



สภากาชาดไทย
The Thai Red Cross Society

THE RELIEF NEWS 6 สารบรรรเทาทุกข์

ปีที่ 14 ฉบับที่ 183 ประจำเดือนสิงหาคม 2553



โครงการ



“จักรยานเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา” โดย สำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ สภากาชาดไทย



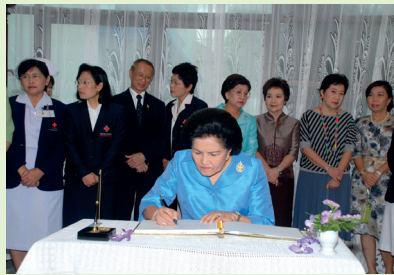
พลโท นายแพทย์อำนาจ นาคี ผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ รับมอบเงินจำนวน 49,000 บาท จากนางสายสม วงศาสุลักษณ์ ประธานอาสาภาคเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา ณ ตึกสุทธาสา สำนักงานอาสาภาค วันที่ 11 สิงหาคม 2553 เพื่อสนับสนุนในการซื้อรถจักรยานนำไปมอบให้แก่เด็กนักเรียนยากจนในถิ่นทุรกันดาร ตามโครงการ “จักรยานเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา” ซึ่งจัดทำโดยสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ เนื่องจากประเทศไทยยังมีเด็กนักเรียนด้อยโอกาสเป็นผู้ยากไร้ในถิ่นทุรกันดารจำนวนมากที่ต้องเดินทางไปเรียนหนังสือที่โรงเรียนด้วยความยากลำบากเพราะที่อยู่อาศัยอยู่ห่างไกลจากโรงเรียน

ส่งผลกระทบต่อเด็กนักเรียนเหล่านั้นเรียนหนังสือไม่มีคุณภาพเหมือนเด็กนักเรียนในเมืองซึ่งการเดินทางสะดวกมากกว่า เด็กเหล่านี้ยังรอคอยความช่วยเหลือจากหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ตลอดจนผู้มีจิตศรัทธา จากวิสัยทัศน์ของสภากาชาดไทยเป็นองค์การการกุศลมุ่งหวังให้เป็นที่พักพิงของผู้ด้อยโอกาส สำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ ซึ่งเป็นหน่วยงานหนึ่งของสภากาชาดไทยมีภารกิจบรรเทาทุกข์ผู้ด้อยโอกาส เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้มั่นคง ทัดเทียมและยั่งยืน ดังนั้นเพื่อเป็นการช่วยเหลือเด็กนักเรียนผู้ด้อยโอกาสในถิ่นทุรกันดารเหล่านั้น จึงจัดทำโครงการ “จักรยานเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา” เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติและถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช พระบรมราชูปถัมภ์สภากาชาดไทย ทรงเจริญพระชนมพรรษา 84 พรรษา ในวันที่ 5 ธันวาคม 2554 โดยการระดมทุนจากผู้มีจิตศรัทธาและองค์กรต่างๆ ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการทำโครงการนี้ด้วยกัน เพื่อเดินตามรอยพระยุคลบาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงมีความห่วงใยในความเป็นอยู่ของพสกนิกร ซึ่งโครงการนี้เริ่มดำเนินการตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม 2553 จะไปสิ้นสุดโครงการในวันที่ 31 ธันวาคม 2555





ลงนามถวายพระพร



นายแผน วรรณเมธี เลขาธิการสภากาชาดไทย พร้อมคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่สภากาชาดไทย ลงนามถวายพระพร เนื่องในโอกาสสมโภชวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ 12 สิงหาคม 2553 ณ ห้องรับรอง อาคารเทิดพระเกียรติสมเด็จพระญาณสังวรฯ วันที่ 11 สิงหาคม 2553

กิจกรรมแว่นสายตาสภากาชาดไทย เพื่อเด็กนักเรียนในชนบท ณ จังหวัดกำแพงเพชร



แพทย์หญิงอุไรวัลย์ ดินนังวัฒนะ ผู้เชี่ยวชาญนายแพทย์ 8 สำนักงานบรรเทาทุกข์ พร้อมคณะ ร่วมกับนายวันชัย สุทิน ผู้ว่าราชการจังหวัดกำแพงเพชร และคณะกรรมการเหล่ากาชาดจังหวัดกำแพงเพชร ออกปฏิบัติงานตรวจวัดสายตาเด็กนักเรียนในกิจกรรมแว่นสายตาสภากาชาดไทย เพื่อเด็กนักเรียนในชนบท ณ จังหวัดกำแพงเพชร ระหว่างวันที่ 2-5 สิงหาคม 2553

