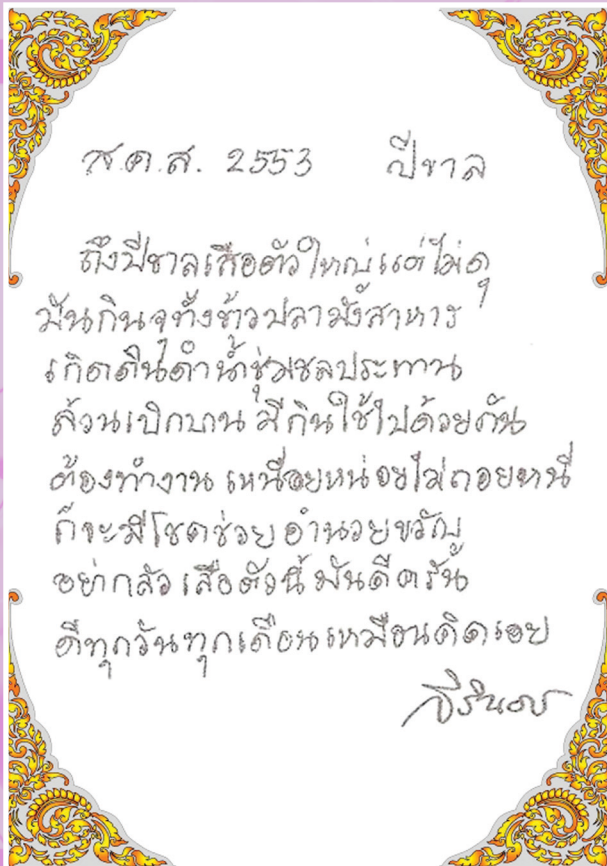




สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

อุปนายกผู้อำนวยการสภากาชาดไทย เสด็จพระราชดำเนิน มาทรงร่วมพิธีทรงบาตร เนื่องในวันสงฆ์ทำบุญปีเก่า 2552 ต้อนรับปีใหม่ 2553 โดยมีพลโท นายแพทย์อำนาจ บาลี ผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ และคณะเจ้าหน้าที่ เข้าร่วมในพิธี ณ บริเวณลานจอดรถ อาคารแพทยพัฒน์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ วันที่ 30 ธันวาคม 2552 และ ในโอกาสนี้อุปนายกผู้อำนวยการสภากาชาดไทย ทรงมี พระราชปฏิสันถารกับคณะผู้บริหารสภากาชาดไทยและ เสด็จฯ ไปทรงเยี่ยมเยียนเจ้าหน้าที่ที่มาร่วมงานอย่างใกล้ชิด ยิ่งความปลาบปลื้มและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณแก่ผู้มา ร่วมงานอย่างหาที่สุดมิได้



สำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ จัดงาน
วันคล้ายวันสถาปนาครบ 89 ปี ในวันที่
21-23 ธันวาคม 2552 โดยในวันที่ **21
ธันวาคม 2552** จัดกิจกรรม Open House
ชมศักยภาพของสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ
อาทิ สาธิตการปรุงอาหารจากครัวเคลื่อนที่
สาธิตการผลิตน้ำดื่ม พร้อมรับบริการ
ตรวจสุขภาพฟรี ณ สำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ
ออกร้านขายสินค้าราคาถูก ฯลฯ โดยมี
ผู้บริหารสภากาชาดไทยและ คุณเต๋ (สโรชา วาতিตพันธ์) มาเยี่ยมชมภายในงานด้วย





วันที่ 22 ธันวาคม 2552 จัดกิจกรรมประชุมวิชาการในหัวข้อ “เตรียมตัวอย่างไรรับภัยน้ำท่วม” จาก 3 วิทยาการชื่อดัง ดร.อาจอน ชุ่มสาย ณ ออยุธยา นายณรงค์ จีระสรรพคุณากร ผู้อำนวยการกองสารสนเทศ สำนักกระบายน้ำ กรุงเทพมหานคร และอาจารย์ดณัย จันทรเจ้าฉาย ณ ห้องประชุมเฉลิมพระมมาศ อาคาร อปร.โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์



