะเต๊ะ ไก่ย่าง ส้มตำ ตำแคบหมู ผักสดผักลวกเสิร์ฟมาในชุดให้อ้อมแปลย์เจ้า นอกจากชุดอ้อมอีกอ้อมใจยังมีเมนูหลากหลายให้เลือกสั่ง ทั้งข้าวส้ม ข้าวก้นจีน ข้าวซอยข้าวคลุกกะปิ ข้าวไก่ทอด ข้าวหมูแดง ก๋วยเตี๋ยวต้มยำต้มจัด น้ำตกมีครบ แกมดบปายด้วยขนมหวาน ไอศกรีม และน้ำสมุนไพร

โอะ: BAKE & CRAFT CAFÉ

...คาเฟ่สุดเก๋น่าเช็กอิน

(ถนนรอบเมือง อำเภอเมือง เปิด 09.30-18.00 น. โทร. 08-2659-2453)

เค้กโฮมเมด ฟองเฟื่อง ทับบี้ ผ้าม่อฮ่อม เก้าอี้ไม้เก่า โต๊ะอะลูมิเนียม โคมไฟกระดาษ กระดาษเพิร์น เดฟ ฯลฯ ทุกสรรพสิ่งถูกหยิบจับมารวมกันอย่างลงตัวสมดังชื่อร้าน “โอะ” ที่คนเหนือปล่าวรวมไว้ด้วยกัน เป็นคาเฟ่เล็กๆ ดัดแปลงได้ดูบ้านเก่าให้เป็นร้านกาแฟเก๋ๆ น่านั่งและเสียดบรรยายกาศพร้อมจิบกาแฟหอมๆ จากคอกยอห์นหนัที่ ที่มีเค้กโฮมเมดแสนอร่อยให้เลือกมากกว่า 10 รายการ เค้กขายดีที่สุด คือเค้กเบเตนฝอยทองเป็นเค้กชิฟฟ่อนเนื้อนุ่มๆ หอมกลิ่นเบเตนอ่อนๆ แทกรชิ้นด้วยครีมสดโรยหน้าด้วยฝอยทอง เค้กช็อกโกแลตครีมเบิ้ลก็อร่อย เนื้อเค้กเป็นช็อกโกแลตแทกรครีมเนื้อเนียนนุ่มเหมือนฟุดดิ้งเป็นชิ้นๆ โรยแอลมอนดแล้วราดด้วยคาราเมล ยังม่เค็งเงาดำเนยถั่ว เค้กส้มพัคจ์ เค้กเนยสดชา้หม่อน ยาลูบปีโป้ชีสพาย เค้กมะตูมเนยสดเสิร์ฟคู่กับชามะตูมร้อนๆ โสณ คุกกี้ และอีกสารพัดเมนูให้เลือกลัง .



ให้ลูกน้อย ช่วยทำงานบ้าน ได้อย่างไร และทำได้อย่างไร ?

งานบ้านเป็นขั้นตอนหนึ่งของการพัฒนาเด็ก ซึ่งอยู่ภายใต้หลักการพัฒนาที่ละเอียดอ่อนกับหลายๆ เรื่อง กล่าวคือหากทำขั้นนี้ได้ดี ขั้นถัดไปก็จะง่ายและดีเอง

1 พัฒนาการเด็กเริ่มต้นที่ร่างกายของตนเองเป็นศูนย์กลางก่อน จะขยายออกไปภายนอกร่างกาย งานบ้านเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการนี้เริ่มจากขั้นที่ 1 คือ เด็กเล็กต้องได้รับการฝึกดูแลร่างกายของตนเอง ได้แก่ ฝึก อึ กิน แปรงฟัน อาบน้ำ ธุชโคล ฯลฯ การฝึกทำงานเรื่องร่างกายตัวเองนี้ เราใช้หลัก 1-ทำให้ดู 2-จับมือทำ 3-ทำด้วยกัน 4-ปล่อยเขาทำ

2 ขั้นที่ 2 เด็กเล็กต้องได้รับการฝึกทำงานบ้านรอบร่างกายของตัวเอง ได้แก่ เก็บที่นอน เทกระโถน เก็บยาสิฟิและแปรงสีฟัน เก็บผ้าเช็ดตัว โยนผ้าที่จะซักลงตะกร้า เอาผ้าในตะกร้าไปลงถังซัก ช่วยตากเสื้อผ้าของตัวเอง เก็บรองเท้า ล้างรองเท้า เก็บจานข้าวตนเองไปล้าง ฯลฯ จะเห็นว่าเริ่มเยอะ ทั้งหมดนี้ยังอยู่ใต้หลักสี่ข้อ 1-ทำให้ดู 2-จับมือทำ 3-ทำด้วยกัน 4-ปล่อยเขาทำ

