

ชุมชนของเรา

จุฬสารไทยออยล์เพื่อชุมชน ปีที่ 4 ฉบับที่ 25 ประจำเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน 2557

โครงการส่งเสริมทันตสุขภาพ
โรงเรียนรอบโรงกลั่น



เด็กๆ พี่สาว... ด้วยโครงการ ส่งเสริมทันตสุขภาพโรงเรียนรอบโรงรถ



“ทุกคนต่างปรารถนามี ‘ฟันที่แข็งแรง’ ไว้ครอบครอง เพราะฟันมีหน้าที่สำคัญในการบดเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ทำให้ร่างกายของเราสามารถดูดซึมสารอาหาร เพื่อนำไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้แข็งแรง ดังนั้น คุณน้องๆ หนูๆ ซึ่งอยู่ในวัยเจริญเติบโตควรต้องดูแลรักษาฟันให้แข็งแรงและมีสุขภาพดีอยู่เสมอ”

จุลสารชุมชนของเราฉบับนี้ กองบรรณาธิการและทีมงานทุกคนขอนำเสนอเรื่องราวสาระดีๆ ให้ทุกท่านได้อ่านกันอีกเช่นเคย เริ่มต้นที่คอลัมน์หลัก **เรื่องจากปก** นำเสนอ **“โครงการส่งเสริมทันตสุขภาพโรงเรียนรอบโรงรถ”** ซึ่งเป็นอีกหนึ่งโครงการที่เครือข่ายออยล์มุ่งมั่นและเล็งเห็นถึงความสำคัญในการดำเนินงาน ร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ เพื่อป้องกันและดูแลรักษาสุขภาพฟันและช่องปากของน้องๆ ในชุมชนรอบโรงรถ พร้อมเสนอบทสัมภาษณ์ของผู้ที่ร่วมจัดทำโครงการนี้ อย่าง ทันตแพทย์หญิงดลกร พูลสวัสดิ์ หรือ หมอนก ผู้ร่วมบุกเบิกโครงการทันตกรรมฯ รวมทั้งอาจารย์จากโรงเรียนรอบโรงรถที่ร่วมกันผลักดันดูแลสุขภาพฟันและโภชนาการของเด็กนักเรียนเป็นอย่างดี

ส่วนคอลัมน์ **หนึ่งในชุมชน** ฉบับนี้จะพาไปรู้จักกับเจ้ายุทธจักรพริกแกงที่สุดแสนอร่อยต้นตำรับพริกแกงสูตรดั้งเดิม จากกลุ่มแม่บ้านบ้านนาเก่า รวมถึงงานฝีมือการทำดอกไม้จันท์ที่ก่อเกิดจากพลังความสามัคคี จากนั้น ขวณย้อนอดีตไปฟังเรื่องราววิถีชีวิตในสมัยก่อนของชุมชนในพื้นที่แหลมฉบัง กับ คุณยายสมถวิล ชาวไทย ผู้อาวุโสแห่งบ้านนาเก่าที่ลูกหลานเคารพนับถือ

ต่อด้วยคอลัมน์ **เตรียมพร้อมสู่ AEC** กับ 7 อาชีพสุดรุ่งในยุคการรวมกลุ่มประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนที่กำลังจะเกิดขึ้นในปีหน้า และมาพูดคุยพอร์ฟีนกับภาษาอังกฤษแสนสนุกในคอลัมน์ **เรียนภาษาอังกฤษกับครูแนน** ซึ่งคุณครูพีแนจะมาสอนคำศัพท์เกี่ยวกับเรื่อง ฟ ฟันให้น้องๆ ได้เรียนรู้กัน ปิดท้ายเล่มด้วยเกมเติมคำสนุกๆ ไปกับ 7 อาชีพยอดนิยมใน AEC กับคอลัมน์ **ลับสมองลงเล่นเกม** ที่รอให้เพื่อนๆ ส่งคำตอบมาร่วมสนุกและลุ้นรับของรางวัลจากเราเหมือนเคย

สุดท้ายนี้ทีมงานจุลสารชุมชนของเราขอขอบคุณพี่น้องชุมชนรอบโรงรถทุกท่านที่ส่งแรงใจแรงเชียร์ และช่วยสนับสนุนทีมงานเสมอมา ทีมงานสัญญาว่าจะนำเสนอสาระดีๆ มาฝากทุกท่าน และขอเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมผลักดันให้ชุมชนของเรามีความสุขและรอยยิ้มเคียงคู่กันและกันตลอดไป

บรรณาธิการ

จุลสารชุมชนของเรา

เจ้าของ : บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน)

จัดทำโดย : แผนกบริหารงานชุมชน (CACA) และ แผนกกิจการเพื่อสังคม (CACM)

สำนักงานกรุงเทพฯ : เลขที่ 555/1 ศูนย์เอนเนอร์ยี คอมเพล็กซ์ อาคารเอ ชั้น 11 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0 2299 0000, 0 2797 2999 โทรสาร 0 2797 2974

โรงรถ : เลขที่ 42/1 หมู่ที่ 1 ถนนสุขุมวิท กม.ที่ 124 ตำบลทุ่งสุขลา อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี 20230

โทรศัพท์ 0 3840 8500, 0 3835 9000 โทรสาร 0 3835 1554, 0 3835 1444

ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้เครือไทยออยล์เพื่อชุมชน : เลขที่ 163/84 หมู่ที่ 7 ถนนสุขุมวิท กม.ที่ 124

ตำบลทุ่งสุขลา อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี 20230

โทรศัพท์ 0 3835 5028-31



สารบัญ

- 3 เรื่องจากปก
- 7 ตามรอยพ่อ
- 8 ชุมชนของเรา
- 12 หนึ่งในชุมชน
- 14 รักโลก รักชุมชน
- 16เยาวชนฉลาดคิด
- 18 เครือไทยออยล์เพื่อสังคม
- 22 เรื่องอยากบอก
- 23 ปลอดภัยใกล้ตัว
- 24 เตรียมพร้อมสู่ AEC
- 26 เรียนภาษาอังกฤษกับครูแนน
- 27 ก้าวทันโลก
- 28 เคล็ดลับสุขภาพ
- 30 ธรรมะ
- 31 ลับสมองลงเล่นเกม

กุญแจ 3 ดอก ที่ช่วยรักษาฟัน ของเด็กแหลมฉบังให้ยั่งยืนอยู่ได้ตลอดชีวิต



เราทุกคนมีฟันแท้คนละ 32 ซี่เท่าๆ กัน อาจต่างกันบ้างที่ 4 ซี่
ด้านในสุดของช่องปากทั้งด้านบนและล่าง ทั้งซ้ายและขวาที่
บางคนฟันอาจจะไม่โผล่ขึ้นจากเหงือกให้เห็นครบทั้ง 32 ซี่
ฟันเป็นอวัยวะจำเป็นมากต่อการดำรงชีวิต ดังนั้น สิ่งสำคัญที่สุด
คือเราจะมีวิธีดูแลรักษาฟันแท้ของเราให้นานตลอดชีวิตได้อย่างไร

คิดดูง่าย ๆ ถ้าไม่มีฟันเหลืออยู่ในปากเลยสักซี่ เราจะเคี้ยวอาหารได้อย่างไร กินอะไรก็ลำบาก
ร่างกายจะค่อยๆ ขาดสารอาหาร ภูมิคุ้มกันโรคน้อยลง ทำให้ติดเชื้อง่าย แคฟันบางซี่หายไปแล้ว
ไม่ทำฟันปลอม อาจจะถูกฟันข้างๆ ดันให้เก ฟันบนและฟันล่างสบไม่ตรงกันทำให้เกิดแผลในปาก
บ่อยๆ ฟันผุง่าย การเคี้ยวอาหารมีปัญหาอยู่ดี นำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ มากมาย

ดังนั้น การรักษาฟันทั้ง 32 ซี่ จึงเป็นเรื่องของความรู้ความเข้าใจว่าเราจะดูแลตัวเองอย่างไร
ให้มีสุขภาพฟันดีอย่างยั่งยืน เริ่มจากการพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลฟันของตนเอง
และลูกหลาน ให้มีสุขภาพฟันดี แข็งแรงยาวนาน



กุญแจดูแลฟันดอกที่ 1

**ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้เครือไทยออยล์
เพื่อชุมชน เริ่มต้นไปมาแล้ว 4 ปีเต็ม**

ศูนย์สุขภาพฯ ร่วมกับฝ่ายทันตกรรม โรงพยาบาลแหลมฉบัง
เริ่มต้นดูแลฟันเด็กฯ ในโรงเรียนรอบโรงกลั่น ด้วยเป้าหมาย
ให้เด็กฯ มีโอกาสให้ทันตแพทย์ และทันตภิบาลดูแลรักษา
สุขภาพฟันคนละ 1 ครั้งต่อปี โดยสองปีแรก เริ่มจากปรับ
ทัศนคติให้เด็กฯ ไม่กลัวคุณหมอมือหรือการทำฟัน ผู้ปกครองไวใจ
จากนั้นในปี 2555 และ 2556 ที่ผ่านมา ศูนย์สุขภาพฯ
ปรับให้เด็กฯ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เข้ามารับการดูแลรักษา
มากขึ้นจากเดิมเป็นคนละ 2 ครั้งต่อปี โดยหวังที่จะชะลอการ
สูญเสียฟันในช่วงชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 และ 3 และร่วมกับ
คุณครูส่งเสริมการให้ความรู้ ฝึกนิสัยให้เด็กใส่ใจดูแลฟันที่
โรงเรียน



กฎเกณฑ์ฟันดอกที่ 2

โรงเรียนและคุณครูช่วยหนูๆ ให้มีฟันดีที่โรงเรียน

เป็นเวลาสองปีแล้วที่คุณครูได้ร่วมด้วยช่วยเด็กๆ ฝึกนิสัยการแปรงฟันหลังอาหารกลางวันระหว่างที่เด็กอยู่ที่โรงเรียน ซึ่งช่วยให้ความรู้เด็กๆ เรื่องการดูแลรักษาฟันให้อยู่ยาวนานๆ ดูแลเหงือกให้สมบูรณ์แข็งแรงเป็นที่ตั้งของฟันได้ดี รวมถึงช่วยจัดการให้เด็ก



ได้ทานอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ทำลายฟัน งดเครื่องดื่มรสหวาน งดน้ำอัดลม เพราะของหวานไม่ใช่แค่ทำให้ฟันผุเท่านั้น แต่ยัง

ชายแต่นมไม่ปรุงแต่งรส ไม่ขายขนมขบเคี้ยว ลูกอม ดนน้ำอัดลม เพราะของหวานไม่ใช่แค่ทำให้ฟันผุเท่านั้น แต่ยัง เป็นต้นเหตุทำให้เกิดโรคภัยแรงต่างๆ เช่น เบาหวาน อ้วน ความดัน ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น รวมทั้งจัดกิจกรรม งดเครื่องดื่มรสหวานให้เด็กๆ



เวลา 4 ปี ที่ไทยใจ 2 ดอกแรก โดยคุณครูและศูนย์สุขภาพฯ กับ sw.แหลมอับัง ได้อะไร

ผลการดำเนินงานที่ผ่านมาเป็นที่น่าสนใจ เพราะเด็กๆ ในชุมชนของเรา มีจำนวนฟันผุ ฟันอุด และฟันที่ถูกต้องน้อยลง เมื่อรวมข้อมูลตัวเลขจาก 6 ชั้นปีทุกโรงเรียน เหลือเฉลี่ยแค่คนละประมาณ 1 ซี่ที่ผู้ต้องได้รับการอุดหรือถอน แต่ถ้านำไปเปรียบเทียบกับโรงเรียนอื่นๆ ในจังหวัด และพื้นที่อื่นๆ ซึ่งต้องเปรียบเทียบเฉพาะชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปรากฏว่าสถิติในชุมชนเรายังสูงกว่าค่าเฉลี่ยทั้งประเทศเล็กน้อย โดยทั้งประเทศประมาณ 1.30 ซี่ต่อคน ในขณะที่เด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนรอบเครือไทยออยล์ ประมาณ 1.51 ซี่ต่อคน

อย่างไรก็ดี ปัจจุบันเด็กของเราเกือบทุกคนหรือร้อยละ 95.51 ปราศจากโรคเหงือกอักเสบแล้ว ในขณะที่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั้งประเทศ ทุกๆ 10 คน มีปัญหาโรคเหงือกอักเสบ 7 คน

การเปรียบเทียบผลการตรวจสุขภาพช่องปาก				
เป้าหมาย	การสำรวจสภาวะทันตสุขภาพแห่งชาติ		สภาวะช่องปากของนักเรียนชั้น โรงเรียนรอบโรงเรียนไทยออยล์	
	ครั้งที่ 6 (พ.ศ. 2550)	ครั้งที่ 7 (พ.ศ. 2555)	ชั้น ป. 6 ปีการศึกษา 2556	ชั้น ป. 1-6 ปีการศึกษา 2556
ร้อยละผู้ปราศจากฟันแท้ผุ	43.10	47.70	44.73	55.35
ค่าเฉลี่ยฟันแท้ ผุ กอน อุด (ซี่/คน)	1.60	1.30	1.51	0.99
สภาวะปราศจากเหงือกอักเสบ	18.0	29.90	95.51	95.99
	กลุ่มอายุ 12 ปี			
ช่องสุดท้ายภาพรวมชั้น ป. 1-6 ไม่สามารถนำมาเปรียบเทียบกับทันตสุขภาพแห่งชาติได้ เนื่องจากสำรวจในกลุ่มอายุ 12 ปี เทียบได้เฉพาะกับ ป. 6				





สำคัญที่สุด คือ ผู้ปกครองที่บ้าน

ถ้าต้องการให้เด็ก ๆ ของเรามีสุขภาพฟันที่แข็งแรง อยู่น้อยลงอีก กฎแฉอดสุดท้ายที่สำคัญมาก คือ ผู้ปกครองที่บ้าน ที่ต้องร่วมช่วยลูกหลานกันอีกแรง เพราะ

- เด็กทานอาหารที่บ้านมากกว่าที่โรงเรียน ถ้าที่บ้านปล่อยให้เด็กทานขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม ลูกอม ฟันเด็กจะมีโอกาสผุได้มากอยู่ดี
- เด็กนอนที่บ้าน ถ้าเด็กได้แปรงฟันก่อนนอน และหลังจากตื่นนอน จะช่วยลดการทำลายฟันจากเชื้อโรคที่ไม่เคยหลับนอน



ดังนั้น ถ้าพ่อ แม่ ผู้ปกครองรักลูกหลานต้องช่วยกันอีกแรง เพื่อรักษาฟันของเด็กไว้นานๆ โดยให้เด็กแปรงฟันก่อนนอน และตื่นนอนตอนเช้าทุกวัน ลดทานของหวานที่เป็นสาเหตุทำให้ฟันผุ หรือถ้าให้ทานก็ควรให้แปรงฟันทันทีที่นอนครับ ต้องช่วยลูก ๆ หลาน ๆ ของเรากันเอง ไม่อย่างนั้นจะเหมือนรุ่นพวกเราที่โตขึ้นฟันอาจทยอยจากเราไปคนละ 3 ซี่บ้าง 5 ซี่บ้าง 10 ซี่บ้าง หรือบางคนหมดทุกซี่...