และในวันที่ 23 ธันวาคม 2552 ช่วงเช้าทำบุญถวายสังฆทาน ช่วงบ่ายจัดกิจกรรมกีฬาสามัคคีสัมพันธ์ สร้างความสามัคคีให้แก่เจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน ช่วงเย็นจัดงานเลี้ยงเจ้าหน้าที่และผู้มีอุปการคุณ พร้อมกันนี้ยังมีกิจกรรมพิเศษคือตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2552 และตลอดปี 2553 จัดหน่วยแพทย์เคลื่อนที่เฉพาะทางให้บริการตรวจรักษาแก่ผู้พิการและทุพพลภาพ ด้านทันตกรรม หู คอ จมูก ผิวหนัง จักษุศัลยกรรม และศัลยกรรมตกแต่งแก้ไขปากแหว่ง-เพดานโหว่ และความพิการอื่น ณ สถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ





อ

ผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ พร้อมคณะ ร่วมกับ นางปรีศนา พงษ์ทัตศิริกุล นายกเหล่ากาชาดจังหวัดฉะเชิงเทรา นางดวงพร พิก้องกูร นายกเหล่ากาชาดจังหวัดร้อยเอ็ด นายบุญส่ง เตชะมณีสถิตย์ ผู้ว่าราชการจังหวัดมุกดาหาร นางอรอนงค์ เตชะมณีสถิตย์ นายกเหล่ากาชาดจังหวัดมุกดาหาร รศ.วิจิตรา กุสุมภ์ นายกเหล่ากาชาดจังหวัดนครพนม และเหล่ากาชาดจังหวัดศรีสะเกษ นำผ้าห่ม เสื้อกันหนาวเด็กและผู้ใหญ่ ยาสามัญประจำบ้าน อุปกรณ์การเรียน ชุดอาหารกลางวัน ชุดธารน้ำใจสภากาชาดไทย ช่วยผู้ประสบภัย ไปมอบให้ผู้ประสบภัยหนาว ณ โรงเรียนบ้านหนองคอก ตำบลคลองตะเกรา อำเภอน้ำเกลี้ยง จังหวัดศรีสะเกษ โรงเรียนบ้านโป่งเปือย อำเภอเมืองมุกดาหาร จังหวัดมุกดาหาร ศาลาอเนกประสงค์ ตำบลโคกหินแฮ่ อำเภอเรณูนคร จังหวัดนครพนม ระหว่างวันที่ 19-22 มกราคม 2553



ฉะเชิงเทรา



ฉะเชิงเทรา



ร้อยเอ็ด



ศรีสะเกษ



มุกดาหาร



นครพนม



นครพนม

ก อ

อ

อ



นายแพทย์พิชิต ศิริวรรณ รองผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ เป็นประธาน

ในพิธีเปิดการฝึกซ้อมแผนเตรียมพร้อมรับการระบาดไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 โดยมี ศาสตราจารย์นายแพทย์ยง ภู่วรรณ หัวหน้าศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านไวรัสวิทยาคลินิก คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มาบรรยายให้ความรู้พร้อมด้วยแพทย์หญิงรยา เหลืองอ่อน นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ และนางวีณา ภักดีสิริวิชัย นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข มาให้ความรู้ในการฝึกซ้อมแผนบนโต๊ะแบบจัดกลุ่มตามบทบาทหน้าที่แก่เจ้าหน้าที่สำนักงานบรรเทาทุกข์ ณ ห้องประชุมใหญ่ชั้น 6 สำนักงานบรรเทาทุกข์ วันที่ 13 มกราคม 2553

อ

อ

อ

เลขาธิการสภากาชาดไทย และคณะ ร่วมกับนายสยมพร ลิ้มไทย ผู้ว่าราชการ



จังหวัดระยอง นางอมรรัตน์ ลิ้มไทย นายกเหล่ากาชาดจังหวัดระยอง และคณะกรรมการเหล่ากาชาดจังหวัดมอบแว่นสายตาให้แก่เด็กนักเรียน จำนวน 835 คน ในกิจกรรมแว่นสายตาสภากาชาดไทย เพื่อเด็กนักเรียนในชนบท ณ หอประชุม ศูนย์ราชการจังหวัดระยอง ตำบลเนินพระ อำเภอเมืองระยอง วันที่ 15 มกราคม 2553

3

à

วันที่ 8 ธันวาคม 2552 ร่วมกับผู้ช่วยผู้ อำน วย การโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ กองพลพัฒนาที่ 3



และคณะ บรรเทาทุกข์ผู้ประสบภัยหนาวในเขตอำเภอปาย ปางมะผ้า และอำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวน 125 ครอบครัว ณ บ้านดอยผักกูด ตำบลเวียงเหนือ อ.ปาย จ.แม่ฮ่องสอน