3 การดูแลร่างกายของตัวเองและการทำงานบ้านรอบร่างกายของตัวเองเป็นงานที่ทำให้สนุกได้ แต่ต้องการเวลาของพ่อแม่มาก ทั้งเวลาที่จะ “เล่นทำงานบ้านด้วยกัน” และเวลา “เก็บรายละเอียดในภายหลัง” งานนี้เห็นน้อยกว่าและไม่ง่ายเท่าเล่นดินเล่นทรายหรืออ่านหนังสือก่อนนอน พ่อแม่จำนวนหนึ่งคิดว่าทำเองเร็วกว่า แต่นั่นทันท่านำชีวิตของท่านเองเข้าสู่โหมด “สบายก่อนลำบากทีหลัง”



การดูแลร่างกายของตัวเอง
และการทำงานบ้านรอบร่างกายของตัวเอง
เป็นงานที่ทำให้สนุกได้ แต่ต้องการ
เวลาของพ่อแม่มาก ทั้งเวลาที่จะ
“เล่นทำงานบ้านด้วยกัน” และเวลา
“เก็บรายละเอียดในภายหลัง”

6 นี่จึงเป็นโอกาสทองที่พ่อแม่จะได้ฝึกลูก “ทำงานที่ไม่ชอบและไม่สนุกให้เสร็จให้ได้” งานนี้จะยากยิ่งขึ้นทุกปีที่เขาโตขึ้น แต่ถ้าพ่อแม่เป็นแบบอย่าง ทุกคนทำด้วยกัน เด็กเล็กถึงโตยังเป็นวัยว่านอนสอนง่าย เราเองจึง เขาก็ทำ แม้ว่าจะไม่ชอบทำ

7 ตอนที่งานบ้านสนุกอยู่นั้น เขาเป็นเด็กเล็ก ทำไม่เบื่อ ตีตลกก็เสร็จ พ่อเป็นเด็กเริ่มจะโต ซึ่ก็เคยเป็นแล้ว เกียงงานก็เบื่อ แต่เพราะพ่อแม่ไม่ยอมโอนอ่อน เขาก็ทำอย่างไรก็ตามเมื่อเขาพบงานที่ไม่สนุกเหล่านี้กำลังขวางทางชีวิตของเขา เขาจะพัฒนาตนเองเข้าสู่โหมดวางแผน - กำหนดเป้าหมาย - วางแผนปฏิบัติการ - เลือกวิธีที่เร็วที่สุด - และเสร็จในเวลาที่กำหนด นี่คือจุดเริ่มต้นของทักษะวางแผน

8 หากพ่อแม่ตรวจงาน ล้างจานภาชนะโรยจานมันวับ กวาดบ้านยังไม่ฝุ่นยังเต็มอยู่ใหม่ นั่นแปลว่าการทำงานให้เสร็จยังไม่พอ เขาต้องปรับปรุงแผนใหม่ทำให้เสร็จแล้วต้องสำเร็จอีกด้วย นั่นคือได้ทั้ง output และ outcome ที่ดี

9 จะเห็นว่างานบ้านในบ้านคือการฝึกคนให้สามารถทำงานที่ไม่ชอบและไม่สนุกให้สำเร็จเรียบร้อย ฝึกเขาให้เชี่ยวชาญตั้งแต่ในบ้าน เมื่อปล่อยเขาไปนอกบ้านเขาก็ทำได้ และภูมิใจที่ตนเองทำได้ด้วย ถึงตอนนั้นเขาจึงจะเข้าใจว่าพ่อแม่โหดกับเขาทำไม

10 การวางแผนและกำหนดเป้าหมายของงานบ้านเป็นการวางแผนและกำหนดเป้าหมายของงานที่จับต้องได้ เป็นรูปธรรม เห็นกันชัดๆ ต้องกวาดถูบ้านและล้างจานให้สะอาดเรียบร้อยในเวลา 2 ชั่วโมง ความสามารถนี้จะแปรเปลี่ยนเป็นนามธรรมในภายหลัง เมื่อเขาเข้าสู่วัยรุ่นต้องวางแผนและกำหนดเป้าหมายชีวิต ปฏิบัติตามแผน และปรับเปลี่ยนแผนชีวิต ทำงานชีวิตให้เสร็จและสำเร็จในเวลาพอสมควร