คุณวิโรจน์ มีนะพันธ์

ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ ด้านกำกับกิจการองค์กร บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน)



“เครือไทยออยล์มุ่งมั่นดูแลพัฒนาชุมชนในพื้นที่รอบโรงกลั่นในหลายๆ มิติ ทั้งในส่วนของการกระบวนการผลิตที่ใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อม และพื้นที่รอบรั้วโรงกลั่นซึ่งเครือไทยออยล์ได้เข้าไปมีส่วนร่วมสนับสนุน ทั้งในเรื่องการศึกษา ศาสนา ประเพณี วัฒนธรรม และอีกเรื่องหนึ่งที่เน้นคือ เรื่องสุขภาพอนามัย และการสาธารณสุขของชุมชน เครือฯ จึงสร้างศูนย์ทันตกรรมขึ้นมาในอาคารศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้เครือไทยออยล์เพื่อชุมชน เพื่อดูแลสุขภาพช่องปากและฟันของเยาวชน นอกจากศูนย์ทันตกรรมซึ่งมุ่งเน้นการรักษาแล้ว เครือฯ ยังจัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมทันตกรรมที่โรงเรียนในชุมชนรอบโรงกลั่นด้วย โดยนำทีมทันตแพทย์ไปสาธิตวิธีการดูแลสุขภาพอนามัยในช่องปากให้กับเยาวชนเพื่อจะได้ดูแลตนเองก่อนที่จะมีปัญหาช่องปาก หรือฟันผุ เครือฯ ทำโครงการทันตกรรมมาหลายปี จากตัวเลขสถิติที่ทางคุณหมอโรงพยาบาลแหลมฉบังวิเคราะห์วัดผลจากเยาวชนที่เข้ามารับการรักษาย้อนหลังมาจนถึงปัจจุบัน พบว่าตัวเลขดีขึ้นมาก ดูแล้วภูมิใจ ถือว่าตรงนี้เครือไทยออยล์ทำแล้วได้ผลจริง มีตัวเลขสถิติออกมายืนยันว่ามาถูกทางแล้ว ดังนั้น เครือไทยออยล์จะสานต่อโครงการดีๆ เช่นนี้ต่อไป”

ดร. แสงอรุณ จงน้ากร

ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลแหลมอับ 2 (มูลนิธิไต้ล้ง-เซ็ง พรประภา)



“เป็นโครงการที่ดีมากๆ และเป็นประโยชน์ต่อเด็กนักเรียน ที่สำคัญช่วยให้สุขภาพและอนามัยของครอบครัวเด็กดีตามไปด้วย ทั้งนี้ โรงเรียนได้รับการดูแลเป็นอย่างดีจากเครือข่ายออยล์ โรงเรียนพยายามทำกิจกรรมตามที่ทันตแพทย์ให้การแนะนำโดยทำการรักษาฟันให้ทั้งกับเด็กและคุณครู นอกจากนี้ทางเครือข่ายออยล์ยังมีการประเมินมาตรฐานเรื่องทันตสุขภาพด้วย ซึ่งโรงเรียนเทศบาลแหลมอับ 2 เข้าร่วมการประเมินมาเป็นปีที่ 3 แล้ว ปีแรกได้รับรางวัลในระดับดีมาก ปีล่าสุดได้รับรางวัลในระดับดีเด่น ถือเป็นเกียรติประวัติของโรงเรียนเป็นอย่างมาก ตอนนี้สุขภาพฟันของเด็กๆ ดีมาก ไม่มีปัญหาในเรื่องเด็กนักเรียนร้องปวดฟันมาขอยาที่ห้องพยาบาล นอกจากโรงเรียนจะส่งเสริมในเรื่องฟันสะอาดแล้วยังรวมถึงการดูแลฟันให้สวยงามด้วย ซึ่งจะเป็นส่วนช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพของพวกเขา พัฒนาการด้านการดูแลสุขภาพของเด็กโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องฟัน เด็กๆ ทำได้ดีมากถือว่าเป็นนิมิตหมายอันดีที่โรงเรียนจะช่วยกันส่งเสริมให้เด็กนักเรียนดูแลสุขภาพฟันให้ดีไปจนกระทั่งโต เพราะการมีฟันที่ดีทำให้สุขภาพร่างกายของเด็กนักเรียนดีไปด้วย”



คุณวิภัทร สงวนกริพย์

ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดแหลมอับ

“เครือข่ายออยล์ได้สร้างบ่อเก็บน้ำประปาใต้ดินให้โรงเรียนวัดแหลมอับ ทำให้เด็กนักเรียนมีน้ำใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวัน ซึ่งก่อนหน้านี้ห้องหนึ่งจะใช้น้ำได้แค่ถังเดียว พอหลังจากที่เครือข่ายออยล์แก้ปัญหาเรื่องการขาดแคลนน้ำ ทำให้ระบบสุขอนามัยสาธารณสุขปลอดภัยขึ้น ซึ่งหลังจากที่เข้าร่วมโครงการทันตสุขภาพโรงเรียนรอบโรงกลั่นสิ่งที่ได้รับ คือ เด็กนักเรียน 364 คน ได้รับการดูแลในเรื่องทันตสุขภาพทุกคนร้อยเปอร์เซ็นต์ โดยเครือข่ายออยล์ได้หมุนเวียนนำรถรับเด็กนักเรียนมาดูแลอย่างดี จึงมองว่าเป็นโครงการที่ดีมากครับอยากให้เครือข่ายออยล์ต่อยอดโครงการฯ นี้และทำให้อย่างยิ่ง”

กพญ. คลกร พูลสวัสดิ์

ทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรงพยาบาลแหลมอับ

“องค์ประกอบที่สำคัญในการทำโครงการนี้ คือความตั้งใจของโรงเรียนรอบโรงกลั่น ผู้ปกครองเครือข่ายออยล์ และหมอ ที่มีความตั้งใจในการให้บริการ โรงเรียนให้ความร่วมมือเต็มที่ ไม่ขายขนมหวาน น้ำอัดลม สถิติของเด็กฟันผุตั้งแต่ 6 ขวบถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ลดลง ความแตกต่างที่เกิดขึ้นหลังจากทำโครงการนี้ คือ ค่าเฉลี่ยมาตรฐานของเด็กฟันผุ การอุดฟัน การสูญเสียฟัน (DMFT) ฟันแท้อยู่ในระดับที่ดี ถ้าเทียบกับโรงเรียนบางแห่งที่ไม่ได้อยู่ในเขตพื้นที่แหลมอับ โครงการนี้เริ่มต้นจากความต้องการของชาวบ้าน วิถีความเป็นอยู่ของชุมชนที่ต้องออกเรือตั้งแต่ 3 กลับเข้าบ้านจนจืดจางฟันไม่ทันจึงต้องการหมอฟันเพื่อมาแก้ปัญหาตรงจุดนี้ ส่วนหมอยกมาทำหน้าที่ตรงนี้เพราะหมอมั่นใจ พร้อมที่จะให้แต่ไม่มีเครื่องมือ ซึ่งเครือข่ายออยล์มาเสริมส่วนที่หมอขาด เราทำตามกรมอนามัย มันเป็นหน้าที่ของหมอ เราตั้งเป้าหมายค่ามาตรฐานจะต้องดีกว่าระดับประเทศ ค่า DMFT (ปราศจากโรคฟันผุ) ของระดับประเทศตั้งไว้อยู่ที่ระดับ 57 เราต้องทำให้ได้ต่ำกว่า 57 ตอนนี้อยู่ที่ 57.5 ส่วนค่าปราศจากโรคเหงือกอยู่ที่ร้อยละ 70 ต้องทำให้ได้สูงกว่า ตอนนี้เราอยู่ที่ 93% สูงกว่าแล้ว”





ในหลวง กำนันทันตกรรม

ถึงแม้ว่าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจะทรงงานหนักเพียงไร พระองค์ไม่เคยละเลยที่จะดูแลทุกข์สุขของราษฎร ไม่เว้นแม้แต่เรื่องเล็กๆ อย่างสุขภาพฟัน ครึ่งหนึ่งขณะเสด็จ เยี่ยมราษฎรที่จังหวัดขอนแก่น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงสังเกตเห็นราษฎรสูงอายุผู้หนึ่ง ร่างกายซูบผอม ไม่สบาย จึงมีพระราชกระแสรับสั่งถามว่า **“เป็นอะไร ไม่สบายหรือ”** ราษฎรผู้นั้นกราบบังคมทูลว่า **“ไม่สบาย ฟันไม่มีกินอะไรไม่ได้”** พระองค์จึงมีพระราชดำรัสว่า **“ไปใส่ฟันซะ แล้วจะเคี้ยวอะไรได้ ร่างกายจะได้แข็งแรง”** ปีต่อมา เมื่อพระองค์ท่านเสด็จ เยี่ยมราษฎรที่จังหวัดขอนแก่นอีกครั้ง ราษฎรสูงอายุผู้นั้นได้มาเข้าเฝ้าฯ และกราบบังคมทูลว่า **“ไปใส่ฟันมาแล้ว ตามที่ในหลวงแนะนำ ตอนนี้กินอะไรได้สบายแล้ว”**

ด้วยความห่วงใยในสุขภาพของทวยราษฎรว่า **“เวลาไม่มีฟันกินอะไรไม่อร่อย ทำให้ไม่มีความสุข จิตใจไม่สบาย ร่างกายไม่แข็งแรง”** และยังได้ทรงทราบจาก ศาสตราจารย์ (พิเศษ) ทันตแพทย์หญิง ท่านผู้หญิงเพ็ชรา เตชะกัมพุช ทันตแพทย์ผู้ถวายการรักษาว่าบางจังหวัดไม่มีทันตแพทย์อยู่เลย จึงมีพระราชดำรัสว่า **“โรคฟันเป็นโรคของทุกคน การที่จะให้ราษฎรผู้ยากไร้และอยู่ห่างไกลความเจริญ ต้องทั้งห้องไว้ห้องนาเข้ามารับการรักษาในเมืองคงเป็นไปไม่ได้ น่าจะเป็นทันตแพทย์ควรจะเดินทางไปดูแลเป็นครั้งคราว”** จึงมีพระราชดำริให้จัดหน่วยทันตกรรมเคลื่อนที่ออกไปให้บริการถอนฟันและให้ความรู้ด้านสุขภาพฟันกับราษฎรที่อยู่ห่างไกลในชนบท และพระราชทานรถทำฟันเคลื่อนที่พร้อมอุปกรณ์ 1 คัน พนักงานขับรถ และขอทันตแพทย์อาสาสมัครจากคณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ครั้งละ 2 คน ผลัดเปลี่ยนกันออกไปให้บริการทุกอาทิตย์ นับเป็นจุดเริ่มต้นของงานทันตกรรมเคลื่อนที่หรืองานทันตกรรมชนบทครั้งแรกในประเทศไทย เมื่อปี พ.ศ. 2513



ที่มา: <http://www.pptvhd.org/vb/showthread.php?p=13331&pp=1>



ที่มา: home.kku.ac.th/royalmobile-dent

ปัจจุบันหน่วยทันตกรรมพระราชทานนี้ ถือเป็นหน่วยทำฟันเคลื่อนที่ที่ใหญ่ที่สุดในโลก มีแพทย์อาสาจากมหาวิทยาลัยต่างๆ เข้าร่วมอีกหลายสถาบัน และให้บริการเกี่ยวกับฟันได้ทุกอย่างเช่นเดียวกับโรงพยาบาลใหญ่ๆ ทำให้สามารถรักษาผู้ป่วยได้วันละ 1,200-1,500 คน โดยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์เป็นค่าใช้จ่ายทั้งหมด ไม่เพียงเท่านั้น พระองค์ยังทรงใส่พระทัยในรายละเอียด และติดตามงานของหน่วยแพทย์อย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งพระราชทานคำแนะนำให้กับหน่วยแพทย์อยู่เสมอ อย่างเช่น

ให้การรักษแบบองค์รวม คือ ไม่ใช่รักษาเฉพาะร่างกายอย่างเดียว ต้องดูถึงจิตใจ สังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และจิตวิญญาณด้วย ทรงสอนว่าเวลาออกหน่วยฯ อย่าดูแต่เรื่องฟันอย่างเดียว ให้สังเกตด้วยว่าเขาเจ็บป่วยไม่สบายอย่างอื่นด้วยหรือไม่ เพราะทันตแพทย์เป็นแพทย์เหมือนกัน เรียนมาเหมือนกัน ถ้ารักษาได้ควรให้การรักษ ถ้ารักษาไม่ได้ควรให้คำแนะนำ ส่งต่อไปรักษา และต้องซักถามทุกข์สุขของราษฎรด้านอื่นๆ ด้วย

นอกจากนี้ยังทรงส่งเสริมและสนับสนุนให้แพทย์ทำงานวิจัย รวมทั้งงานประดิษฐ์คิดค้นวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อให้เหมาะสมกับการใช้งาน อีกทั้งยังประหยังบประมาณด้วย



ที่มา: 202.28.25.199/hospital/hospit/photonews/tan49/pages/image/imagepage9.html

เมื่อทรงทราบว่าคณะทันตแพทย์ยังไม่เคยได้รับพระราชทานทุนมูลนิธิอานันทมหิดล พระองค์มีพระราชดำรัสว่า **“ทันตแพทย์มีความสำคัญ มีประโยชน์ต่อสังคมควรได้รับทุน”** และทรงกำชับว่า **“เวลาคัดเลือกอย่าเลือกแต่คนเก่งอย่างเดียว คัดเลือกคนดีด้วย”**

น้ำพระทัยของในหลวงไม่เคยเหือดแห้ง แม้ในวันที่ทรงอ่อนล้าจากการตรากตรำพระวรกายมาตลอด พระชนม์ชีพ พระองค์ยังทรงงานหนักเพื่อให้พสกนิกรทุกคนมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี...ขอพระองค์ทรงพระเจริญ ยั่งยืนนาน

ที่มา: บางตอนจากบรรยายเรื่อง ‘ในหลวงกับงานทันตกรรม’ โดย ศ. (พิเศษ) ทย. ท่านผู้หญิงเพ็ชรา เตชะกัมพุช และ www.kingsiam.com

เข้ารับถ้วยพระราชทานกระโดดเชือก

เมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม 2557 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โปรดเกล้าฯ พระราชทานถ้วยรางวัลพระราชทาน สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ แก่อาจารย์สนธยานาคปทุม ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดใหม่เนินพยอม ผู้แทนนักกีฬากระโดดเชือกโรงเรียนวัดใหม่เนินพยอม จากการแข่งขันกระโดดเชือกชิงถ้วยพระราชทาน ครั้งที่ 7 ประจำปี 2556 จัดโดยมูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ซึ่งเป็นถ้วยรางวัลคะแนนรวมสูงสุด ประเภทความเร็วและทรหด นอกจากนี้ โรงเรียนวัดใหม่เนินพยอมยังได้รับถ้วยพระราชทานอีก 4 ถ้วย และ 11 เหรียญรางวัล ด้วยการสนับสนุนจากเครือข่ายออยล์ที่มุ่งหวังให้เยาวชนมีสุขภาพแข็งแรง ห่างไกลยาเสพติด



สมโภชศาลเจ้าพ่อโกมินทร์

เมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม 2557 คุณเกรียงไกร นาคะพงศ์ ผู้จัดการแผนกบริหารงานชุมชน คุณปิยนุช นันตติกุล ผู้จัดการแผนกประชาสัมพันธ์และบริหารงานสำนักงาน ผู้แทนเครือข่ายออยล์ TCP GPSC ร่วมกับคณะผู้บริหารเทศบาลนครแหลมฉบัง คณะกรรมการชุมชนตลาดอ่าวอุดม และพี่น้องชาวไทยเชื้อสายจีนร่วมพิธีเปิด “ที่ตีแป๊ะอ้อ(ฟ้าดิน)” ณ ศาลเจ้าพ่อโกมินทร์ ที่มีอายุกว่า 40 ปี ซึ่งตั้งอยู่ในเขตชุมชนตลาดอ่าวอุดม โดยคณะกรรมการศาลเจ้าพ่อฯ ได้ทำการก่อสร้าง “ที่ตีแป๊ะอ้อ(ฟ้าดิน)” เป็นทรงสี่เหลี่ยม มีลักษณะคล้ายเก๋งจีน บนหลังคามีปูนปั้นลวดลายมังกรสองตัวหันหน้าเข้าหากัน ภายในศาลาตรงกลางเป็นแท่นบูชา มีสระสืบบัวครึ่งวงกลมอยู่ด้านหน้า มีเสามังกรประดับทั้ง 2 ด้าน พื้นอยู่ฐานและยอดเสาอย่างสวยงามไว้เพื่อเป็นสถานที่บวงสรวงเทพยดาฟ้าดิน และเป็นการแสดงความกตัญญูต่อบรรพบุรุษ



มหกรรมสุขภาพนครแหลมฉบัง

เมื่อวันที่ 21-22 พฤษภาคม 2557 เครือไทยออยล์ร่วมออกบูธในงานนิทรรศการ “มหกรรมสุขภาพนครแหลมฉบัง ครั้งที่ 1” จัดโดยเทศบาลนครแหลมฉบัง ณ ศาลาประชาคมอ่าวอุดม โดยมีวัตถุประสงค์ให้ประชาชนตระหนักถึงการดูแลสุขภาพและมีความรู้ความเข้าใจด้านสาธารณสุขประจำบ้าน ภายในงานมีการตรวจคัดกรองสุขภาพ ตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก มะเร็งเต้านม กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย วิธีการกำจัดยุงลายซึ่งเป็นพาหะนำโรคใช้เลือดออกด้วยภูมิปัญญาชาวบ้าน และความรู้ในการคัดแยกขยะมูลฝอย