วันที่ 9 ธันวาคม 2552 ร่วมกับนายกเหล่ากาชาดจังหวัดเชียงใหม่ คณะกรรมการเหล่ากาชาดจังหวัดเชียงใหม่ มอบผ้าห่มและเสื้อกันหนาวให้แก่ผู้อำนวยการเรือนจำชายจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อมอบให้แก่ผู้ต้องขังจำนวน 350 ราย ณ เรือนจำจังหวัดเชียงใหม่



วันที่ 11 ธันวาคม 2552 ร่วมกับนายอำเภอแม่แตง คณะกรรมการกิ่งกาชาดอำเภอแม่แตง เจ้าหน้าที่ปกครองส่วนท้องถิ่น มอบเสื้อกันหนาวให้แก่เด็กนักเรียน ครู และผู้สูงอายุในเขตอำเภอแม่แตงจำนวน 1,251 ราย



วันที่ 23 ธันวาคม 2552 ร่วมกับกิ่งกาชาดอำเภอเชียงดาว ออกบรรเทาภัยหนาวในเขตอำเภอเชียงดาว จำนวน 177 ราย ณ บ้านมิตรภาพ

และบ้านไตรสภาวคาม อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่



วันที่ 15 ธันวาคม 2552 เลขาธิการ สภากาชาดไทย และคณะ ร่วมกับนายกเหล่ากาชาดจังหวัดเชียงใหม่ นายอำเภอแม่ออน คณะกรรมการกึ่งกาชาดอำเภอแม่ออน และอำเภอแม่แตง บรรเทาทุกข์ผู้ประสบภัยหนาวในพื้นที่อำเภอแม่ออนจำนวน 1,042 ราย ณ โรงเรียนบ้านทาเหนือวิทยา ตำบลทาเหนือ อำเภอแม่ออน และ ณ องค์การบริหารส่วนตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 792 ราย



วันที่ 28 ธันวาคม 2552 ร่วมกับโครงการปันไออุ่นให้คนบนดอยป่าสนวัดจันทรของโรงพยาบาล วัดจันทรเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา ออกบรรเทาภัยหนาวของตำบลวัดจันทร จำนวน 200 ราย ณ บ้านวัดจันทร อ.แม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่





สมาคมสตรีออสเตรเลีย-นิวซีแลนด์ มอบเลนส์และกรอบแว่นทดสอบสายตา

ผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ รับมอบเลนส์ทดสอบสายตา (Triallens) จำนวน 1 ชุด และกรอบแว่นทดสอบสายตา (Trial frame) จำนวน 1 ชิ้น มูลค่ากว่า 50,000 บาท จากสมาคมสตรีออสเตรเลีย-นิวซีแลนด์ โดยมีนางเวสนา เอธิเกรซ ประธานสมาคมและคณะ เป็นผู้มอบเพื่อสนับสนุนกิจกรรมแว่นสายตาสมาคมกาชาดไทย เพื่อเด็กนักเรียนในชนบท วันที่ 12 มกราคม 2553

ไปเยี่ยม...มาเยือน



ทัพฟ้า...แสดงความยินดี

ผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ และคณะ รับมอบกระเช้าดอกไม้จากนาวาอากาศเอก สิทธิชัย แก้วบัวดี ผู้อำนวยการกองกิจการพลเรือน กรมกิจการพลเรือนทหารอากาศ กองทัพอากาศ เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ ครบ 89 ปี ในวันที่ 23 ธันวาคม 2552



AIS.....อวยพรปีใหม่

พลโท นายแพทย์อำนาจ บาลี ผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ ให้การต้อนรับ คุณภาวิณี หุตะโชค ที่ปรึกษาฝ่ายประชาสัมพันธ์ บริษัท แอดวานซ์ อินโฟร์ เซอร์วิส จำกัด (มหาชน) และคณะเข้าพบ เนื่องในวันขึ้นปีใหม่ 2553 ณ ศูนย์ปฏิบัติการภัยพิบัติ สภากาชาดไทย วันที่ 5 มกราคม 2553



68 ปี ไทยประกันชีวิต

นางสาววันเพ็ญ ฐานิสสรณ์ หัวหน้าหน่วยประชาสัมพันธ์ มอบกระเช้าชุดดูแลสุขภาพของสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ ไปอวยพรวันคล้ายวันสถาปนา บริษัท ไทยประกันชีวิต จำกัด ครบ 68 ปี ในวันที่ 22 มกราคม 2553 โดยมีคุณปณิ จาริวิทย์ชัย ผู้จัดการอาวุโส ส่วนกิจกรรมเพื่อสังคม และคุณมะลิ หอมกระแจะ ให้การต้อนรับและรับมอบกระเช้า ณ บริษัท ไทยประกันชีวิต จำกัด สำนักงานใหญ่ ถนนรัชดาภิเษก เขตดินแดง กรุงเทพฯ