งานบ้านจึงเป็นขั้นตอนพัฒนาการที่สำคัญ มีเวลาวิกฤตที่จะฝึกง่ายและฝึกได้ในเวลาที่จำกัดตอนที่เขายังเล็กและเชื่อฟัง อยากอยู่กับพ่อแม่ อยากเล่นกับพ่อแม่ กว่าที่เขารู้สึกตัวว่าถูกหลอกให้ทำงานก็สายเสียแล้ว งานบ้าน...ดีที่สุดในชีวิตให้พ่อแม่บ้านสะอาด แต่เป็นขั้นตอนสำคัญที่เขาจะได้ฝึกกำหนดเป้าหมายและวางแผน ก่อนที่จะไปจากพ่อแม่และวางแผนชีวิตของตนเอง

มิใช่พ่อแม่สมัยเรียนจบแล้วกลัวว่าไม่ใช้ จะไปค้นหาตัวเองต่ออยู่เรื่อยไป .

4 การดูแลร่างกายของตัวเองและการทำงานบ้านรอบร่างกายของตัวเองเป็นภาระของการสำรวจ ร่างกายคือ body ไม่ใช่กระบวนการสร้างตัวตนคือ self อย่างไรก็ตามการคลุกคลีกับแม่ เพราะต้องไล่จับทำความสะอาดร่างกายตนเองและจัดการของใช้ของตัวเองนี้ ทำให้แม่ลูกแนบแน่นกันมากขึ้นไปอีก ย่อมส่งผลให้ทั้งแม่และตัวตนชัดเจนแจ่มแจ้งและมั่นคงยิ่งขึ้น

5 ถัดจากงานบ้านรอบร่างกายของตัวเอง ขยับมาขั้นที่ 3 คือ งานบ้านในอาณาบริเวณของส่วนรวม นั่นคือกวาดบ้าน ถูบ้าน กวาดใบไม้ เก็บขี้หมา เทขยะ ล้างถ้วยล้างจานทั้งบ้าน เก็บถ้วยเก็บจานเข้าตู้ ฯลฯ งานเหล่านี้ล้วนฝึกได้หลักการสี่ข้อเหมือนเดิม แต่ตอนนั้นเด็กอายุเริ่มมากขึ้น และเขาพบแล้วว่า ไม่สนุก



ศึกษารธรรมในบรรยากาศสงบ แบบห้องสมุด ที่บ้านหนังสือชินเขต 1



ใครที่กำลังมองหาที่พักผ่อนทางใจ อยากใช้เวลาทั้งวันไปกับหน้าหนังสือธรรมะ Vmagazine ฉบับนี้ขอแนะนำ บ้านหนังสือชินเขต 1 สถานที่รวบรวมหนังสือธรรมะไว้ได้หลากหลาย พร้อมเปิดบ้านให้ผู้สนใจเข้ามาศึกษาธรรมผ่านตัวหนังสือและเข้าร่วมกิจกรรมธรรมะที่จัดขึ้นเพียงเดือนละครั้ง

บ้านสีขาวสองชั้นหลังกะทัดรัด วางตัวอย่างเรียบง่ายท่ามกลางหมู่บ้านใหญ่ในซอยชินเขต 1 ย่านงามวงศ์วาน ถูกปรับโฉมให้กลายเป็นบ้านหนังสือ ด้วยความตั้งใจของนายแพทย์วิฑูรย์ศักดิ์ ลิมพานิช ที่ต้องการส่งเสริมสนับสนุนการศึกษาและพัฒนาด้านธรรมะให้แก่ประชาชนทั่วไป ให้ผู้ที่มีความสนใจทางธรรมได้มีสถานที่ศึกษาธรรมและศึกษาใจตนเอง

ด้วยการอ่านหนังสือและร่วมกิจกรรมธรรมะที่ทางบ้านหนังสือได้จัดขึ้น บ้านหนังสือชินเขต 1 ก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 26 เมษายน 2551 เปิดให้บริการสองส่วน คือ ห้องสมุดธรรมะ และห้องปฏิบัติธรรม ส่วนของห้องสมุดธรรมะมีสองชั้น ชั้นล่างมีหนังสือธรรมะหลากหลายรูปแบบ ทั้งการตูนธรรมะสำหรับเด็ก หนังสือภาพพุทธประวัติ หนังสือสุภาษิตไทยสอนธรรม สุภาษิตธรรมสอนใจ หนังสือนวนิยายอิงธรรมะ หนังสือคำสอนของพระพุทธเจ้าและพระสงฆ์ชื่อดังหลายรูป ตลอดจนหนังสือธรรมะภาษาอังกฤษ และหนังสือพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณ-

ราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกฉบับประชาชนทั่วไป จัดวางบนชั้นหนังสืออย่างเป็นระเบียบ ส่วนชั้นบนมีหนังสือธรรมะที่หาอ่านได้ยาก อย่างหนังสือของท่านพุทธทาสภิกขุ พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต) และหนังสือของพระเกจิอาจารย์อีกหลายท่านที่เป็นที่เคารพและศรัทธา โดยจัดมุมให้นั่งอ่านหนังสือสบายๆ ทั้งภายในห้องแอร์และมุมสวนหย่อมด้านนอก

ห้องสมุดธรรมะเปิดให้บริการทั้งวันโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น ขอเพียงผู้มาใช้บริการช่วยเก็บหนังสือที่อ่านแล้วเข้าชั้นหนังสือให้เรียบร้อย นอกจากนี้ยังมีหนังสือธรรมะแจกเป็นธรรมทานอีกด้วย

อีกส่วนหนึ่งคือ ห้องปฏิบัติธรรม เป็นห้องกว้างติดแอร์แยกออกจากห้องสมุด ด้านหนึ่งเป็นผนังสีขาว อีกด้านติดกระจกใส มีเบาะรองนั่งเก้าอี้ และหนังสือสวดมนต์ไว้บริการ ทุกวันอาทิตย์ที่ 2 ของเดือน เวลา 14.00-16.00 น. จะจัดกิจกรรมสนทนาทางธรรมและปฏิบัติธรรมขึ้นพื้นฐาน นิมนต์พระอาจารย์จากวัดหลายแห่งมาเทศน์ธรรมและนำปฏิบัติ บางคราวเป็นอาจารย์มัลลิกามาร่วมบรรยายธรรม ทุกวันจันทร์และวันพุธ เวลา 17.00-18.30 น. มีการทำวัตรเย็น เติมน้ำมัน และนั่งสมาธิลงมาศึกษาธรรมและพัฒนาจิตใจที่บ้านหนังสือชินเขต 1 แล้วคุณจะได้ค้นพบภูมิคุ้มกันทางจิตใจของตนเอง •



บ้านหนังสือชินเขต 1

112/9 ซอยชินเขต 1/1 ถนนงามวงศ์วาน แขวงทุ่งสองห้อง
เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210
เปิดทุกวันเวลา 10.30-19.00 น. โทร. 0-2589-8410
ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.baanngungsuea.com
www.facebook.com/baanngungsuea.nungsuea

- ❖ หน่วยงานหรือองค์กรที่สนใจเข้าร่วมปฏิบัติธรรมเป็นหมู่คณะ สามารถใช้ห้องปฏิบัติธรรมได้ โดยบริจาคค่าน้ำค่าไฟตามกำลังศรัทธา
- ❖ ห้องปฏิบัติธรรมสามารถรองรับผู้ปฏิบัติได้มากกว่า 50 คน

การเดินทาง

จากเดอะมอลล์งามวงศ์วาน ตรงไปตาม ถนนงามวงศ์วาน ผ่านแยกพงษ์เพชรไปจนถึงซอยชินเขต 1 เลี้ยวซ้ายเข้าซอยไปประมาณ 200 เมตร บ้านหนังสือชินเขต 1 อยู่ด้านซ้ายมือ

วิสาขปรณมิบูชา ณ เมืองโบราณ สมุทรปราการ



วิสาขบูชา หรือ “วิสาขปรณมิบูชา” หมายถึงการบูชาในวันเพ็ญเดือน 6 (ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6) นับเป็นวันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา เพราะมีเหตุการณ์สำคัญในพุทธประวัติที่เกิดขึ้นตรงกันถึงสามคราว คือ

1. เป็นวันประสูติของเจ้าชายสิทธัตถะ ที่ต่อมาได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อวันศุกร์ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ปีจอ ก่อนพุทธศักราช 80 ปี ณ สวนลุมพินีวัน ซึ่งอยู่ระหว่างกรุงกบิลพัสดุ์กับกรุงเทวทหะ (ปัจจุบันอยู่ในเขตประเทศเนปาล) เมื่อพระองค์ได้เสด็จออกจากพระครรภ์แล้ว ทรงแสดงปาฏิหาริย์ด้วยการก้าวพระบาทออกไปเจ็ดก้าว พร้อมเปล่งอาสภิวาจาว่า