สำหรับบูธนิทรรศการ เครือไทยออยล์ได้นำอุปกรณ์เครื่องมือตรวจวิเคราะห์สมรรถภาพร่างกายมาให้บริการ ซึ่งสามารถวิเคราะห์มวลกระดูก ปริมาณน้ำตาล ไขมัน และค่าดัชนีมวลกายภายในเวลา 1 นาที จากนั้นพยาบาลจากโรงกลั่นไทยออยล์ และโรงพยาบาลสมิติเวชศรีราชา จะอ่านผลการวิเคราะห์ พร้อมให้คำแนะนำกรณีพบความผิดปกติ เพื่อการดูแลรักษาสุขภาพต่อไป



มอบปั้มน้ำโรงเรียนวัดแหลมฉบัง

เมื่อวันที่ 29 พฤษภาคม 2557 คุณเกรียงไกร นาคะพงศ์ ผู้จัดการแผนกบริหารงานชุมชน บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) มอบปั้มน้ำให้กับ คุณวีรภัทร สงวนทรัพย์ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดแหลมฉบัง ไว้ใช้เพิ่มแรงดันในการนำน้ำประปาจากบ่อเก็บน้ำภายในโรงเรียนมาใช้ให้เพียงพอ กับความต้องการในช่วงพักกลางวันของเด็กนักเรียน ซึ่งนำไปสู่สุขลักษณะ และสุขภาพฟันที่ดีของเด็กนักเรียน นอกจากนี้ ยังได้มอบพัดลมเพื่อใช้ในกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนอีกด้วย



FAP - 6 ชุมชนบ้านอ่าวอุดม



วันที่ 11 มิถุนายน 2557 อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน คณะกรรมการชุมชนบ้านอ่าวอุดม และที่ปรึกษา พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ชุมชนสัมพันธ์ เครือไทยออยล์ เข้าร่วมรับฟังการบรรยายสรุปผลงานของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 6 มหาวิทยาลัยศิลปากร สำหรับการลงพื้นที่ชุมชนบ้านอ่าวอุดม ในโครงการติดตาม ให้คำแนะนำ การैयाและเยี่ยมบ้าน (FAP - 6) โดยนักศึกษาเภสัชกรได้เข้าเยี่ยมบ้านชุมชน เพื่อติดตามผลการैया ให้คำแนะนำและรวบรวมข้อมูลการैया เพื่อยกระดับการรักษามีประสิทธิภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ณ ห้องประชุมมอเนกประสงค์ ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้ เครือไทยออยล์เพื่อชุมชน



เครือไทยออยล์จับมือพันธมิตรชุกุลยุทธ์ 3 ประสาน มุ่งมั่นสร้างความแข็งแกร่งให้ชุมชนสู่ความยั่งยืน

เมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2557 ณ ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้เครือไทยออยล์เพื่อชุมชน คุณวิโรจน์ มีนะพันธ์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ ด้านกำกับกิจการองค์กร บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) ได้ลงนาม “บันทึกความเข้าใจ ความร่วมมือทางวิชาการและวิชาชีพเภสัชกรรม” เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งยังได้จัดทำแผนงานร่วมเพื่อให้บริการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพิ่มประสิทธิภาพของการติดตามผลการรักษาให้เกิดความปลอดภัยในการใช้ยา และเป็นการต่อยอดยกระดับโครงการเวชศาสตร์ชุมชนเชิงป้องกัน โดยมี คุณจินดา ถนอมรอด นายกเทศมนตรีนครแหลมฉบัง นายแพทย์ชีวิน ประพันธ์ รักษาการผู้อำนวยการโรงพยาบาลแหลมฉบัง เภสัชกร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐวัฒน์ ณัฐพลวัฒน์ รองคณบดีฝ่ายบริหารปฏิบัติการแทนคณบดี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร และเภสัชกร รองศาสตราจารย์ ดร.สินธุ์ชัย แก้วกิตติชัย คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ร่วมลงนามความร่วมมือในครั้งนี้



ภายหลังเสร็จสิ้นพิธีลงนามดังกล่าว คุณวิโรจน์ ได้มอบทุนการศึกษาพยาบาลในโครงการ “บันทึกถักถักเพื่อโรงพยาบาลแหลมฉบัง” ซึ่งเป็นทุนต่อเนื่องที่เครือไทยออยล์มอบให้กับนิสิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 6 ทุน เพื่อให้ได้มีโอกาสเรียนและทำงานในพื้นที่บ้านเกิด ช่วยต่อยอดทางการศึกษาให้กับเยาวชนในชุมชนและสร้างความรักความอบอุ่นให้กับสถาบันครอบครัวไปพร้อมๆ กัน



จากนั้น คุณวิโรจน์ และ ท่านนายกฯ จินดา ได้ร่วมเป็นประธานเปิด “ศูนย์ป้องกันภัยชุมชนบ้านอ่าวอุดม” บริเวณสะพานปลา เพื่อใช้เป็นศูนย์กลางด้านความปลอดภัย ในการเฝ้าระวังภัยให้กับชุมชนตลอด 24 ชั่วโมง



บ้านนาเก่า เจ้ายุทธจักรพริกแกง อร่อยแรงเหลือใจ

กลิ่นหอมของพริกขี้หนูสด กระเทียม ผิวมะกรูด ตะไคร้ ผักชีไทย ผักชีลาว สารพัดเครื่องเทศไทยที่กำลังคลุกเคล้ากันส่งกลิ่นหอมแรงเตะจมูก มาจากอาคารกองทุนฯ หลังวัดบ้านนาเก่า ซึ่งคนที่มาวัดหรือผ่านข้างกำแพงวัดจะรู้ได้ทันทีว่ากลิ่นหอมนี้เป็นฝีมือใคร



กว่าสองปีแล้วที่กลุ่มแม่บ้านบ้านนาเก่า มารวมตัวกันทำพริกแกงรสเด็ด ทั้งพริกแกงเขียวหวาน แกงส้ม แกงเผ็ด ผัดพริก โดยเป็น 4 เมนูพริกแกงที่ชาวแหลมฉบังทั้งพ่อค้า แม่ค้าชาวแกง ร้านอาหาร ภัตตาคารใหญ่ต่างมั่นใจในความสะอาด อร่อย มาสั่งไปใช้ในร้านเสมอ



“แรกเริ่มเดิมเลย 10 กว่าปีที่แล้ว เทศบาลชวนไปฝึกอาชีพ เคยทำแล้วก็หยุดไป เพิ่งมาเริ่มทำกันใหม่ได้สัก 2 ปี ตอนนั้นไปอบรมสมาชิกกลุ่มสตรีอาจารย์วิไล โขมวรรณ ประธานกลุ่มสตรีเทศบาลนครแหลมฉบังให้ทุนเริ่มต้น 1,000 บาท ตอนแรกมีเจ๊ฮุย จากหนองมะนาว สมาชิกกลุ่มสตรีด้วยกันมาทำด้วย สุดท้ายขอลาถอนตัว เพราะไม่ว่าง เดินทางไม่ไหว ให้ทางบ้านนาเก่าทำกันเอง จนกลายเป็นพริกแกงกลุ่มแม่บ้านบ้านนาเก่า แต่ก่อนใช้มือโขลกตากันไม่หยุด เดี่ยวนี้ไม่ไหวหันมาใช้เครื่องบดเลยสบายหน่อย เพราะทำครั้งละ 7-8 กิโล” ป้าเล็ก (สำลี หอมกรุ่น) ประธานกลุ่มแม่บ้านเล่าที่มาที่ไปให้ฟัง แม้ว่าวันนี้จะใช้เครื่องบดแทนการใช้มือโขลกแล้ว แต่ความหอมก็ไม่ลดน้อยลง เพราะที่นี้เขาไม่หุงเครื่อง

สูตรพริกแกงเผ็ดมีทั้งหัวข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด พริกแห้ง กระเทียมไทย ผักชีลาว ผักชีโร้ ผักชีใบหยิก เมล็ดกะเพรา พริกขี้หนูสด แถมด้วยกะปิเนื้อดีที่ใส่คลุกเคล้าลงไป ก่อนนำมาบดอีกรอบให้พริกแกงเหนียวเนียนและมีรสเค็ม หอมเฉพาะตัว

“พริกแกงสูตรดั้งเดิมของบ้านเรา เราไม่ใส่สารกันบูด ทำเสร็จก็ขายเลย ทำแต่ละครั้งแค่พอขาย ขายหมดก็ทำใหม่ กลุ่มเรามีสมาชิก 10 กว่าคน ส่วนที่มาทำน้ำพริกและนำไปขายประจำจะมี ป้าเล็ก ป้าหรัส (จรัส หอมกรุ่น) ป้าสง (บุญสง อยู่สุข) และ ป้าซุน (ซุน อยู่สุข) แต่ถ้ามีงาน มีคนสั่งเยอะก็จะเรียกคนอื่นมาช่วยกัน แต่ก่อนมาช่วยกันวันจันทร์ วันอังคาร ช่วงกลางวัน พอเย็นก็จะพากันไปขายที่ตลาดนัดเทศบาลนครแหลมฉบัง แต่เดี๋ยวนี้มากันแทบทุกวัน เพราะคนสั่งเยอะ ร้านอาหารมาสั่งไปทำอาหารขาย” ป้าเล็กเล่าด้วยความภูมิใจ

เจ็ดโมงเช้า ป้าหรัสจะมาถึงก่อน เพื่อเตรียมข้าวเตรียมของ ส่วนป้าเล็กไปซื้อผักซื้อพริกแล้วรีบกลับมาช่วยกันเปิดโรงงานเล็กๆ ที่มีเครื่องบดหนึ่งตัว กะละมังอีกสองสามใบ นอกนั้นใช้แรงกาย แรงใจของกลุ่มแม่บ้านล้วนๆ ทั้งหั่น ทั้งซอยหัวข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด เล่นเอามือสาวน้อย สาวใหญ่หอมแต่จับมือใครดมไม่ได้ เพราะมันเผ็ด





ดอกไม้จันทน์หน้าเก่าสวยไม่แพ้ใคร

ไม่ใช่แค่ฝีมือทำพริกแกงเท่านั้น กลุ่มแม่บ้านบ้านนาเก่ายังมีฝีมือในการทำงานประณีต ชื่นชอบพอกับน้ำพริก นั่นคือ ดอกไม้จันทน์ อย่างวันนี้สมาชิกมากันเกือบครบคนที่ถนัดเรื่องปลายจวักจะแบ่งทีมไปสาละวนอยู่แถวกะละมังพริก อย่างป้าสุย (สุย จันทร์ทรัพย์) วันนี้มาช่วยเป็นมือคลุกพริกแกงที่ผ่านการบดบอบแรกแล้วยังต้องเติมกะปิก่อนนำไปบดให้เนียนอีกรอบ เช่นเดียวกับป้าตัง (ธนพร หอมกรุ่น) ปกติเป็นอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน งานยุ่งแต่พยายามหาเวลาปลีกตัวมาช่วยตักตวงพริกแกงลงกระปุก ลงถุงอย่างทะมัดทะแมง

ด้านฝั่งงานฝีมือ การเข้ากลีบกระดาษดอกไม้จันทน์ดูเหมือนง่ายแต่ถ้าจะให้เป็न्दอกสวยนั้น ต้องใช้ทักษะความชำนาญไม่น้อย พี่นันท์ (สุนันท์ หอมกรุ่น) ปกติไม่ค่อยได้ทำงานฝีมือ แต่ความหัวไว เก่งรอบตัว แป็บเดียวสามารถทำดอกไม้จันทน์ได้ทั้งดอก (กรณีภา เจริญทรัพย์) รายนี้ถนัดหนักกับงานที่ต้องใช้ฝีมือ โดยเฉพาะเรื่องตัดเย็บ อยากได้ชุดแบบไหน บอกมาพี่ตักดาจัดให้ ล่าสุดทำสถิติเย็บชุดให้เด็กน้อยขึ้นเวที คืบเดียวเสร็จ

ป้าลอ (ชะลอ อยู่สุข) เห็นทำเจียบๆ แต่ไวไม่ใช่เล่นไม่นานเสร็จเป็นดอกไม้จันทน์ที่สวยงาม ส่วนพี่ตุ้ม (สุภาวรรณ ปานทะเล) ออกตัวว่าไม่ชำนาญงานฝีมือ ถนัดแต่การมาชวนคุยสร้างสีสันให้วงครื้นเครง ด้านป้าเล็ก ประธานกลุ่ม วันนี้แย่งงานน้ำพริกมาช่วยเข้าช่อดอกไม้จันทน์อย่างคล่องแคล่ว ดอกไม้จันทน์เป็นข้อใหญ่จัดเรียงสวยงาม

“ดอกไม้จันทน์นี้แค่ที่วัดบ้านนาเก่าใช้ก็ทำแทบไม่ทันแล้วยังมีคนที่ยื่นมาสั่งด้วย ดังนั้นถ้าว่างเราจะมาช่วยกันทำเรื่อยๆ ทำเก็บไว้เพราะขายได้ตลอด”

รายได้จากพริกแกงและดอกไม้จันทน์ หลังหักต้นทุนแล้วจะแจกจ่ายกันไปตามสัดส่วน เป็นรายได้เสริมให้สมาชิกที่มาช่วยงาน ใครมาทำก็รับเงินกันไป

กลางวงดอกไม้จันทน์ ระหว่างป้าเล็กเล่าความ สองมือป้าก็ทำดอกไม้ไปไม่หยุด คุณสรวิศ สังข์แดง ประธานชุมชนบ้านนาเก่าที่มานั่งให้กำลังใจอยู่ข้างวงก็เปรยสั้นๆ ขึ้นว่า *“หมดคนรุ่นนี้แล้ว ไม่รู้จะเป็นยังไง”* ก่อนเฉลยความในใจต่อว่า *“รุ่นลูก รุ่นหลานเขาไม่เอาสังคมชุมชนแบบนี้ ขนาดลูกผมชวนมาวัดยังไม่ค่อยมาเลย ไม่เหมือนคนรุ่นเรายังรู้จักมักคุ้น ได้รวมกลุ่มช่วยเหลือกัน”*

“สังคมมันเปลี่ยน เดียวนี้มีคนต่างถิ่นมาอยู่เยอะ เด็กๆ ไปทำงานโรงงานกันหมด ไม่ค่อยมีเวลาไปงานบุญ เข้าบ้านดูหนัง ฟังเพลง คนมีอายุไปปรับจ้างก็ไม่มีใครจ้าง การมารวมกลุ่มกันทำงานแบบนี้ได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์และสร้างรายได้ด้วย เพราะทุกวันนี้ค่าใช้จ่ายครัวเรือนสูงกว่าแต่ก่อนมาก” คุณสายชล เขาวัวไทย เลขาธิการเทศมนตรี ซึ่งเป็นคนบ้านนาเก่า เสริมให้ฟังก่อนทิ้งท้ายความรู้สึกถึงอดีต *“แต่ก่อน แกงหม้อใหญ่ ถึงกันหมด”*

แม้วันนี้อาจไม่มีแกงหม้อใหญ่ แต่ใจคนที่ยังผูกพันด้วยความเป็นคนบ้านเดียวกัน ชุมชนเดียวกัน ได้ทำอะไรร่วมกัน อย่างพริกแกงสักหม้อ ดอกไม้จันทน์สักช่อ ก็พอแล้วที่จะทำให้ทุกคนยังรับรู้และภูมิใจร่วมกัน เมื่อได้ยินใครสักคนพูดว่า พริกแกงดี ๆ อร่อยๆ ต้องมาที่ชุมชนบ้านนาเก่า หนึ่งในเจ้ายุทธจักรพริกแกง

พริกแกงขายทุกเป็นวันจันทร์และอังคารที่ตลาดนัดเทศบาลนครแหลมฉบัง และศุกร์แรกงอวเดือนที่ตลาดนัดท่าเรือ

ส่วจื้อพริกแกงหรือดอกไม้จันทน์

ติดต่อ จาริส หอมกรุ่น 08 7137 9184

หรือ สำลี หอมกรุ่น (เล็ก) 08 7608 0831



รักชุมชน ฟังคนบ้านนาเก่าเล่าความหลัง

“เมื่อก่อนแถวนี้เป็นทุ่งที่สวยมากเลย”