ปฏิทินข่าว



3 และ 9 ก.พ.2553	หน่วยแพทย์เคลื่อนที่เพื่อผู้พิการและทุพพลภาพ ให้บริการตรวจรักษาโรคทั่วไป และโรคเฉพาะทางตา หู คอ จมูก ณ สถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ
7-13 ก.พ.2553	หน่วยแพทย์โครงการถดถอยการศึกษาศักยภาพเคลื่อนที่สภากาชาดไทย ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ให้บริการ ณ สถานเอนกามัยปากด่าน อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร
11 ก.พ.2553	หน่วยทันตกรรมเคลื่อนที่ให้บริการทางทันตกรรมจัดฟัน ณ สถานีกาชาดหัวหินเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
15-18 ก.พ.2553	หน่วยแพทย์คืนเสียงสู่โลก ให้บริการ ณ โรงพยาบาลแม่จัน จังหวัดเชียงราย
16 ก.พ.2553	หน่วยทันตกรรมเคลื่อนที่ให้บริการแก่แรงงานต่างด้าว ณ อำเภอมหาชัย จังหวัดสมุทรสาคร
17-21 ก.พ.2553	หน่วยแพทย์จิตเวชศาสตร์สภากาชาดไทย ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ให้บริการตามโครงการผ่าตัดต่อกระดูกผู้ยากไร้เฉลิมพระเกียรติ ณ สถานีกาชาดที่ 6 อรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว
21 ก.พ.2553	หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ให้บริการตรวจรักษาเด็กบ้านต๋วนใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ
22-26 ก.พ.2553	หน่วยแพทย์โครงการยิ้มสวยเสียงใส และโครงการศัลยกรรมตกแต่งแก้ไขปากแหว่งฯ ให้บริการตรวจรักษา ณ โรงพยาบาลพหลพลพยุหเสนา จังหวัดกาญจนบุรี
23-25 ก.พ.2553	หน่วยทันตกรรมเคลื่อนที่ให้บริการ ณ สถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ
24 ก.พ.-5 มี.ค.2553	หน่วยแพทย์จิตเวชศาสตร์สภากาชาดไทย ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ให้บริการตรวจรักษา ณ จังหวัดสตูล





สารพัดวิธีรับมือกับนิ่วที่กังวล

เคยไหมที่รู้สึกกังวลจนพานให้หน้ามึน คิ้วขมวดไปทั้งวัน โดยไม่ทราบสาเหตุ เคยไหมที่กังวลแต่หาทางออกและคิดหาวิธีรับมือไม่ได้ อะไรคือตัวปัญหา งาน เงิน ครอบครัว หรือความรัก? อย่ารอช้า เรามีสารพัดเทคนิครับมือกับ “ความกังวล” เจ้าปัญหา จากสถาบันเดลคาร์เนกีประเทศไทย มาฝากกัน

1. อยู่กับปัจจุบัน เพราะเป็นสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ตรงหน้า

เลิกฟุ้งซ่านชะงักกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง บางครั้งการจินตนาการก็คิดแต่ต้องเลือกใช้ให้ถูกที่ถูกเวลา ควรพิจารณาสถานการณ์ที่อยู่ตรงหน้าว่าเป็นอย่างไรร่วมเตรียมหาหนทางรับมือหากเกิดปัญหาขึ้นเพื่อให้ปัญหาที่พบเจออยู่เบาบางลง และอย่าตื่นตกใจกับเรื่องเล็กน้อยๆ ทางที่ดีที่สุดคือ ทำตัวให้คุ้นเคยกับความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้นได้เสมอในชีวิต ด้วยวิธีการเตรียมรับมือกับปัญหา ดังนี้

- คิดว่าจากปัญหาที่เกิดขึ้น สิ่งที่เราจะทำได้จะเป็นอย่างไร
- เตรียมใจรับสิ่งที่เลวร้ายที่สุดนั้น
- หาวิธีจัดการกับสิ่งที่คิดว่าจะเกิดขึ้น

2. วิเคราะห์เหตุของความกังวล

- จดรายการข้อเท็จจริงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
- ให้น้ำหนักในแต่ละข้อแล้วตัดสินใจ
- เมื่อตัดสินใจแล้ว จากนั้นลงมือปฏิบัติด้วยการตอบคำถามเหล่านี้
 - ปัญหาคืออะไร
 - อะไรคือสาเหตุของปัญหา
 - อะไรคือแนวทางแก้ปัญหานั้น
 - แนวทางแก้ปัญหานั้นที่ดีที่สุด