“**อโคหมสฺมิ โลกสฺส เขฎฺฐโรหตฺสฺมิ โลกสฺส เสฎฺฐโรหตฺสฺมิ โลกสฺส**” แปลว่า “เราเป็นผู้เลิศแห่งโลก เราเป็นผู้เจริญที่สุดแห่งโลก ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ภพใหม่ของเราจะไม่มีอีกแล้ว”

2. เป็นวันตรัสรู้ของพระพุทธองค์ ณ ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม แคว้นมคธ (ปัจจุบันอยู่ในเขตเมืองพุทธคยา ประเทศอินเดีย) เมื่อวันพุธ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ปีระกา ก่อนพุทธศักราช 45 ปี โดยหลังจากที่

เจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกผนวช เมื่อพระชนมายุ 29 พรรษา ได้ทรงบำเพ็ญเพียรอย่างหนักเป็นระยะเวลา 6 ปี กระทั่งตรัสรู้ เมื่อพระชนมายุ 35 พรรษา ธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ คือ **อริยสัจ 4** หรือ ความจริงอันประเสริฐสี่ประการ ได้แก่

ทุกข์ คือ ความลำบาก ความไม่สบายกายไม่สบายใจ
สมุทัย คือ เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์
นิโรธ คือ ความดับทุกข์
มรรค คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์
ทั้งสี่ข้อนี้ถือเป็นลัทธิธรรม เรียกว่า “อริยสัจ” เพราะเป็นสิ่งที่พระอริยเจ้าทรงค้นพบ เป็นลัทธิธรรมชั้นสูง ประเสริฐกว่าลัทธิธรรมสามัญทั่วไป

3. เป็นวันปรินิพพาน ซึ่งหลังจากที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้แล้ว ยังทรงบำเพ็ญพุทธกิจโปรดเวไนยสัตว์เพื่อให้บรรลุมรรคผลจนนับไม่ถ้วน เป็นเวลาถึง 45 ปี ก่อนจะเสด็จดับขันธปรินิพพานเมื่อวันอังคาร ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ปีมะเส็ง ณ สาลวโนทยานของมัลลชาติริย

เมืองกุสินารา (ปัจจุบันอยู่ในแคว้นอุตตรประเทศของอินเดีย) สิริพระชนมายุได้ 80 พรรษา ก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพานนั้น ได้ตรัสปัจฉิมโอวาทไว้ว่า

“**หนฺน ทานํ ภิกฺขเว อามนฺตยา มิ วายมฺมา สงฺขารว อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ**”

แปลว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อม และความสลายไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำประโยชน์แก่ตน และประโยชน์แก่คนอื่นด้วยความไม่ประมาทเถิด”

ดังนั้นจึงนับเป็นโอกาสอันดีที่จะน้อมนำให้พุทธศาสนิกชนได้ระลึกถึงความหมายอันสำคัญยิ่งของวันวิสาขบูชา ในปีนี้ เมืองโบราณสมุทรปราการ จึงได้จัดกิจกรรมพิเศษขึ้น 2 วัน คือวันที่ 19-20 พฤษภาคม 2559 โดยในวันพฤหัสบดีที่ 19 ซึ่งเป็นวันก่อนวันวิสาขบูชาได้มีการจัดขบวนอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุและพระพุทธเจ้า 28 พระองค์ จากเมืองโบราณไปประดิษฐานยังท้องช้างจักรวาล พิพิธภัณฑ์ช้างเอราวัณในช่วงเช้า เพื่อให้พุทธศาสนิกชนทั้งหลายได้สักการบูชา จากนั้นมีการ

เจริญพระพุทธมนต์ถวายไทยทานแด่พระภิกษุสงฆ์จำนวน 28 รูป ในช่วงเย็นมีการแสดงพระธรรมเทศนา และร่วมกันสวดมนต์ในบท “อุปปาตีสันติ หรือมหาสันติงหลวง” เป็นภาษาเมียนมา โดยพระภิกษุสงฆ์ชาวเมียนมา ซึ่งบวชตามอุปปาตีสันตินี้ เป็นที่นับถือและศรัทธาทั้งชาวไทยและชาวเมียนมา เมื่อได้ฟัง ได้สวดและได้ศึกษาแล้ว ก็จะก่อให้เกิดความเป็นสิริมงคล เจริญกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ พร้อมเข้าสู่วันวิสาขบูชา