แถวนี้ของคนจากสมทวิล เขาวังไทย คือ บริเวณที่เป็นท่าเรือทั้งหมดในปัจจุบัน ปีนี้คนจากอายุ 70 กว่าแล้ว แม้จะตามองไม่เห็น แต่ความทรงจำยังแจ่มชัด ดังกล่าวจะจางหายไปเมื่อเล่าภาพความงดงามของพื้นที่แถบนั้นลงบนจอคอมพิวเตอร์ให้คนรุ่นหลานฟังได้ละเอียดลออจนเหมือนเห็นภาพนั้นด้วยตนเอง

“ตรกรมศุลการ เลย์ไทยออยล์ เลย์เอสโซมา ตลอดแนวแถวนี้เป็นทุ่งนากว้างสุดลูกหูลูกตา มีหนองน้ำยาวต่อๆ กันไป ตั้งแต่หนองยายรี หนองยายส้ม หนองยายเซ่น หนองตาเซย์ หนองโสน หนองยายเล่า หนองน้ำขาว แต่ละหนองน้ำมีบัวหลวงสีขาว สีแดง บัวสายสีชมพู บัวเผื่อนสีม่วง ขึ้นเต็มไปหมด กุ้งหอยปูปลาที่หากินสบาย”

“ทุ่งนาส่วนใหญ่เป็นนาหนอง เวลาเกี่ยวข้าว หาบข้าวขึ้นมา น้ำสูงถึงเอว” คุณสมร อยู่สุข และ คุณสุณี โขมพัตร คนอีกรุ่นที่ยังพอจำความหลังครั้งยังเด็กที่ต้องตามแม่หรือยายไปช่วยที่ทุ่งนาช่วยกันขยายภาพ

“แต่ฉันไม่ลงนาคะ ฉันกลัวปลิง ปลิงในนามันเยอะ” ยายสมทวิลเล่าพลางทำท่าขยาดเหมือนความกลัวในวัยเด็กยังคงค้างอยู่ถึงวันนี้ คุณสมรวิศ สังข์แดง ประธานชุมชนบ้านนาเก่า น้องชายของยายสมทวิลเล่าเสริมพี่สาวว่า “แต่ละบ้านส่วนใหญ่ทำนากัน เลี้ยงควายแทบทุกบ้าน เวลาควายเป็นโรค หรือตื่นเจ็บก็จะมาบนกับเจ้าพ่อคอเหล็กด้วยไก่ต้มกะทิ”

ศาลเล็กที่ตั้งอยู่ริมถนน ปากทางเข้าวัดบ้านนาเก่า คือ ศาลเจ้าพ่อคอเหล็ก ที่คนบ้านนาเก่าและละแวกใกล้เคียงนับถือกัน แม้ว่าเดี๋ยวนี้จะไม่มีการเลี้ยงควาย ไม่มีใครมาบนกันแล้ว แต่ทุกวันที่ 12 เมษายน ซึ่งเรียกกันว่าวันไหล ชาวบ้านจะจัดงานทำบุญเจ้าพ่อคอเหล็ก



คุณยายสมทวิล เขาวังไทย

“เมื่อก่อนศาลไม่ได้ตั้งอยู่ตรงนี้ แต่อยู่ตรงมุมถนนฝั่งตรงข้ามเยื้องกับแฟมลีมาร์ท พอดัดถนนใหม่เลยย้ายทางเดิน สมัยก่อนเป็นทางเกวียน ถนนแคบๆ ตรงเสาข้างโรงเรียนพอดี้ พอมาตัดใหม่เป็นถนนจึงเรียกว่าถนนขึ้นประสาธน์ เพราะตัดในสมัยพระอาจารย์ชิน เจ้าอาวาสวัดบ้านนาเก่า เดี่ยวนี้ไม่เรียกกันแล้ว” ข้อมูลเล็กๆ ที่คุณสมรวิศเล่าเป็นเกร็ดเพราะอยากให้เด็กรุ่นต่อไปได้พอรู้ประวัติของบ้านเกิด ฟังคนเก่าเล่าความหลังทำให้อยากรู้อีกหลายเรื่อง ยายสมทวิลผู้มีความจำดีเลิศจึงร่ายยาวให้ฟังสนใจ อยากรู้เรื่องอะไรถามได้ ว่าแล้วยายเริ่มด้วยเรื่องที่หลายคนงมมานาน คือ ชื่อของสถานที่ต่างๆ

“แหลมฉะบั้งนี้แต่ก่อนเรียกกันว่า ทุ่งสุขลา” (อ่านว่า สุ-ขลา) แปลว่าทุ่งเลื้อย (เมื่อลองมาค้นดูถึงรู้ว่าสุขลาในภาษาเขมรแปลว่า “เลื้อย” ดังนั้น “ทุ่งสุขลา” จึงหมายความว่า “ทุ่งเลื้อย” แต่จะดูหรือไม่ต้องฟังยายเขาเล่า) “เมื่อก่อนมีเลื้อยจริงๆ ตั้งแต่ตรงอ่าวที่เอสโซอยู่ แต่ก่อนไม่ได้ชื่อ “อ่าวอุดม” เขาเรียกกัน “อ่าวกะสือ” มาเปลี่ยนในรุ่นกำนันนิยม เรียกกันสั้นๆ ว่ากำนันกะ เขาเห็นว่าไม่เป็นมงคลเลยเปลี่ยนมาเรียก “อ่าวอุดม”

“ส่วนวัดบ้านนาเก่าแต่ก่อนชื่อวัดบ้านนา ฝั่งนี้เป็นอำเภอศรีราชา พอข้ามห้วยไปเป็นอำเภอบางละมุง เมื่อ 50 กว่าปีที่แล้ว คนบางละมุงหมู่ 1 จะมาใช้วัดที่ในตอนหลังพอไปสร้างวัดใหม่ทางบางละมุงแล้ว เรียกว่า “วัดบ้านนาใหม่” หรือ “วัดศรีวนาราม” ตรงนี้เลยเปลี่ยนมาเรียกเป็น “วัดบ้านนาเก่า” วัดนี้เก่าแก่มากนะ ฟังตามปู่ย่าตายายเล่าให้ฟังบอกว่า วัดสร้างสมัยเดียวกับสร้างกรุงเทพฯ ตอนทำบุญครบรอบ 200 ปี กรุงเทพฯ เขาก็ทำบุญวัดนี้ด้วยเหมือนกัน”



ครอบครัวเขาวังไทย



ศาลเจ้าพ่อคอเหล็ก



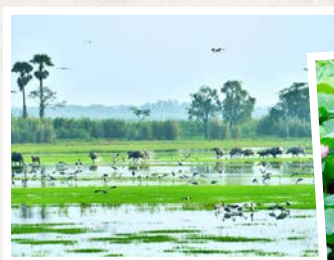
หลวงพ่อดาเพชร

พอเล่าถึงเรื่องวัด ยายสมถวิลก็ร่ายยาวได้ถึงประวัติวัด พระอาจารย์แต่ละรูปที่มาเป็นเจ้าอาวาสดูเหมือนยายแทบจะจำได้หมด เล่าได้แม้กระทั่งปีใดพุทธศักราชไหนใครเป็นเจ้าอาวาส แม้กระทั่งชื่อคนสร้างพระประธานยายก็จำได้

“ปี 2499 โบสถ์เก่ามันพัง พระประธานเดิมคือ หลวงพ่อโกสี ตอนนี้อยู่ที่วิหารพระ ตอนเอาออกมาจากโบสถ์แล้วเคียวหัก แขนหัก นายเชื้อม ผูกพันกรรมกรวัด ให้ช่างมาต่อซ่อมให้ ส่วนโบสถ์ใหม่ นายปรีชาและแม่เอื้อนจากห้วยกะปิเป็นคนจัดสร้างหล่อพระประธานใหม่ เรียกกันว่า หลวงพ่อดาเพชร เพราะแม่เอื้อนเอาเพชรมาใส่เป็นลูกตาท่าน ปี 2500 วางศิลาฤกษ์ ปี 2501 มุงหลังคาโบสถ์ ปี 2502 ยกข้อฟ้า 2503 ผังลูกนิมิต สมัยนั้นในวัดจะทำอะไร จะสร้างอะไร เขาจะตีกลองชุม (ประชุม) ชาวบ้านจะมาช่วยกันขึ้นปูน ทนาย เทปูน เราทำฐานกันเอง พอถึงหลังคาค่อยให้ช่างมาทำ ศาลาเก่านี้อาจารย์ช่วยกันเลื่อยไม้เอง โรงเรียนนี้ชาวบ้านช่วยกันสร้าง พระช่วยกันทำงาน วันไหน พระจะไปแยกดอกไม้กวาดจากทุ่งมามัด กวาดลานจนเจียนโล่ง หรือไม้ก็ถากหญ้า เด็กๆ ตามไปช่วยกันเก็บทิ้ง”



คนฟังหลายเรื่องเพลินๆ นึกในใจว่า เดี่ยวต้องไปกราบหลวงพ่อดาพระประธานในโบสถ์สักหน่อยจะได้ดูว่าเพชรที่ตาท่านเป็นอย่างไร เหมือนยายจะรู้ว่าคิดอะไรเลยเล่าต่อว่า



“ปี 2507 ไฟไหม้โบสถ์เพราะธูป มีคนบอกเห็นว่าหลวงพ่อร้องให้ เข้าไปดูกันถึงรู้ว่าตาเพชรท่านหายไ้ต่อมายายขึ้น อารีย์ ทำตาใหม่ให้ท่านแต่เป็นตาธรรมดาไม่ใช่เพชรแล้ว”

“สมัยนั้นทองบาทละ 400 หมูติดมันกิโลละ 5 บาท เนื้อแดงกิโลละ 12 บาท หมักไข่กิโลละ 4 บาท ส่วนข้าวเปลือกถึงละ 6 บาท ถึงหนึ่ง 20 กิโล ไม่ต้องซื้อใช้วิธีเอาปลาหมักมาแลก คนแต่ก่อนไม่ทะเลาะกัน มีอะไรช่วยกัน แต่เดี๋ยวนี้จ้างทุกคน เมื่อก่อนขอกันกินได้ มะละกอสุก ผักบุงในนา เก็บได้เลย เดี่ยวนี้ทำไม่ได้ทุกอย่างเป็นเงินไปหมด”



เรื่องเล่าจากคนเก่าที่ผ่านร้อนหนาวเห็นความเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ความงามของท้องทุ่ง ความงามของน้ำใจผู้คน จนมาถึงวันนี้ทุกอย่างเริ่มหายไป... ไม่ต้องเดาว่าคนเหล่านั้นเศร้าลึกลับสะท้อนในอกเพียงใดเมื่อคิดถึงชีวิตชุมชนวันวาน เพราะคนฟังยังสะท้อนใจไม่หายว่าความงามเช่นนี้จะรักษาให้คงอยู่ต่อไปได้อย่างไร เราจะรักษารัฐชุมชนเราอย่างไรให้คงงาม แม้อาจไม่ใช่ทางกายภาพทุ่งนากว้างในวันเก่า ขอเป็นเพียงธรรมชาติ ดินน้ำ อากาศที่ไม่เลวร้ายลงไปกว่านี้ น้ำใจแห่งวิถีชุมชนที่จะไม่เหือดแห้ง หรือถูกความเจริญกับถมหายไป คำถามที่ยังไม่มีคำตอบ ผาแก้วเพียงเรื่องเล่าจากคนรุ่นเก่าที่อยากให้คนรุ่นใหม่ได้รู้จัก และรักษารัฐชุมชนแห่งนี้เช่นเดียวกัน

โลกเปลี่ยนไม่ในสองวัน

“เสาร์ อาทิตย์นี้ไปเที่ยวกัน พี่ๆ ไทยออยล์
พาไปปลูกป่าชายเลนที่สมุทรสงคราม”

บ้านไม้ชายเลน



คำตอบที่เด็กๆ แขนงนำเยาวชนจาก 10 ชุมชนรอบโรงกลั่น
ตอบใครๆ เมื่อมีคนถามว่าเก็บกระเป๋าจะไปไหนกัน

หลังจากพี่ๆ แผนกบริหารงานชุมชนเครือไทยออยล์ได้คัดเลือก
ตัวแทนเยาวชน ชุมชนละ 4 คน จาก 10 ชุมชนรอบโรงกลั่น
มาเข้าร่วมกิจกรรมใน **โครงการพัฒนาศักยภาพเครือข่าย
เยาวชนรอบเครือไทยออยล์** หลายเสียง หลายความคิดของเด็กๆ
ทั้งกลุ่มที่เคยมาร่วมกิจกรรมเมื่อปีที่แล้ว และกลุ่มที่เพิ่งเข้ามา
ร่วมใหม่ต่างคิดไม่ต่างกันว่า **“ไปปลูกป่าชายเลน น่าสนุก และ
ไม่ได้คาดหวังอะไร”** ใครจะคิดว่าภายในสองวัน โลกของพวกเขา
จะเปลี่ยนไป...

โลกใบเดิมๆ ของเด็กๆ กำลังหมุนเปลี่ยนมุม จากห้องนอน
บ้านหลังเดิม ห้องเรียน โรงเรียน ทะเลกว้างที่เห็นแต่โรงกลั่น
น้ำมันและท่าเรือขนาดใหญ่ มาสู่ห้องนอนใหม่ ห้องประชุมใหม่
การเดินทางมาไกลบ้าน แค่อ้าวขึ้นรถก็ทำให้รู้สึกตื่นเต้นแล้ว
พอถึงจุดหมายปลายทาง หลังกินข้าวเที่ยงแล้ว ความหิวชก
กะปलกะเปลี่ยนจากการนั่งรถข้ามจังหวัดถูกจัดหายไป พลังของ
แต่ละคนเริ่มฟื้นขึ้นมา พร้อมๆ กับเสียงทักทายของพี่ๆ ทีมวิทยากร
จาก มูลนิธิสิ่งแวดล้อมศึกษาเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน ที่ชักชวน
เด็กๆ ทุกคน “เล่น”



กิจกรรมภาคบ่ายในวันแรกนี้ล้วนแต่เป็นการเล่น

แกนนำเยาวชนจากชุมชนต่างๆ รอบเครือไทยออยล์ทั้ง ชุมชนบ้านอ่าวอุดม
ตลาดอ่าวอุดม บ้านแหลมฉบัง บ้านชากยายจีน วัดมโนรม บ้านทุ่ง บ้านเขาน้ำซับ
บ้านแหลมทอง บ้านนาเก่า บ้านห้วยเล็ก และเยาวชนจิตอาสาบ้านอ่าวอุดม
มารวมกันในห้องประชุม หลังจากผ่อนคลายกับสันทนาการเล็กๆ น้อยๆ
กระชับความสัมพันธ์ เรียกเสียงหัวเราะเป็นน้ำจิ้มแล้ว พี่ๆ เริ่มชักชวนทุกคน
เข้าสู่โลกของการเรียนรู้แบบเนียนๆ

เริ่มด้วยกิจกรรม **เช็กอิน (check in)** เป็นการชวนทุกคนตรวจสอบ
สภาพร่างกาย และจิตใจ ดึงทุกคนกลับมาอยู่กับความรู้สึกของตัวเอง
ว่าขณะนั้นเป็นอย่างไร เหนื่อย ง่วง ตื่นเต้น ความหมายที่ซ่อนอยู่ คือ
การกลับมาอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งเป็นการเตรียมตัวสู่ภาวะพร้อมเรียนรู้

เมื่อทุกคนลงทะเลเบียนยืนยืนสถานภาพของสมองและหัวใจตนเองว่า
พร้อมเรียนรู้แล้ว จู่ๆ ทุกคนได้รับกึ่งไม้มาอยู่ในมือคนละอัน เล็กบ้าง ใหญ่บ้าง
ไม่เหมือนกันเลย ซึ่งวิทยากรบอกให้ทุกคนช่วยกันสร้างหอคอยจากกึ่งไม้เหล่านั้น
เริ่มต้นคนที่ได้กึ่งไม้สั้นหน่อยๆ จะรู้สึกได้ว่าค่า เพราะใครๆ จะต้องการไม้
กึ่งใหญ่มาเป็นฐาน จนกระทั่งถึงยอดหอคอย กึ่งไม้สั้นหน่อยๆ จึงได้แสดงหน้าที่
ของตนเอง ด้วยการเป็นส่วนหนึ่งในการต่อยอดหอคอยให้สูงตระหง่าน