3. อย่าปล่อยให้เรื่องในอดีตมาเป็นตัวถ่วงความสุข

เคยนึกย้อนถึงเรื่องราวในอดีตว่าทำไม ทำไม่ทำแบบนั้น ทำไมไม่ตัดสินใจแบบนี้ หรือย้อนกลับไปจะไม่ทำอย่างนั้นอีกบ้างมั๊ย ถ้าใช่ขอบอกว่า เจ้าความกังวลกำลังก่อกวนคุณอยู่ เลิกเสียตายหรือคร่ำครวญกับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว เพราะใครก็ไม่อาจแก้ไขอดีตได้ การมองไปข้างหน้า มองเป้าหมายในการดำเนินชีวิตให้ชัด ๆ ดีกว่ามานั่งเสียตายกับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว เพราะสิ่งที่เราตัดสินใจหรือเลือกแล้วยอมเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

4. แสร้งทำเป็นกังวลกับคนใกล้ชิด

อย่าบอกเสียจนว่าคุณไม่มีเพื่อน หรือแม้กระทั่งคนในครอบครัวให้

แสร้งความรู้สึกดี ๆ ระหว่างกัน บางครั้งการได้ระบายสิ่งที่กังวลในใจออกมาบ้างก็ช่วยให้คลายความกังวลไปได้ ยิ่งถ้าได้ผู้รับฟังที่ใจดีและพร้อมรับฟังในทุกโอกาสด้วยแล้ว รับรองว่าความกังวลใจที่มีต้องลดลงไปบ้างจากกำลังใจของคนใกล้ชิดของคุณ

5. คลายความกังวลผ่านกิจกรรม

ไม่ว่าคุณชอบอ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ ออกกำลังกาย ลองเลือกทำกิจกรรมอะไรก็ได้ที่คุณชอบดูสักอย่าง แล้วสนุกสนานเพลิดเพลินไปกับมัน ง่าย ๆ เพียงเท่านี้ ความกังวลที่มีอยู่ก็สลายเป็นปลิดทิ้ง ในยามที่คุณกังวลวิธีการที่ดีที่สุดและขอแนะนำคือการสวดมนต์

6. วิธีป้องกันความเหนื่อยล้าและความกังวล

- พักผ่อนก่อนที่คุณจะรู้สึกเหนื่อย
- เรียนรู้ที่จะผ่อนคลายในที่ทำงาน
- ดูแลรักษาสุขภาพกายในและสภาพลักษณะภายนอกของคุณ โดยการรักษาสุขภาพที่ผ่อนคลายที่บ้านด้วย
- สร้างอุปนิสัยในการทำงานที่ดี ดังนี้
 - เคลียร์เอกสารที่ไม่เกี่ยวข้องบนโต๊ะ ทำงานทิ้งไป หรือจัดเก็บให้เรียบร้อย อย่าให้รก
 - จัดลำดับความสำคัญของงาน
 - เมื่อเจอปัญหาให้รีบแก้ไขทันที ในกรณีที่มีข้อมูลเพียงพอก็รีบร้อย อย่าให้รก
 - เรียนรู้ที่จะบริหารจัดการมอบหมายงานและควบคุมให้เป็นไปตามเป้าหมาย

- ใส่ความกระตือรือร้นเข้าไปในการทำงาน
- อย่ากังวลกับอาการนอนไม่หลับ

สุดท้ายลองทบทวนดูซิว่า สิ่งที่คุณกำลังกังวลอยู่คุ้มค่ากับสุขภาพกายและสุขภาพใจที่สูญเสียไปหรือไม่

คลิกไปที่ www.thailand.dalecarnegie.com เพื่อดาวน์โหลด Dale Carnegie's Golden Book ซึ่งรวบรวมเคล็ดลับสู่ความสำเร็จ จากเดลคาร์เนกี ที่พร้อมจะนำคุณไปสู่เป้าหมายความสำเร็จได้อย่างไม่ใช่เรื่องเส้นผมบังภูเขาคือต่อไป

จากหนังสือพิมพ์โพสทูเดย์ ฉบับวันที่ 30 ธันวาคม 2552

หน้า 3 คอลัมน์ “รอบรู้กับ Post Classified”



สภาชาดไทย
The Thai Red Cross Society

THE RELIEF NEWS

สารบรรเทาทุกข์