วันศุกร์ที่ 20 พฤษภาคม ซึ่งเป็นวันวิสาขบูชา ในช่วงเช้ามีพิธีเบิกพระเนตร “พระพุทธปาลิไลยกะชินสีห์แห่งอโยธยา” พระภิกษุสงฆ์จำนวนเก้ารูป เจริญพระพุทธมนต์ ณ มหาวิหารวชิรธรรม พุทธาวาสแห่งอนัตตจักรวาล สำหรับในช่วงเย็นเปิดให้ประชาชนทั่วไปเข้าร่วมฟังพระธรรมเทศนาเนื่องในวันวิสาขบูชาและเวียนเทียนรอบพระธาตุบังพวน และพระพุทธเจ้า 28 องค์ ณ เมืองโบราณ สมุทรปราการ ซึ่งในปีนี้มีพุทธศาสนิกชนผู้มีจิตศรัทธาเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก และต่างร่วมใจปฏิบัติบูชาเพื่อสืบสานประเพณีอันดีงามทางพระพุทธศาสนาเอาไว้ให้ยั่งยืนสืบไป •

“เปรี๊ยะ วิเชียร”

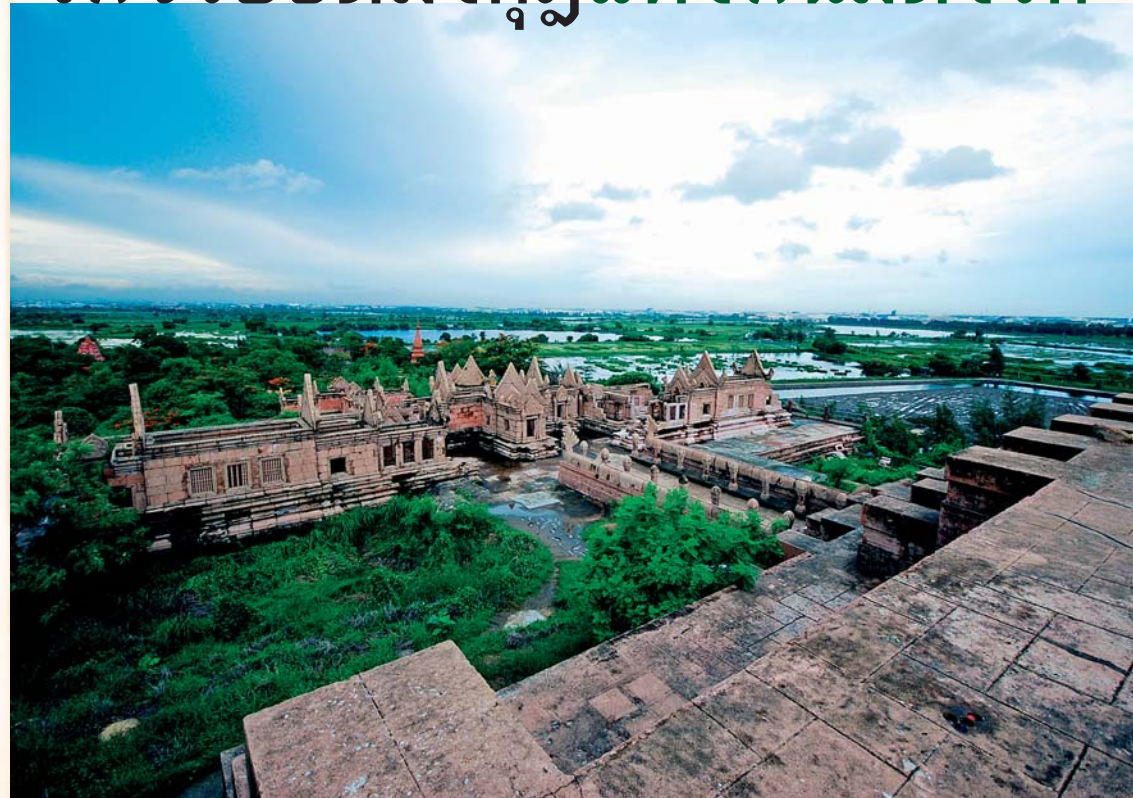
หากพูดถึงสัญลักษณ์อันยิ่งใหญ่ของธรรมชาติ หลายท่านคงนึกถึง “ภูเขา” - ในอดีตมีการสร้างสถาปัตยกรรมมากมายไว้บนเทือกเขาสูงใหญ่ ทั้งในความหมายของการแสดงความเคารพยำเกรงต่อธรรมชาติหรือสิ่งเหนือธรรมชาติ ทั้งในความเชื่อเรื่องเขาพระสุเมรุศูนย์กลางของจักรวาล และในการแสดงอำนาจบาปมีของผู้ปกครองอาณาจักร ซึ่งดินแดนแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เช่นกัน มีปราสาทมากมายถูกสร้างขึ้นบนยอดเขา และหากกล่าวถึงสถาปัตยกรรมอันน่าทึ่งที่สุดคงหนีไม่พ้น “เปรี๊ยะ วิเชียร” เพชรยอดมงกุฎแห่งพนมดงรัก วันนี้ผู้เขียนจะพาท่านผู้อ่านมาทำความรู้จักปราสาทหินที่ตั้งอยู่บนภูเขาใหญ่แห่งนี้