ถอดรหัสการเรียนรู้ที่มีค่า คือ กึ่งไม้แต่ละกึ่งก็เหมือนพวกเราแต่ละคนที่ไม่
มีใครเหมือนกัน ทุกคนล้วนมีคุณค่าของตนเอง เหมือนกลไกเครื่องจักร
ที่บางเวลาทำหน้าที่เป็นเฟืองตัวนั้นหรือล้อตัวนี้ ทุกคนต่างมีความสำคัญ
ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เกมนี้จึงจำลองสถานการณ์ที่เทียบเคียงได้กับชีวิตจริง
เพื่อให้ทุกคนเข้าใจความสำคัญของตนเอง และความสำคัญของคนอื่น

จากนั้น พาทุกคนก้าวเข้าสู่เกม**เขาวงกต** เกมที่ทุกคนต้องผลักดันกันนำทีม
ก้าวไปข้างหน้าทีละก้าว โดยเลือกทางให้ดี หากเลือกเดินทางผิดจะเจอระเบิด
ไปต่อไม่ได้ เมื่อใครสักคนขึ้นมานำหน้าแถว เขาได้จำลองตนเองว่าจะเป็น
ผู้นำแบบไหน ลุยไปข้างหน้าลูกเดียว หรือฟังเสียงคนข้างหลัง คนต่อท้าย
ต้องคิดว่าจะเดินตามไปเฉยๆ ผิดหรือถูกก็ช่าง หรือจะแสดงความคิดเห็น
เพื่อให้ก้าวต่อไปดีขึ้น





ทั้งหมดนี้คือสถานการณ์จำลองที่เปิดโลกให้เด็กได้ฝึกทักษะความเป็นผู้นำ และผู้ตามอย่างไม่เป็นทางการ การแก้ปัญหา การตัดสินใจ การสื่อสาร การเคารพกฎกติกา ในสังคม การทำงานเป็นทีม การคำนึงถึงผู้อื่น สิ่งสำคัญที่ คุณธีรยุทธ ลอพอพันธ์พล หัวหน้าทีมวิทยากรสรุป คือ **“ชีวิตนั้นถอยได้เมื่อพลาด ถอยแล้วเริ่มต้นใหม่”**

โลกใบเล็กของเด็กๆ แต่ละคน ค่อยๆ เปิดออก และกว้างมากขึ้นเมื่อต้องตอบคำถามและเลือกว่าจะเป็นสัตว์อะไร ยืนอยู่ที่ไหนใน**เกมสัตว์สี่ทิศ** คำตอบที่เลือกตอบ ทำให้ได้วิเคราะห์ตนเองว่า เรามีคุณลักษณะอย่างไร นอกจากรู้จักตัวเองชัดเจนแล้ว ยังทำให้เริ่มเข้าใจคนอื่นมากขึ้น ทำไมเพื่อนๆ จึงคิดต่าง ทำต่าง เช่น เพราะเขาเป็นหนู แต่เราคือกระต่าย หรือการได้รู้จักจุดแข็งจุดอ่อนของสัตว์แต่ละทิศที่จะช่วยเสริมหนุนกันได้ที่ทีมที่เข้มแข็งจะมีคนทั้ง 4 แบบอยู่อย่างสมดุล เพราะกลุ่มที่ขาดเหยี่ยวอาจจะไม่มีการวางแผนระยะยาว ถ้าขาดหนูจะไม่มีคนคอยดูแลเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อน ถ้าขาดหมี ทีมจะขาดคนแม่นยำข้อมูลและความรอบคอบ และถ้าไม่มีกระต่าย ทีมอาจจะขาดความกระตือรือร้น เป็นต้น

อีกด้านหนึ่ง กลุ่มเยาวชนจิตอาสาบ้านอ่าวอุดมได้เล่นเกมที่แตกต่างไป บนโจทย์ที่อยากให้พวกเขาเรียนรู้กระบวนการงานจิตอาสาขั้นต่อไป คือ **จิตอาสาอย่างประณีต** เกมวาดรูปที่นำทุกคนมาทบทวนคำถามใหญ่ว่า สิ่งที่ทำอยู่มีอะไรที่มากกว่าการเก็บขยะเพื่อให้ชายหาดสะอาดไหม ถ้าเราไม่เก็บ ผลกระทบที่เกิดขึ้นคืออะไร

“แนวคิดจิตอาสาอย่างประณีต หมายถึง ไม่ใช่แค่จบงานเป็นรูปธรรม ทำงานเสร็จแล้วเสร็จไป แต่ผู้ทำต้องมองเห็นว่ามีประโยชน์กับชีวิตใหม่ มีคุณค่าอย่างไรกับตัวเราและคนอื่นอย่างไร ทำไปทำไม ซึ่งอันนี้เป็นปัญหาใหญ่ของงานจิตอาสาทุกวันนี้ หลายคนก้าวไปไม่ถึง ทำให้งานอาสาไม่ยั่งยืน”

คุณธีรยุทธ ผู้ผ่านการสร้างงานจิตอาสาและการจัดกระบวนการเรียนรู้มานาน สรุปให้ฟัง

จวันแรกด้วยคำคืนที่มีแต่เสียงหัวเราะและความประทับใจด้วย**เกมแฟนพันธุ์แท้ชลบุรี** ท่ามกลางความขบขันกับคำตอบของเพื่อนๆ ผิดบ้างถูกบ้างแต่ทำให้หลายคนเริ่มคิดทบทวนว่า **“พื้นที่แหลมฉบังบ้านเรายังมีเรื่องราวที่น่าเรียนรู้อีกมากมาย”**



รับอรุณกับเช้าวันที่สอง กิจกรรมที่หลายคนรอคอย การนั่งเรือออกไปลุยโคลนปลูกป่าชายเลน ทะเลที่นี่แตกต่างจากที่เคยคุ้น สีนํ้าก็ไม่เหมือน ความกว้างก็ไม่เท่า ไม่มีท่าเรือ แต่มีป่าชายเลน มีปู มีนก มีต้นไม้ รากลอยเก้งก้างที่เรียกว่า ตันโกงกาง หลายคนบอกนี่คือครั้งแรกที่ได้มาป่าชายเลน แม้เวลาไม่มากอาจยังไม่ได้รับรู้ชัดว่า ป่าชายเลนมีประโยชน์อย่างไร แต่เชื่อว่าการย่ำโคลนเปิดตัวเองสู่โลกธรรมชาติอย่างไม่กลัวเปื้อน ได้สร้างแรงบันดาลใจให้รู้สึกว่าการรักษาธรรมชาติน่าเรียนรู้และค้นหา

“อยากรู้เรื่องนกและสัตว์ที่อยู่ในป่าโกงกาง” “ทำไมบ้านเราไม่ค่อยมีป่าชายเลน”

คำถามจาก ปลายฟ้าและปลายฝน (อ่ำพาและอ่ำพร แซ่จ้าว) สองสาวน้อยฝาแฝดจากชุมชนบ้านทุ่ง และน้องแมน (กฤษณะกร บุญยะเพ็ญ) ตัวแทนชุมชนบ้านเขาน้ำขับ **“ผมอยากให้เพิ่มการเรียนรู้เรื่องวงจรชีวิตสัตว์”...** สารพันคำถามที่คาใจของน้องๆ ให้ต้องไปค้นคว้าด้วยตนเอง

จบสองวัน เด็กๆ ทุกคนเดินทางกลับยังโลกใบเก่าที่ขนาดเท่าเดิม แต่โลกในความคิดเด็กๆ เปลี่ยนไป เพราะได้เรียนรู้มุมมองใหม่ เข้าใจตน เข้าใจคนอื่นมากขึ้น สายตาที่เคยมองเพื่อน มองชุมชน มองธรรมชาติกว้างใหญ่ขึ้น... โลกเปลี่ยนได้ เปลี่ยนไปในสองวัน กับการเล่นที่จริงจัง (กระบวนการเรียนรู้) ที่เตรียมการมาเป็นอย่างดีของพี่ๆ มูลนิธิสิ่งแวดล้อมศึกษาเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนและทีมเครือข่ายออยล์



ที่มา: www.oknation.net/blog/print.php?id=852375

โครงการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายเยาวชนรอบเครือข่ายออยล์ วันที่ 7-8 มิ.ย. 57 ณ ป่าชายเลนคลองโคก จ.สมุทรสงคราม เพื่อพัฒนาทักษะและภาวะผู้นำเยาวชน รวมถึงพัฒนาให้เป็นเครือข่ายเยาวชนที่เข้มแข็งสามารถเป็นแกนนำเยาวชน และประสานกิจกรรมต่างๆ ของเยาวชนในชุมชนได้ต่อไปในอนาคต เพื่อนำไปพัฒนาท้องถิ่นของตนให้ดียิ่งขึ้น

เครือข่ายออยล์ร่วมพัฒนา โครงการโรงไฟฟ้าพลังน้ำบ้านแม่ใจ จ.เชียงใหม่

จากพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงให้สร้างอ่างเก็บน้ำห้วยแม่เลิม เมื่อปี 2535 ทำให้ชุมชนบ้านแม่ใจที่เคยได้รับผลกระทบจากความแห้งแล้งอย่างหนักกลับมาเป็นชุมชนที่มีความอุดมสมบูรณ์อีกครั้ง

บ้านแม่ใจตั้งอยู่ ณ ตำบลบ้านเป้า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นหมู่บ้านปลายสุดในเขตป่าอนุรักษ์อุทยานแห่งชาติศรีลานนา มีชาวบ้านอาศัยอยู่ในพื้นที่รวม 111 ครัวเรือน ชาวบ้านส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำการเกษตร ได้แก่ การทำสวนลำไย ข้าว ข้าวโพด กระเทียม และมันฝรั่ง โดยชาวบ้านมีการรวมกลุ่มบริหารจัดการน้ำ กล่าวคือ มีการวางแผนการเปิด-ปิดประตูน้ำตามช่วงเวลาที่มีความแตกต่างกันในฤดูฝนและฤดูแล้ง และมีการจัดเก็บเงินค่าบริการจัดการน้ำในอัตรา 20 บาทต่อไร่ต่อปี เพื่อใช้เป็นค่าใช้จ่ายในการซ่อมบำรุงอ่างเก็บน้ำห้วยแม่เลิม

เครือข่ายออยล์จึงได้ร่วมกับมูลนิธิพลังงานเพื่อสิ่งแวดล้อม และกรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน กระทรวงพลังงาน และชาวชุมชนบ้านแม่ใจ พัฒนาโครงการนี้ขึ้นผ่านโครงการกลไกพลังงานสีเขียว ด้วยแนวคิดในการพัฒนา “โครงการพลังงานชุมชน” นำศักยภาพพลังงานจากอ่างเก็บน้ำห้วยแม่เลิมมาผลิตไฟฟ้า เพื่อจำหน่ายเข้าระบบของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค มีกำลังการผลิตหรือขนาดเดินเครื่อง 27.5 กิโลวัตต์ โดยชาวบ้านยังได้รวมกลุ่มกันจัดตั้ง “วิสาหกิจชุมชนไฟฟ้าพลังน้ำบ้านแม่ใจ” เพื่อบริหารจัดการโรงไฟฟ้าร่วมพัฒนาและส่งเสริมการทำเกษตรอินทรีย์ในพื้นที่ต่อไป

ที่ผ่านมาเครือข่ายออยล์ได้ร่วมพัฒนาโครงการโรงไฟฟ้าพลังน้ำบ้านแม่ใจ เริ่มตั้งแต่การสำรวจศักยภาพพื้นที่ การรับฟังความคิดเห็นของชุมชน รวมทั้งการนำพนักงานจิตอาสาเข้าร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

20 กันยายน 2554

ประชุมรับฟังความคิดเห็นของชุมชน
ซึ่งที่ประชุมมีมติเห็นชอบกับการก่อสร้าง
โรงไฟฟ้าพลังน้ำบ้านแม่ใจ



29 พฤศจิกายน 2554

ประชุมและวางแผนงานเพื่อจัดตั้งองค์กรชาวบ้านบริหารโรงไฟฟ้า



26-29 มกราคม 2555

พนักงานจิตอาสาเครือไทยออยล์
ร่วมทำลือกดินสำหรับก่อสร้างอาคาร
โรงไฟฟ้า และแนวกั้นไฟ เพื่อป้องกัน
ไม่ให้ไฟฟ้าลุกลามเข้าไปในพื้นที่



14 มิถุนายน 2555

เครือไทยออยล์นำลูกค้าและผู้ค้ากว่า 30 คน
ร่วมปลูกป่าชุมชน จำนวน 300 ต้น เพื่อทดแทน
ต้นไม้ที่ล้มหรือถูกนำไปใช้ และให้ชาวบ้าน
สามารถใช้ประโยชน์จากป่าชุมชนแห่งนี้ได้
อย่างยั่งยืน



20-21 กรกฎาคม 2556

ร่วมกิจกรรมกับกลุ่มวัยโจ๋ อนุรักษ์ป่าอุทยานศรีลานนา
ปลูกป่าชุมชน และสร้างฝายชะลอน้ำสร้างความอุดมสมบูรณ์
ให้ผืนป่า



23-26 ตุลาคม 2556

พนักงานจิตอาสาเครือข่ายออยล์ ดาบบดิน
ร่วมสร้างอาคารโรงไฟฟ้า ทำสะพานข้ามรางน้ำ
และสร้างฝายชะลอน้ำ



15 มีนาคม 2557



พิธีเปิดและส่งมอบอาคารโรงไฟฟ้าพลังน้ำบ้านแม่ใจ
ให้กับชาวชุมชนบ้านแม่ใจ โดยมีคุณวิโรจน์ มีนะพันธ์
ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ ด้านกำกับกิจการองค์กร
และผู้บริหารระดับสูงของเครือข่ายออยล์ เป็นตัวแทน
บริษัทฯ คุณอนุชา อนันตศาสน์ ผู้อำนวยการกลุ่มดำเนินการ
และบำรุงรักษา กรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์
พลังงาน กระทรวงพลังงาน และ ดร.ปิยสวัสดิ์ อัมระนันทน์
ประธานกรรมการมูลนิธิพลังงานเพื่อสิ่งแวดล้อม รวมทั้ง
วิสาหกิจชุมชนไฟฟ้าพลังน้ำบ้านแม่ใจและชาวชุมชน
บ้านแม่ใจเข้าร่วมเป็นสักขีพยาน



ภาพจำลองการผลิตกระแสไฟฟ้า ของโรงไฟฟ้าพลังน้ำบ้านแม่ใจ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

“ทำความเข้าใจสังคม ให้เกิดความยั่งยืน”

คุณวิโรจน์ มีน-พันธ์ กล่าวว่า “โครงการโรงไฟฟ้าพลังน้ำบ้านแม่ใจ เป็นการดำเนินงานตามนโยบายด้าน CSR ของบริษัท ในการให้พลังงานสะอาดแก่ชุมชนที่ห่างไกล เพื่อรักษาป่าต้นน้ำและคงไว้ซึ่งทรัพยากรธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ ก่อนส่งมอบโรงไฟฟ้าพลังน้ำบ้านแม่ใจในครั้งนี้ ทางบริษัทฯ ได้นำพนักงานจิตอาสาเครือไทยออยล์เข้าร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับชาวบ้าน ทั้งทำบล็อกดินเพื่อก่อสร้างอาคารโรงไฟฟ้า ทำแนวกันไฟชุมชน ฉาบดินอาคารโรงไฟฟ้า ปลุกป่าชุมชน ปลูกไม้เศรษฐกิจบริเวณรอบอาคารโรงไฟฟ้า และสร้างฝายชะลอน้ำ เพื่อสร้างความชุ่มชื้นให้พื้นป่าสามารถเก็บกักน้ำเพื่อใช้ทำการเกษตรได้ต่อเนื่องตลอดทั้งปี”



จากการพัฒนาโรงไฟฟ้าพลังน้ำในครั้งนี้ ชาวบ้านยังต่อยอดนำเอารายได้ที่ได้รับมาปรับปรุงและพัฒนาเกษตรอินทรีย์ ดูแลรักษาผืนป่า และปรับปรุงคุณภาพชีวิตของชุมชนตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ทั้งยังถือได้ว่าเป็นโรงไฟฟ้าพลังงานน้ำที่ดำเนินงานโดยชุมชนแห่งแรกที่สามารถผลิตกระแสไฟฟ้าจำหน่ายให้การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคได้ ซึ่งจะกลายเป็นตัวอย่างในการผลิตกระแสไฟฟ้าจากพลังงานหมุนเวียนของชาวบ้านในพื้นที่ที่มีศักยภาพในการผลิตพลังงานในอื่นๆ ต่อไป ทั้งนี้ยังได้จัดตั้งกลุ่มวัยใจ เยาวชนคืนถิ่นเพื่อการดูแลรักษาและอนุรักษ์ผืนป่าศรีล้านนาอีกด้วย



คุณประสาร ห่อแก้ว ประธานวิสาหกิจชุมชนไฟฟ้าพลังน้ำบ้านแม่ใจ

กล่าวว่า “ต้องขอขอบคุณทาง บริษัท ไทยออยล์ ที่ให้การสนับสนุนจนโครงการโรงไฟฟ้าพลังน้ำสำเร็จลุล่วง สามารถผลิตกระแสไฟฟ้าและจำหน่ายไฟฟ้าเข้าระบบของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค สร้างรายได้ให้กับวิสาหกิจชุมชน โดยได้ดำเนินการผลิตมาตั้งแต่วันที่ 12 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา และนำรายได้บางส่วนที่เหลือจากการบริหารจัดการโรงไฟฟ้าไปเป็นทุนในการดูแลอนุรักษ์ป่าต้นน้ำ ซึ่งอนาคตจะขอเพิ่มพื้นที่ในการดูแลป่าอนุรักษ์เป็น 1,500 ไร่ ชี้อัตนกล้าเพื่อเพิ่มปริมาณป่าให้โตเร็วขึ้น และนำไปใช้ในการทำเกษตรปลอดสารเคมีเพื่อสร้างรายได้ให้กับชุมชนอีกทางหนึ่งด้วย”



โครงการโรงไฟฟ้าพลังน้ำบ้านแม่ใจ เป็นหนึ่งในโครงการด้านความรับผิดชอบต่อสังคมของเครือไทยออยล์ ที่มุ่งมั่นพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนห่างไกล ผ่านประสบการณ์และความเชี่ยวชาญด้านพลังงานมากกว่า 50 ปี โดยเน้นการใช้ทรัพยากรของแต่ละชุมชนให้เกิดประโยชน์สูงสุด รวมทั้งสร้างการมีส่วนร่วมของพนักงานจิตอาสา และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อทำความเข้าใจสังคมให้เกิดความยั่งยืน ซึ่งจะกลายเป็นตัวอย่างในการพัฒนาพลังงานหมุนเวียนของชาวบ้านในพื้นที่อื่นๆ ต่อไป

พิธีหล่อเทียนพรรษาสามัคคี

เครือข่ายออยล์เป็นองค์กรหนึ่งที่มุ่งสืบสานประเพณีด้านศาสนาและวัฒนธรรมร่วมกับประชาชนในพื้นที่เทศบาลนครแหลมฉบังและพื้นที่ใกล้เคียงมาอย่างต่อเนื่อง ด้วยการจัดกิจกรรมทางพุทธศาสนาอยู่เป็นประจำ โดยในปีที่ผ่านมาช่วงก่อนเข้าพรรษาได้เชิญชวนประชาชนร่วมถวายเทียน 10 วัดในตำบลทุ่งสุขลา มีพุทธศาสนิกชนมาร่วมงานเพิ่มมากขึ้นทุกปี



ประเพณีหนึ่งที่พุทธศาสนิกชนปฏิบัติสืบทอดกันเรื่อยมาในเทศกาลเข้าพรรษา คือ “**ประเพณีหล่อเทียนพรรษา**” โดยชาวพุทธจะพร้อมใจกันนำขี้ผึ้งมาหลอมรวมเป็นแท่งเทียนเพื่อถวายแด่พระภิกษุสงฆ์ สำหรับจุดบูชาพระประธานในโบสถ์ตลอด 3 เดือนที่จำพรรษา นับเป็นกุศลทานอย่างหนึ่ง คือ การให้ทานด้วยแสงสว่าง

สำหรับในปีนี้ เครือข่ายออยล์ยังคงสืบสานศรัทธาแรงกล้าอย่างต่อเนื่อง โดยร่วมกับพุทธศาสนิกชนชาวแหลมฉบัง จัดพิธีหล่อเทียนพรรษาสามัคคี ประจำปี 2557 ด้วยการหลอมเทียนจำนวน 3 ต้น โดยเทียน 1 คู่ จะใช้เป็นเทียนพรรษาเอกนำไปถวายท่านเจ้าคณะตำบลทุ่งสุขลา ณ วัดมโนรม ส่วนอีก 1 ต้นนั้น ตั้งไว้ในหอพระพุทธรัตนมงคลสถลประธานาถมุนี หรือ หลวงพ่อไทยออยล์



คุณวิโรจน์ มินะพันธ์



นครแหลมฉบัง ร่วมเป็นประธานในพิธีหล่อเทียนพรรษาสามัคคี ณ หอพระพุทธรัตนมงคลสถลประธานาถมุนี พร้อมด้วยพนักงานเครือข่ายออยล์และพุทธศาสนิกชนจากชุมชนรอบโรงกลั่นกว่า 400 คน ในโอกาสที่ได้นิมนต์เจ้าคณะตำบลทุ่งสุขลา พระครูอาทรพัฒนากิริม เจ้าอาวาสวัดมโนรม และพระสงฆ์รวม 9 รูป ประกอบพิธีเจริญพระพุทธมนต์ เพื่อความเป็นสิริมงคลในพิธีหล่อเทียนพรรษาสามัคคีในครั้งนี้

พิธีหล่อเทียนพรรษาสามัคคี จัดขึ้นในช่วงเย็นวันพุธที่ 11 มิถุนายน 2557 ซึ่งตรงกับวันที่ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้เครือข่ายออยล์เพื่อชุมชน จัดพิธีสวดมนต์เย็น ชำระใจ โดย คุณวิโรจน์ มินะพันธ์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ ด้านกำกับกิจการองค์กร บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) และ คุณจินดา ถนอมรอด นายกเทศมนตรีนครแหลมฉบัง

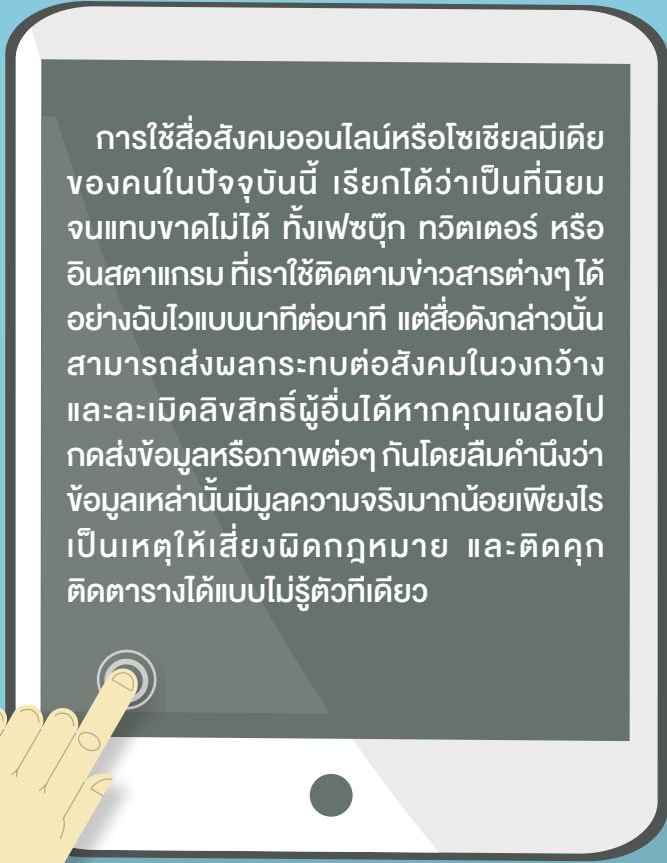


คุณจินดา ถนอมรอด

เทียนพรรษาสามัคคีที่หล่อสำเร็จจะต้องนำไปสลักก่อนเข้าร่วมการถวายเทียนพรรษา 10 วัด โดยได้จัดพิธีทำบุญฉลองเทียนพรรษา ในช่วงเย็นวันเสาร์ที่ 5 กรกฎาคม 2557 ณ ศูนย์สุขภาพ จากนั้น เช้าวันอาทิตย์ที่ 6 กรกฎาคม 2557 จัดขบวนแห่เทียนพรรษาสามัคคี ไปถวายตามวัดจำนวน 10 วัดในตำบลทุ่งสุขลา ซึ่งบรรยากาศงานจะนำมาเสนอในจุลสาร “ชุมชนของเรา” ฉบับต่อไป



มีสติ คิดก่อนแชร์ เสี่ยงละเมิดลิขสิทธิ์-ติดคุก!



การใช้สื่อสังคมออนไลน์หรือโซเชียลมีเดียของคนในปัจจุบันนี้ เรียกได้ว่าเป็นที่นิยมจนแทบขาดไม่ได้ ทั้งเฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ หรือ อินสตาแกรม ที่เราใช้ติดตามข่าวสารต่างๆ ได้อย่างฉับไวแบบนาทีต่อนาที แต่สื่อดังกล่าวนี้สามารถส่งผลกระทบต่อสังคมในวงกว้างและละเมิดลิขสิทธิ์ผู้อื่นได้หากคุณเผลอไปกดส่งข้อมูลหรือภาพต่อกันโดยลืมคำนึงว่าข้อมูลเหล่านั้นมีมูลค่าความจริงมากน้อยเพียงไร เป็นเหตุให้เสี่ยงผิดกฎหมาย และติดคุกติดตารางได้แบบไม่รู้ตัวก็ด้วย



ยิ่งโลกออนไลน์ที่สามารถรับส่งข้อมูลได้รวดเร็วแบบนี้ ยิ่งควรใช้วิจารณญาณในการรับสื่อและคิดไตร่ตรองก่อนเผยแพร่ข้อความหรือภาพต่างๆ เสียก่อน เพราะหากข้อมูลเหล่านั้นเป็นเรื่องที่ถูกบิดเบือนมาและเป็นเท็จ ชาวเน็ตที่ชอบแชร์ทั้งหลายอาจสุ่มเสี่ยงต่อการทำผิดกฎหมายได้ ไม่ว่าจะเป็นพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ และประมวลกฎหมายอาญา โดยเฉพาะความผิดเกี่ยวกับการหมิ่นประมาท หรือเผยแพร่ข้อมูลที่ทำให้ผู้อื่นเสียหาย มีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี ปรับไม่เกิน 2 แสนบาท และอาจโดนโยกเข้ากับพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ มาตรา 14 ว่าด้วยการนำเข้าสู่ข้อมูลคอมพิวเตอร์อันเป็นเท็จที่น่าจะเกิดความเสียหายแก่ผู้อื่น มีโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 1 แสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับอีกด้วย

นอกจากนี้ สิ่งที่หลายคนคุ้นชินอย่างการนำคลิปเพลง หรือหนังจากเว็บไซต์ยูทูปมาแปะไว้ที่หน้าเว็บส่วนตัว การติดต่อข้อความจากทวิตเตอร์หรือการดึงรูปจากอินสตาแกรมผู้อื่นมาแปะไว้ในหน้าเว็บโซเชียลเน็ตเวิร์กของตัวเอง โดยไม่ได้อ้างอิงแหล่งที่มา ล้วนเป็นการละเมิดลิขสิทธิ์และผิดกฎหมายทั้งสิ้น ยิ่งถ้าเป็นรูปหรือคลิปวิดีโอล้อเลียนเสียดสีผู้อื่น อาจโดนความผิดฐานหมิ่นประมาทร่วมไปกับคนที่ป็นต้นตอปล่อยคลิปได้เช่นกัน

ดังนั้น สิ่งที่เราออนไลน์ควรตระหนักและปฏิบัติเสมอ คือ ควรตั้งค่าในอินสตาแกรมและเฟซบุ๊กของเราให้เป็นแบบส่วนตัว (Privacy) เพื่อป้องกันผู้อื่นนำรูปและข้อมูลของเราไปเผยแพร่ และในทางกลับกันหากเราเป็นผู้รับข้อมูลหรือภาพต่างๆ ควรใช้วิจารณญาณไตร่ตรองข้อมูลให้ดีก่อนคลิกแชร์ ที่สำคัญ “ต้องอ้างอิงแหล่งที่มา” ทุกครั้งเพื่อป้องกันการละเมิดลิขสิทธิ์และผิดกฎหมายด้วยนะคะ



7 อาชีพก้าวไกล... ต้อนรับอนาคตที่สดใสในยุค AEC

ปีหน้าก็จะถึงเวลาการรวมกลุ่มประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนแล้วครับ สำหรับสิ่งที่คุณได้รู้มากมาย คงต้องยกให้เรื่อง “วิชาชีพ” นี่แหละครับ เพราะถ้าใครมีพื้นฐานการทำงานอาชีพที่ตลาดต้องการแล้ว ยังมีโอกาสสร้างเบ็ดเงินให้ชาติและเพิ่มค่าตอบแทนให้เรามากขึ้นด้วย เตรียมพร้อมสู่ AEC ฉบับนี้จึงขอเสนอ 7 อาชีพสุดรุ่งในกลุ่มประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน เพื่อเป็นแนวทางให้น้องๆ ได้ลองศึกษา เตรียมพร้อมความรู้ความสามารถ และภาษาให้คล่องแคล่ว จะได้เพิ่มโอกาสให้หน้าที่การทำงานในอนาคตได้ไม่ยาก... มีอาชีพอะไรบ้างไปดูกันเล้ยยย

อาชีพทันตแพทย์ (Dental Practitioners)



ทันตแพทย์ หรือ หมอฟัน (Dentist) ของไทยได้รับการยอมรับเป็นที่ 1 ในอาเซียน และอยู่ในอันดับ 4 ของโลกทีเดียวครับ ในปัจจุบันนี้ทันตแพทย์ไทยมีแค่ 12,500 คนเท่านั้น เมื่อเทียบกับประชากรกว่า 60 ล้านคน ถือว่ายังขาดแคลนอยู่มาก เพราะเหตุนี้เองทำให้เงินเดือนค่าตอบแทนสูงปรี๊ด ยิ่งเรียนจบแล้วมาประจำการอยู่โรงพยาบาลเอกชน เงินเดือนไม่ต่ำกว่า 8 หมื่นบาทแล้วครับ!!! ถ้ามีประสบการณ์สูง รายได้ยิ่งเพิ่มตามไปด้วย เรียกได้ว่าเป็นที่ต้องการของตลาดสุดๆ

อาชีพแพทย์ (Medical Practitioners)



สำหรับแพทย์ (Doctor) ในประเทศไทยนั้น ชาวต่างชาติให้การยอมรับในฐานะ “ศูนย์กลางทางการแพทย์ในภูมิภาคเอเชีย” ครับ นั่นหมายความว่าอาชีพแพทย์ไม่มีโอกาสตกงานแน่นอน และยังสามารทำงานในต่างแดนได้ไม่ยากอีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศสิงคโปร์ที่ประกาศตัวเป็นศูนย์กลางทางการแพทย์แข่งขันกับประเทศไทย



อาชีพวิศวกร (Engineering Services)



ปัจจุบันนี้ในอาเซียนมีวิศวกร (Engineer) ไม่ถึงร้อยละ 0.25 ของประชากรอาเซียนทั้งหมด เมื่อเปิด AEC ในปี 2558 จึงมีโอกาสมหาศาลที่วิศวกรของไทยสามารถไปทำงานที่เมียนมาร์ กัมพูชา เวียดนาม และลาวมากขึ้น เพราะมีเอกชนไทยรับงานก่อสร้างและลงทุนในโรงงานซึ่งตั้งในประเทศเหล่านี้เยอะมากแน่นอนว่ารายได้มีโอกาสเพิ่มขึ้นแน่ๆ ครับ



อาชีพพยาบาล (Nursing Services)