“เปรี๊ยะ วิเชียร” เป็นปราสาทหินที่ตั้งอยู่บนยอดเขาสูงหนึ่งของแนวเทือกเขา พนมดงรัก หรือ พนมดงรัก ในเขตชายแดน ไทย-กัมพูชา คนไทยเรียก “เขาพระวิหาร” หากออกเสียงตามภาษากัมพูชาเรียกว่า “เปรี๊ยะ วิเชียร” ตามจารึกปรากฏอีกชื่อ คือ ศรีศิเวศวร แปลว่า ผู้เป็นใหญ่แห่งขุนเขา ซึ่งหมายถึงพระคเณศวรหรือพระอิศวร ตามคติความเชื่อของศาสนาฮินดูลัทธิไศวนิกายในสมัยนั้น จากการสืบค้นหลักฐานต่างๆ พบว่ามีการก่อสร้างต่อเนื่องกันมาหลายยุคสมัย แต่โครงสร้างส่วนใหญ่สร้าง

ขึ้นในสมัยพระเจ้าสุริยวรมันที่ 1 (มีพระนามจารึกที่กรอบประตูโคปุระชั้นที่ 2 ว่า “สุริยวรมเทวะ” และปีที่สร้างแล้วเสร็จในสมัยของพระองค์ตามจารึกคือ 1581) ตัววิหารสร้างด้วยศิลาทรายซึ่งสกัดจากบริเวณเทือกเขาพนมดงรัก นอกนั้นเป็นวัสดุก่อสร้างอื่น ได้แก่ อิฐเผา และ โดดะมะบัก (ดินเหนียวคล้ายหิน) ลักษณะของปราสาทตั้งอยู่ในแนวเหนือใต้หันหน้าไปทางทิศเหนือ ตัวปราสาทมีสี่ชั้น คั่นด้วยลานหิน และ โคปุระ หรือซุ้มประตูทรงกากบาท โดยโคปุระที่อยู่บนสุดด้านหน้าพระมหาปราสาทเรียกว่า มณฑป จะเป็นที่ประทับเฉพาะพระมหากษัตริย์ ผู้มาจาริกแสวงบุญอื่นจะอยู่ในโคปุระชั้นต่างๆ ลงมา

ความยิ่งใหญ่ของปราสาทพระวิหารมีได้อยู่เพียงแค่อำนาจอันใหญ่โตอลังการ หรือศิลปกรรมอันมีความเฉพาะพิเศษที่หลงเหลือเป็นประจักษ์พยานอยู่ ณ ปัจจุบันเท่านั้น หากแต่สถานที่นี้คือดินแดนศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้คนหลากหลายชาติพันธุ์และทุกชนชั้นให้ความเคารพและศรัทธา โดยมีได้แบ่งแยกเป็นเขตประเทศหรือเป็นของเฉพาะเชื้อชาติใดเชื้อชาติหนึ่งทั้งสิ้น

เพชรยอดมงกุฎแห่งพนมดงรัก



“พิพิธภัณฑ์เอกชนกลางแจ้งแห่งสยามประเทศ”

เมืองโบราณ
SAMUTPRAKAN

สร้างขึ้นโดยคุณเล็กและคุณประไพ 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

ริเริ่มโดยคุณเล็กและคุณประไพ วิริยะพันธุ์ ตั้งแต่พุทธศักราช ๒๕๐๐

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 ❖



ปราสาทพระวิหารเมืองโบราณ

คุณเล็ก วิริยะพันธุ์ สร้างปราสาทพระวิหารขึ้น ณ เมืองโบราณ สมุทรปราการ เมื่อปี 2506 ภายหลังการพิจารณาของศาลโลก เมื่อปี 2505 ที่ตัดสินให้ปราสาทพระวิหารอยู่ในอธิปไตยของประเทศกัมพูชา โดยทำการศึกษารวบรวมข้อมูลและให้ช่างเขียนแบบสร้างภูเขาขึ้นก่อนด้วยอัตราส่วน 1 ใน 10 ของยอดเขาจริง และสร้างตัวปราสาทในอัตราส่วน 1 ใน 3 จากสถานที่ต้นแบบ เพื่อให้ปราสาทพระวิหารเมืองโบราณแห่งนี้