พยาบาล (Nurse) เป็นอีกหนึ่งอาชีพที่มีโอกาสในการทำงานสูงมาก โดยสภาการพยาบาลได้ชี้ว่า ประเทศไทยเรายังขาดแคลนพยาบาลอยู่ประมาณ 4 หมื่นคนในอีก 5 ปีข้างหน้า เนื่องจากพยาบาลกว่าร้อยละ 20 กำลังทยอยเกษียณอายุ ในขณะที่สภาพเศรษฐกิจของประเทศกำลังขยายตัวมากขึ้น ทำให้ อาชีพพยาบาลเป็นอีกอาชีพที่น่าจับตามอง และถือเป็นโอกาสสำหรับเด็กๆ ที่กำลังร่ำเรียนอยู่อย่างมาก หากรักงานบริการล่ะก็ เลือกเรียนสายอาชีพนี้จบมามีงานทำแน่นอน ยิ่งถ้าอยากไปทำงานต่างประเทศที่ได้ค่าแรงสูงอย่างสิงคโปร์หรือมาเลเซีย ถือว่าเป็นโอกาสที่ดีจริงๆ ครับ



อาชีพสถาปนิก (Architectural Services)

บอกตรงๆ เลยว่าใครเป็นสถาปนิก (Architect) เรียกว่า “หล่อเลือกได้” เลยครับ เพราะ ข้อมูลจากสภาสถาปนิก ตอนนี้จะบอกว่า นักธุรกิจสิงคโปร์กำลังต้องการสถาปนิกมือดีของไทยอย่างมาก แม้ว่าประเทศสิงคโปร์จะเล็กและมีประชากรน้อย แต่มีทุนมหาศาลครับ รายได้ดีกว่าแบบไม่ต้องพูดถึง แต่ก่อนอาจแค่ต้องไปทำงานในสำนักงานที่สิงคโปร์เท่านั้น แต่เดี๋ยวนี้เข้ามาตั้งบริษัทในไทยและดึงตัวคนไทยเข้าไปทำงานแล้วครับ



อาชีพพนักงานบัญชี (Accountancy Services)

นักบัญชี (Accountant) เป็นอาชีพที่มีความก้าวหน้าและเปิดกว้างอย่างเสรีในการประกอบกิจการกับบริษัทต่างชาติมากครับ แต่สำหรับคนไทยอาจเสียเปรียบอยู่เล็กน้อยในเรื่อง “ภาษาอังกฤษ” ที่ใช้สื่อสาร ซึ่งบริษัทต่างประเทศที่เข้ามาลงทุนในไทยจึงมักให้นักบัญชีต่างชาติย้ายเข้ามาทำงานที่ไทยเลย ซึ่งเราควรเสริมด้านภาษาในการสื่อสารให้แน่นปึก รวมถึงกฎหมายบัญชีและข้อบังคับของประเทศต่างๆ ให้แม่นยำ เพื่อความก้าวหน้าของอาชีพสายนี้ในอนาคตครับ



อาชีพการสำรวจ (Surveying Qualifications)

อาชีพสุดท้าย คือ นักสำรวจ (Surveyor) เป็นอาชีพเกี่ยวกับการสำรวจในด้านต่างๆ เช่น การสำรวจด้านทรัพยากรทางธรรมชาติทั้งบนบกและในน้ำ รวมไปถึงการสำรวจสิ่งที่อยู่บนโลกด้วยครับ โดยนักสำรวจเป็นวิชาชีพที่ยังมีการโยกย้ายกันลำบาก เนื่องจากมาตรฐานที่ต่างกันของแรงงานในบ้านเรากับชาติอื่นๆ เช่น สิงคโปร์ มาเลเซีย และบรูไน ซึ่งเน้นระบบนักสำรวจเหมือนประเทศอังกฤษ แบ่งเป็นกลุ่มงานประเมินราคาและกลุ่มงานดูแลการก่อสร้าง ส่วนไทย อินโดนีเซีย และฟิลิปปินส์ เป็นกลุ่มที่ยังไม่มีการแยกวิศวกรและนักสำรวจออกจากกัน และยังไม่ต้องกังวลเรื่องถูกแย่งงานนะครับ เพราะโอกาสทำงานในต่างประเทศยังมากอยู่



ที่เล่ามาทั้งหมดเห็นได้ชัดว่า ปัญหาหลักของคนไทยที่มีในทุกหมวดหมู่อาชีพ ซึ่งต้องเร่งแก้ไขและพัฒนาคือเรื่อง “ภาษา” นั่นเอง ปัจจุบันนี้พูดได้แค่ภาษาอังกฤษ ถือว่าเสมอตัวกับชาติอื่นนะครับ ยังมีภาษาอื่นๆ ที่ใช้ในอาเซียนอย่างจีนและบาฮาซา ถ้าน้องๆ มีความฝัน มีความหวังอยากทำงานในต่างแดน มีรายได้เยอะๆ ต้องพัฒนาที่ตัวเราเองก่อนครับจะได้ไม่ตกขอบวนรก ^^

โอ๊ยๆ... ปวดฟัน



“โอ๊ย! My tooth is painful.” แม่ Tooth จะแปลว่า **ฟัน** และ Painful จะแปลว่า เจ็บปวด
แถมไวยากรณ์ก็ถูก แต่ฝรั่งเขาไม่พูดแบบนั้นหรอกนะค่ะ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยมีอาการอะไร ส่วนใหญ่แล้ว
ฝรั่งมักจะใช้สำนวน **I have + อาการ (n.)** ดังนั้นเมื่อจะบอกว่า “โอ๊ย! ปวดฟันจังเลย” ควรพูดว่า
Ouch! I have a toothache. (อ้าว! โอ แอฟ เวอะ กูรเรค) ดิกว่านะค่ะ ปวดฟันเป็นเรื่องธรรมชาติ
ที่ใครๆ ต้องเจอ ดังนั้นวันนี้พี่แบบขอเป็นตัวแทน**คนไข้** หรือ **a patient** พาน้องๆ ไปพบกับ**คณแพทย์**
หรือ **a dentist** ที่ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้เครือไทยออยล์เพื่อชุมชน ลองดูนะค่ะว่าถ้าเจอคุณหมอฝรั่ง
จะต้องสนทนาพาทืออย่างไรบ้าง

A dentist: Hello, what have you come in for today?

(ฮัลโล วอท แฮฟ ยู คัม อิน ฟอร์ เทอะเดย์)

สวัสดีครับ เป็นอะไรมาครับวันนี้



Nan: Hello, I've a toothache and my gum is red and swollen.

(ฮัลโล ไอฟ เวอะ ทูธเอค แอนด์ มาย กัม มีส เรด แอนด์ สวอลเลน)

สวัสดีค่ะ ฉันปวดฟัน (toothache) ค่ะ และเหงือก (gum) ก็บวม (swollen) แดงด้วยค่ะ



A dentist: Can you open your mouth and let me have a look! (แคน ยู โอเพ็น ยัวร์ เม้าธ แอนด์ เล็ท มี แฮฟ อะ ลุค)
อ้าปากหน่อยนะคะครับ ขออนุญาตดูช่องปากหน่อย

A dentist: You have some cavities in a back tooth.
Your molar tooth is decayed.

(ยูฟ ชัม แคฟวิทส์ อิน เนอะ แบค ทูธ ยัวร์ โมลาร์ ทูธ ธิส ดีเคด)
ฟันกราม (molar tooth/back tooth) ของคุณผุ มีรูอยู่ที่ฟันซี่ใน (ฟันกราม) นะ

The others are in good condition.

(ดิ ออเธอร์ส ชาร์ ริน กู๊ด คอนดิชั่น)

ส่วนฟันที่เหลือ**สุขภาพดี (in good condition)** นะครับ



A dentist: Would you like to rinse your mouth out?
I've already fill some cavities. (วูด ยู โล้ค ทู รินซ์ ยัวร์ เม้าธ เฮาท์? ไอฟ ฟอลเรดี้ ฟิลด์ ชัม แคฟวิทส์)

บ้วนปาก (rinse out) ก่อนสิครับ ผมอุดฟัน (fill) ให้เรียบร้อยแล้ว

Everyone gets plaque even if they floss regularly. (เอฟฟวีวัน เกทส์ พลาค อีเวน นีฟ เดย์ ฟลอส เรกูลาร์ลี่)

ทุกคนมี**คราบหินปูน (plaque)** กันหมด แม้ว่า จะ**ขัดฟัน (floss)** อยู่เป็นประจำ

That's why you should have a dental check-up twice a year.

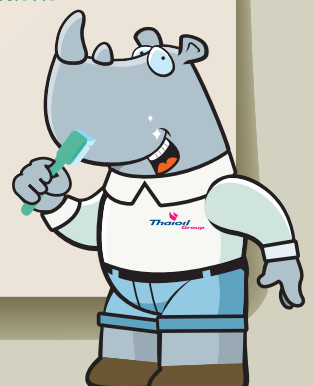
(แดทส์ วาย ยู ชูด แฮฟ เวอะ เดนทัล เช็คอัพ ทไวส์ เสอะ เยียร์)

นั่นคือเหตุผลว่าทำไมคุณจึงควร**รับการตรวจสุขภาพฟัน (dental check-up)** 2 ครั้งต่อปี

น้องๆ เห็นแล้วใช่ไหมคะว่าศัพท์ และสำนวนในการไปหาหมอ ไม่ยากเลย ส่วนใหญ่แล้วเราจะใช้ กริยา **to have + อาการ** และ ศัพท์หลายๆ คำ เป็นคำที่เราคุ้นเคยในโฆษณา ทางโทรทัศน์ทั้งนั้น ถึงตอนนี้น้องๆ อาจจะสงสัยแล้ว ใช่ไหมคะว่า ทำไมพี่แบบไม่ได้ตอบคุณหมอเลย เพราะ **I've a toothache** อยู่ไงละคะ



TEETH



ฉบับนี้ชวนไปชมเครื่องมือเครื่องใช้ใกล้ตัวที่มีนวัตกรรม
จากความก้าวหน้าของการคิดค้นที่มนุษย์ทำขึ้นเพื่อช่วยให้
ใช้งานได้สะดวกและช่วยรักษาทรัพยากรธรรมชาติ

คอมพิวเตอร์จากไม้ไผ่...รีไซเคิลได้ทั้งตัว

ทุกปีๆ โลกต้องรองรับขยะอิเล็กทรอนิกส์ที่ย่อยสลายไม่ได้และเป็นอันตราย ซึ่งเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ และดูเหมือนจะไม่มีทางออก เพราะมนุษย์ยังต้องใช้และเทคโนโลยีเปลี่ยนใหม่อยู่ตลอดเวลา ล่าสุดบริษัทผลิตคอมพิวเตอร์ ASUS ของไต้หวัน จึงได้หาทางออกให้โลกได้ตื่นตากับคอมพิวเตอร์ที่โครงสร้างภายนอกผลิตจากไม้ไผ่ ไม่มีการพ่นสี ทาสี หรือเคลือบด้วยโลหะ โดยใช้พลังงาน

ในกระบวนการผลิตน้อยลงถึงร้อยละ 70 และช่วยลดปริมาณการปล่อย

ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ คอมพิวเตอร์ไม้ไผ่นี้กลายเป็นแรงบันดาลใจให้อีกหลายบริษัทผลิตตามออกมา ล่าสุด Fujitsu ของญี่ปุ่นได้พัฒนาต่อยอดจากการใช้ไม้ไผ่เป็นไม้ชีตาร์ รูปลักษณะภายนอกสวยงามแต่ยังไม่ระบุว่าเป็นอย่างไร ขณะที่ของ ASUS ยืนยันว่าชิ้นส่วนภายในคอมพิวเตอร์เครื่องนี้สามารถนำมารีไซเคิลได้ทั้งหมด ส่วน DELL ได้ผลิตคอมพิวเตอร์ที่โครงสร้างภายนอกทำจากไม้ไผ่เช่นกัน โดยมีชิ้นส่วนภายในบางส่วนทำจากกล่องนมและขวดน้ำที่ใช้แล้วอีกด้วย



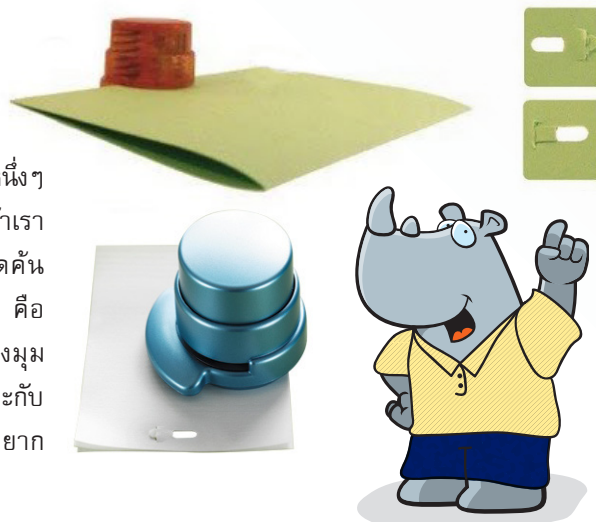
พรีนเตอร์...ไม่ใช่หมึก ใช้กระดาษซ้ำได้กว่าพันครั้ง



ญี่ปุ่นคิดค้นเครื่องพิมพ์รุ่นใหม่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ไม่ต้องใช้หมึกพิมพ์และกระดาษ ความพิเศษอยู่ที่แผ่นที่นำมาพิมพ์ดูลักษณะเหมือนกระดาษแต่ไม่ใช่กระดาษเพราะทำจากพลาสติกพอลิเอทิลีนเทเรฟทาเลต เป็นพลาสติกตัวเดียวกับที่ทำขวดน้ำ PET เจ้าแผ่นนี้เมื่อใส่เข้าไปในเครื่องพิมพ์จะทำปฏิกิริยากับความร้อน ทำให้เกิดเป็นตัวอักษรตามที่เราสั่งพิมพ์พิเศษไปกว่านั้น หากต้องการลบข้อความทั้งหมดทำได้โดยจับเจ้าแผ่นนี้ใส่เครื่องพิมพ์อีกครั้ง ในด้านกลับกัน ตัวอักษรจะถูกลบออกหมดและนำกลับมาพิมพ์ฯลฯ ใช้ซ้ำตามหลักรีไซเคิล (reuse) ได้อีกถึง 1,000 ครั้ง แต่เดิมถ้าพิมพ์เอกสารด้วยกระดาษเมื่อใช้เสร็จแล้วต้องทิ้ง อย่างไรก็ตามแม้ว่าเครื่องพิมพ์รุ่นใหม่กับแผ่นพลาสติกนี้ราคาจะสูงอยู่ แต่ถ้าเทียบกับเงินค่าหมึก ค่ากระดาษ และทรัพยากรในการผลิตกระดาษแล้ว ถือว่าคุ้มค่าจริงๆ

เย็บกระดาษ ไม่ต้องใช้ลวด

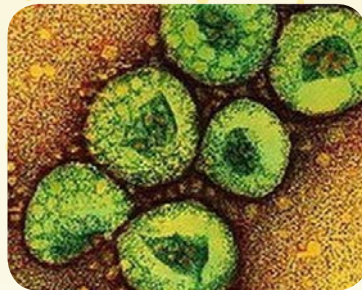
หากลองนับปริมาณลวดเย็บกระดาษหรือลูกแม็กซ์ เราอาจนึกไม่ถึงว่าปีหนึ่งๆ มนุษย์ใช้เจ้าลวดเส้นเล็กๆ นั้นนับเป็นพันล้านอัน ซึ่งนอกจากจะคอยตำเท้าเราเวลาที่หล่นลงพื้นแล้ว ยังเป็นโลหะที่ย่อยสลายยากมาก จึงมีการคิดค้นเครื่องเย็บกระดาษแบบใหม่ที่ไม่ต้องใช้ลวดอีกต่อไป หลักการง่ายๆ คือให้กระดาษนั้นเย็บตัวมันเอง เครื่องจะทำหน้าที่ตัดกระดาษและพับตรงมุมให้มันรวมติดกันเหมือนเย็บเข้าด้วยกัน โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์อื่นเสริม เหมาะกับการรวมกระดาษจำนวนไม่มาก ประมาณ 5-10 แผ่น ทั้งยังไม่ต้องยุ่งยากหรือระวังลวดที่มันเวลาแกะออกด้วย



เตือนภัย! ไวรัสเมอร์ส-โควิ... ภัยร้ายสายพันธุ์ตะวันออก

เมื่อไม่กี่เดือนที่ผ่านมา ได้มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสร้าย “เมอร์ส-โควิ” (MERS-CoV: Middle East Respiratory Syndrome – Coronavirus) ในประเทศแถบตะวันออกกลาง ทำให้ผู้ที่เดินทางไปท่องเที่ยว ทำธุรกิจ หรือไปร่วมพิธีฮัจญ์ ล้วนมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อมาที่ประเทศไทยได้สูงมาก ดังนั้นเพื่อเป็นการลดความเสี่ยงจากเชื้อร้าย เรามาทำความรู้จักไวรัสตัวนี้กันดีกว่าว่าหากติดเชื้อแล้วจะมีลักษณะอาการอย่างไร และเราสามารถป้องกันตัวให้ห่างไกลจากเชื้อร้ายนี้ได้อย่างไรบ้าง

เมอร์ส-โควิ เป็นเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2012 มีลักษณะคล้ายกับโรคหัด “ซาร์ส” หรือ “โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง” ซึ่งเคยแพร่ระบาดครั้งใหญ่ทั่วโลกเมื่อ 10 ปีก่อน แต่เมอร์ส-โควิ มีความรุนแรงและเฉียบพลันมากกว่า แถมยังไม่ทราบสาเหตุที่มาของโรคอีกด้วย ผู้ที่ติดเชื้อจะได้รับผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจอย่างรุนแรง มีไข้ ไอ หายใจลำบาก หอบเหนื่อย และอาจมีภาวะปอดบวมแทรกได้ นอกจากนี้ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการในระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องเสีย อาเจียน และมีภาวะไตวายร่วมด้วย หากอาการรุนแรงมาก ๆ อาจเสียชีวิตจากปอดอักเสบรุนแรง หรือจากการทำงานของอวัยวะต่างๆ ล้มเหลวได้



ข้อมูลจากศูนย์ป้องกันควบคุมโรคแห่งยุโรป ตั้งแต่เดือนเมษายน 2555 - 6 พฤษภาคม 2557 พบผู้ป่วยทั้งสิ้น 495 ราย เสียชีวิต 141 ราย หรือคิดเป็นร้อยละ 28.48 ใน 17 ประเทศ ได้แก่ จอร์แดน ซาอุดีอาระเบีย กาตาร์ สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ อังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมนี ตูนิเซีย อิตาลี โอมาน คูเวต มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ กรีซ อียิปต์ สหรัฐอเมริกา และเยเมน โดยในเดือนเมษายน 2557 มีรายงานผู้ป่วยสูงถึง 288 ราย สำหรับในประเทศไทย มีรายงานผู้ป่วยเข้าข่ายเฝ้าระวังรวม 17 ราย จากกรุงเทพฯ 3 ราย เพชรบุรี 4 ราย ปัตตานี 6 ราย สมุทรปราการ ยะลา ตรัง ที่ละ 1 ราย และชาวอินโดนีเซีย 1 ราย ซึ่งผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการยืนยันว่ายังไม่พบผู้ติดเชื้อ

เนื่องจากยังหาสาเหตุของโรคไม่ได้ กระทรวงสาธารณสุขจึงได้ให้คำแนะนำแก่ผู้ที่ต้องเดินทางไปประเทศในแถบตะวันออกกลาง เพื่อนำไปปฏิบัติใช้อย่างถูกต้อง ดังนี้

1

หลีกเลี่ยงการเที่ยวชมฟาร์ม ตลาดอูฐ รวมถึงพื้นที่เก็บผลผลิตทางการเกษตร ไม่ดื่มน้ำนมดิบจากอูฐที่ยังไม่ผ่านการฆ่าเชื้อ รวมทั้งการกินอาหารที่ไม่สะอาด



6

รับการฉีดวัคซีนตามข้อกำหนดสำหรับการเดินทางไปประเทศซาอุดีอาระเบีย และประเทศแถบตะวันออกกลาง



2

หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ถูที่มือโดยเฉพาะหลังจากไอและจาม



3

หากมีอาการไอหรือจาม ให้ใช้กระดาษทิชชูปิดปากและก้มในถังขยะที่จัดไว้ หลีกเลี่ยงการนำมือมาสัมผัสที่ตา จมูก และปากโดยตรง



7

ผู้ที่เดินทางกลับมาจากประเทศที่พบการแพร่ระบาดของโรค ให้สังเกตอาการต่ออีก 30 วัน หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ควรพักผ่อนอยู่กับบ้าน และปฏิบัติตามมาตรการลดการแพร่เชื้อสู่คนรอบข้าง โดยการสวมหน้ากากอนามัย และล้างมือบ่อยๆ หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2 วัน หรือมีอาการไข้สูง หอบเหนื่อย หายใจลำบาก ให้รีบไปพบแพทย์ พร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง



4

หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ และการใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกัน



5

เมื่อเข้าไปในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดควรสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง



สำหรับประชาชนที่จำเป็นต้องเดินทางไปยังพื้นที่ระบาดของโรค ควรรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลให้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงซึ่งจะมีอาการป่วยรุนแรง เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังอย่างโรคหัวใจ โรคไต โรคระบบทางเดินหายใจ โรคเบาหวาน ผู้ป่วยที่มีภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ ผู้ป่วยที่มีเนื้องอก หลังก่อตั้งครรภ์ และเด็ก ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ หากหลีกเลี่ยงได้ ควรเดินทางไปยังกลุ่มประเทศดังกล่าวจนกว่าจะควบคุมสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อได้ และแม้ว่าเราไม่ได้เดินทางไปยังประเทศพื้นที่เสี่ยง แต่เราควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอเช่นเดียวกัน กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ก็สามารถช่วยป้องกันภัยร้ายจากเชื้อโรคได้เบื้องต้นแล้ว

ที่มา: โรงพยาบาลสมิติเวช และแผนงานสร้างเสริมสุขภาพะมุสลิมไทย มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย

ไปวัด “วันพระ” กันทำไม

ครั้งที่สัปดาห์ไทยยังไม่ได้รับวัฒนธรรมการทำงานแบบตะวันตก วันหยุดงานของเรายังพุทธคือ วันพระ โดยวันพระมีชื่อเรียก 2 อย่าง คือ **วันธรรมสวนะ** หมายถึง วันปฎิธรรม และ**วันอุโบสถ** หมายถึง วันที่พุทธศาสนิกชนมาประชุม หรือรวมกันเพื่อปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาประจำสัปดาห์ อย่างการฟังธรรมและถือศีลอุโบสถ (ศีลแปด) เช่นเดียวกับคริสต์ศาสนิกชนที่งดกินเนื้อสัตว์ทุกวันศุกร์ แม้ปัจจุบัน การไปวัดทุกวันพระอาจไม่ใช่วิถีชีวิตเพราะไม่ตรงกับวันหยุดทำงาน แต่วันพระที่ถือเป็นวันสำคัญทางพุทธศาสนาที่ชาวพุทธจะเลิไปเสียไม่ได้ ต้องจกวนกันไปเวียนเทียน และทำบุญกันที่วัดต่างๆ ในปีนี้มีอยู่ 3 วัน นั่นคือ

วันวิสาขบูชา (วันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6) คำว่า “วิสาขบูชา” หมายถึง การบูชาในวันเพ็ญเดือน 6 วิสาขบูชา ย่อมาจาก “วิสาขบูรณมีบูชา” แปลว่า “การบูชาในวันเพ็ญเดือนวิสาขะ เป็นวันที่เกิดเหตุการณ์สำคัญขึ้นตรงกัน 3 คราว คือ เป็นวันที่พระพุทธเจ้าประสูติ (เกิด) ตรัสรู้ (รู้แจ้งธรรมด้วยพระองค์เอง) และปรินิพพาน (ตาย)”

จำง่าย ๆ ว่า **วันพระพุทธ** น้อมระลึกถึงสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว เรายังได้วางใจคิดถึงความเกิดและความตายอีกด้วย

วันมาฆบูชา (วันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3) เป็นวันที่พระสงฆ์ที่พระพุทธเจ้าทรงบวชให้ 1,250 รูป และทุกรูปเป็นพระอรหันต์ (ผู้ที่ทำให้ความไม่ดีในตัวเองหมดสิ้นไปแล้ว) มาประชุมกันโดยไม่ได้นัดหมาย ณ บริเวณเวฬุวันมหาวิหาร หลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้เป็นเวลานับได้ 9 เดือน

จำง่าย ๆ ว่า **วันพระธรรม** เพราะเป็นวันที่พระพุทธเจ้าได้ประกาศหลักธรรม คำสั่งสอน “โอวาทปาติโมกข์” ซึ่งถือกันว่าเป็นหลักคำสอนที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เพื่อให้พระอรหันต์ที่มาประชุมกันนั้นนำไปเผยแผ่ วันนี้เรียกอีกอย่างว่า วันจาตุรงคสันนิบาต น้อมระลึกถึงคุณของพระองค์ที่ค้นพบทางดับทุกข์ และทรงพระกรุณาเทศนาสั่งสอน นำให้เราได้พบทางดับทุกข์นั้นเช่นเดียวกัน เป็นวันที่เราจะตั้งใจปฏิบัติตามหลักการ 3 อย่างของ “โอวาทปาติโมกข์” การไม่ทำบาปทั้งปวง

การทำกุศลให้ถึงพร้อม และการทำจิตใจให้บริสุทธิ์ หัวใจสำคัญที่จะนำเราเข้าถึงจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา

วันอาสาฬหบูชา (วันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8) อาสาฬห เป็นชื่อเดือน 8 อาสาฬหบูชา ย่อมาจาก “อาสาฬหบูรณมีบูชา” แปลว่า การบูชาพระในวันเพ็ญเดือน 8 ความสำคัญของวันนี้ คือ เป็นวันที่มีพระรัตนตรัยครบ 3 องค์ในโลก คือ พระพุทธ (พระพุทธเจ้า) พระธรรม (คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าโดยพระพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนา หรือการแสดงธรรมครั้งแรกแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง 5) และพระสงฆ์ (นักบวชผู้ปฏิบัติดีตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าและเผยแผ่คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า)

จำง่าย ๆ ว่า **วันพระสงฆ์** เนื่องจากเป็นวันที่เกิดพระสงฆ์ขึ้นเป็นครั้งแรก คือ พระอัญญาโกณฑัญญะ บวชเป็นพระสงฆ์รูปแรกของโลก หลังฟังคำสอนที่ทำให้รู้เข้าใจเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์และวิธีดับทุกข์ (อริยสัจ 4 หรือพระอัมมจักกัปปวัตตนสูตร) จากพระพุทธเจ้า

วันอาสาฬหบูชา วันที่ของพุทธศาสนิกชนควรชวนกันไปเวียนเทียนที่วัด น้อมระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ผู้สืบต่อเผยแผ่พุทธศาสนามากกว่า 2,500 ปี และปฐมเทศนา พระอัมมจักกัปปวัตตนสูตร หรืออริยสัจ 4 ที่ควรนำมาเป็นหลักแห่งการดำเนินชีวิต ทำให้ทุกคนก้าวผ่านปัญหาและทุกข์ได้

"เติมคำ"

7 อาชีพยอดนิยมใน AEC

เกาะติดกระแส AEC ด้วยเกมเติมคำสนุกๆ ภายใต้ 7 อาชีพยอดฮิตที่สามารถเข้าทำงานได้อย่างเสรีในกลุ่มประเทศอาเซียนว่ามืออาชีพอะไรบ้าง หากรู้คำตอบแล้วอย่ารอช้า รีบเติมพยัญชนะภาษาอังกฤษลงในช่องว่างให้เป็นคำศัพท์ที่ถูกต้องและสมบูรณ์ แล้วส่งคำตอบมาลุ้นรับรางวัลจากเราได้ตามที่อยู่ด้านล่าง... ส่งมาร่วมสนุกกันเยอะๆ นะครับบบ



o _o_



e _i_ _



A_ _ou_ _a_ _



E_ _i_ _ee_



A_ _ _i_ _e_ _



u _e_



u _e_ _o_

กติกา

เติมพยัญชนะภาษาอังกฤษลงในช่องว่างให้ถูกต้อง เมื่อเติมคำตอบสมบูรณ์แล้วเขียน ชื่อ-ที่อยู่ ส่งคำตอบเข้ามาชิงรางวัลได้ที่

- แผนกบริหารงานชุมชน (CACA) ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้เครือไทยออยล์ เพื่อชุมชน (ใส่กล่องหน้าห้องทันตกรรม ชั้น 1)
- แผนกกิจการเพื่อสังคม (CACM) บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) สำนักงานกรุงเทพฯ เลขที่ 555/1 ศูนย์เอนเนอร์ยี คอมเพล็กซ์ อาคารเอ ชั้น 11 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

ชื่อ.....

นามสกุล.....

ที่อยู่.....

.....

.....

(หมดเขตส่งคำตอบภายในวันที่ 31 กรกฎาคม 2557 ผู้โชคดีจากการเล่นเกม จำนวน 30 ท่าน รับรางวัล "กระเป๋านกประสงค์" ขนาด 9x6 นิ้ว ไปเลยครับ)



เฉลย เกม "แผนที่ AEC" ฉบับที่ 24



รายชื่อผู้โชคดีจากการเล่นเกม

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. คุณการิตา สุกลักษณ์ | 11. คุณพีรพรหม ศิริธนศักดิ์ | 21. คุณลินีนารถ วงษ์จิราษฎ์ |
| 2. คุณไกรวุฒิ ผลดี | 12. คุณไพรัตน์ บุญคงทน | 22. คุณสุพจน์ นิมิตรบรรณสาร |
| 3. คุณไกรวุธ ภิญญิตะ | 13. คุณภัทรพล เบ้าทอง | 23. คุณสุรศักดิ์ ซอบสะอาด |
| 4. ด.ญ.ศัตถ์ภัทร จันทอง | 14. คุณภัทรวิทย์ ศรีมารุต | 24. คุณอนุชา เขียวปรีชากุล |
| 5. คุณณรงค์ศักดิ์ ธรรมจาริก | 15. คุณระวิพันธ์ จันทะเวียง | 25. ด.ญ.อรณิชา ชาวทะเล |
| 6. คุณณัฐชา จรเสนาะ | 16. คุณวิชัย ไม้แก่นสาร | 26. คุณอรพรรณ ชาญพิณี |
| 7. คุณธนาพล โรจน์ชวน | 17. คุณวีรชาติ คร้ามไพบุลย์ | 27. ด.ญ.อริยา ร้อยศรี |
| 8. คุณนฤเบศ อีสราหมาส | 18. คุณศุภินา พันภัยพาล | 28. คุณอารีย์ กล้าหาญ |
| 9. คุณปัทมา มาลาพุกกะ | 19. ด.ช.ศุภกิตติ สงวนนาม | 29. คุณเอนก พรชัยเจริญ |
| 10. คุณณัฐสรวง แสงทอง | 20. คุณสมศักดิ์ ศรีเลิศ | 30. คุณโอภาส แสนสิทธิ์ |

6 วิธีทำให้เด็ก สนุก กับการแปรงฟัน

1

ค่อยๆ สร้าง
ความคุ้นเคย



2

ให้เด็กๆ มีส่วนร่วม
ในการเลือกอุปกรณ์



3

สร้างบรรยากาศ
ที่ดีในการแปรงฟัน



4

ฝึกให้เป็นกิจวัตร



5

ทำให้เด็ก
เห็นความสำคัญ



6

ใช้เทคนิคพิเศษส่วนตัว

• เวทีซูเปอร์สตาร์ •

หาทำอันเล็กๆ มาให้เด็กสวมบท
ซูเปอร์สตาร์ทุกครั้งเวลาแปรงฟัน



• ผ้าคลุมพิเศษ •

บอกเขาว่ามีผ้าคลุมพิเศษที่ใส่แล้ว
จะทำให้เกิดความรู้สึกกล้าหาญ ไม่กลัวทุกสิ่ง
ในโลกแม้แต่การแปรงฟัน



• คทานางฟ้า •

บอกเด็กๆ ว่าแปรงสีฟันนี้เป็น
คทานางฟ้าที่จะช่วยให้เด็กหญิง
โตขึ้นเป็นเจ้าหญิงแสนสวย



• การตบตัวโปรด •

ติดรูปการ์ตูนตัวโปรดที่เคาะๆ ชอบ
ไว้ตรงกระบอกห้องน้ำเพื่อหลอกส่อ
ให้เด็กเข้ามาแปรงฟัน