เป็นแหล่งเรียนรู้ในรูปแบบที่เข้าใจง่าย เพราะแค่เพียงตัวหนังสือหรือรูปภาพคงไม่อาจอธิบายถึงความหมายของเรื่องราวความเชื่อความศรัทธาที่ยิ่งใหญ่ของผู้คนในอดีตได้ครบทั้งหมด การเดินทางมาศึกษาเที่ยวชมที่นี่ยังเป็นวิธีการเรียนรู้ที่ดีอีกวิธีหนึ่ง และหากได้เดินขึ้นไปบนปราสาทพระวิหาร ท่านสามารถชมทัศนียภาพจากมุมสูงของเมืองโบราณและบริเวณใกล้เคียง โดยเฉพาะในวันที่อากาศแจ่มใสจะเห็นวิวไกลไปถึงปากอ่าวไทยเลยทีเดียว .

"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 ❖

ชัย
ปลอดภัย

การขับรถฝ่าพายุฝน และในพื้นที่ที่มีลมแรง

เรื่อง : ดาษฯ แชม
ภาพประกอบ : แชมแบ่

เมื่อฝนตกหนักถึงขั้นเป็นพายุหรืออากาศแปรปรวนจนลมพัดแรง อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นมักมีสาเหตุจากผู้ขับขี่เกิดตื่นตระหนก ควบคุมสติไม่ได้ ส่งผลให้เบรกรดหรือหักพวงมาลัยอย่างกะทันหัน

ดังนั้นหากต้องเผชิญกับเหตุการณ์ดังกล่าว ผู้ขับขี่ต้องพยายามลดความเร็วของรถลงด้วยการถอนเท้าออกจากคันเร่งช้าๆ และเพิ่มความระมัดระวังในการประกอบพวงมาลัย

หากต้องผ่านสถานที่ที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เช่น สะพาน หุบเขา ปากอุโมงค์ ควรลดความเร็วลงล่วงหน้า พร้อมกับจับพวงมาลัยให้มั่นคง และตั้งสติในการขับรถให้ดี ก็จะสามารถขับผ่านพายุฝนหรือลมแรงได้อย่างปลอดภัย

การขับรถฝ่าคว้นไฟ

ในบางพื้นที่มักเกิดเพลิงไหม้พื้นที่เกษตรกรรมเป็นบริเวณกว้าง เช่น นาข้าว ทำให้มีกลุ่มควันครอบคลุมเส้นทางสัญจร ทำให้ทัศนวิสัยในการมองเห็นไม่ชัดเจน ควรจอดรถในบริเวณที่ปลอดภัยทันที

แต่หากจำเป็นต้องขับรถฝ่าคว้นไฟไป ผู้ขับขี่ควรชะลอความเร็ว เปิดไฟหน้ารถ และขับรถชิดซ้ายในช่องทางของตัวเอง ไม่ขับแซงรถคันอื่นหรือเปลี่ยนช่องทางอย่างกะทันหัน

หากกลุ่มควันมีสะเก็ดไฟลอยมาด้วย ควรจอดรถรอให้กลุ่มควันจางลงก่อน เพราะสะเก็ดไฟอาจทำลายสวิตช์ และเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ .



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 |
| ☐ ขอบ้าง | ☐ ท่องเที่ยวในประเทศ | ☐ กีฬา/ฟิตเนส |
| ☐ กิจกรรมเพื่อสังคม | ☐ วาดภาพ | ☐ ความสนใจด้านธรรมชาติ |
| ☐ กิจกรรมเพื่อสุขภาพ | ☐ ความสนใจด้านการเงิน | ☐ อื่นๆ |

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



บริการธุรกิจตอบรับ

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

บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน)

ตู้ ปณ. 64 ปณจ. ลาดพร้าว
กรุงเทพมหานคร
10310

ยาแผนโบราณ

ยาแผนโบราณ

ยาแก้ไอ

วิริยะ

ใช้จิบบรรเทาอาการไอ ใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่



บริษัท วิริยะพานิช จำกัด สาขา
แผนกยาโรค

สำนักงานใหญ่ : ถนนกรุงเกษม มหานคร กรุงเทพมหานคร โทร. ๐-๒๒๒๓-๐๙๙๖
โรงงาน : ๑๐๒๔ ถนนพระราม ๔ ใกล้สี่แยกวิทยุ กรุงเทพมหานคร