หน่วยผลิตน้ำดื่ม สภากาชาดไทย



พลโท นายแพทย์อำนาจ บาลี ผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ และคณะ ร่วมกับนายธรรมรัตน์ นาคทอง นายอำเภอวังทรายพูน และคณะกรรมการเหล่ากาชาดจังหวัดพิจิตร ออกเยี่ยมหน่วยผลิตน้ำดื่ม

สภากาชาดไทย แจกจ่ายน้ำดื่มให้ผู้ประสบปัญหาขาดน้ำดื่ม และมอบอุปกรณ์การเรียนให้เด็กนักเรียนโรงเรียนยาสามต้น พร้อมถวายเครื่องอุปโภคให้แก่วัดไตรยางค์วนาราม ในเขตอำเภอวังทรายพูน จังหวัดพิจิตร วันที่ 10 สิงหาคม 2553



ประชุมเตรียมการจัดกิจกรรมภัยหนาว



พลโท นายแพทย์อำนาจ บาลี ผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ และนาวาอากาศเอก สิทธิชัย แก้วบัวดี ผู้อำนวยการกองกิจการพลเรือน กรมกิจการพลเรือนทหารอากาศ กองทัพอากาศ ร่วมกับ นายศิริ สารผล รองเลขาธิการสมาคมช่างภาพผู้สื่อข่าวโทรทัศน์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ นางสาวกุลทรัพย์ วงษ์จุลเกศ ผู้แทนสมาคมนักข่าวบันเทิง พร้อมด้วยนางสินี ฟองสุวรรณ ผู้บริหารภัตตาคารโกเท่ นครปฐม และภัตตาคารสมชัย สาขาบางเลน และภาคีเครือข่ายเข้าร่วมประชุมเพื่อเตรียมการจัดกิจกรรมบรรเทาภัยหนาวเฉลิมพระเกียรติ 5 ธันวาคมหาราช ณ ห้องประชุม ศูนย์ปฏิบัติการภัยพิบัติ สภากาชาดไทย วันที่ 16 สิงหาคม 2553

ซ้อมแผนป้องกันและระงับอัคคีภัย



พลโทนายแพทย์ อำนาจ บาลี ผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ เป็นประธานเปิดโครงการอบรมและซ้อมแผนป้องกันและระงับอัคคีภัยในส่วนกลาง ซ้อมแผนดับเพลิงและอพยพหนีไฟ โดยวิทยากรจากกองวิชาการและแผนงาน สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กรุงเทพมหานคร ณ สำนักงานบรรเทาทุกข์ วันที่ 24 สิงหาคม 2553

มอบแว่นสายตาให้เด็กนักเรียน จังหวัดปัตตานี



นายแผน วรรณเมธี เลขาธิการ สภากาชาดไทย พร้อมคณะ ร่วมกับนายธีรเทพ ศรียะพันธ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดปัตตานี และนางสุลี ศรียะพันธ์ นายกเหล่ากาชาดจังหวัดปัตตานี และคณะกรรมการเหล่ากาชาดจังหวัด มอบแว่นสายตาให้แก่เด็กนักเรียนจำนวน 268 อัน ในกิจกรรมแว่นสายตา สภากาชาดไทย เพื่อเด็กนักเรียนในชนบท ณ หอประชุมโรงเรียนเบญจมาศราชูทิศ จังหวัดปัตตานี วันที่ 31 สิงหาคม 2553



บรรเทาทุกข์ผู้ประสบอุทกภัยจังหวัดแพร่และนครสวรรค์



นายแผน วรรณเมธี เลขาธิการสภากาชาดไทย นำชุดธารน้ำใจพระราชทาน จำนวน 1,000 ชุด และน้ำดื่มจากโครงการปันน้ำใจให้กาชาดไปมอบให้แก่ราษฎรที่ประสบความเดือดร้อนจากน้ำท่วมใน 4 อำเภอ ของจังหวัดแพร่ ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอร้องกวาง อำเภอวังชิ้น และอำเภอลอง วันที่ 24 สิงหาคม 2553 และในสองอำเภอของจังหวัดนครสวรรค์ได้แก่ ณ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองนมวัว อำเภอลาดยาว จำนวน 500 ชุด และองค์การบริหารส่วนตำบลบางแก้ว อำเภอบรรพตพิสัย จำนวน 50 ชุด วันที่ 27 สิงหาคม 2553

บรรเทาทุกข์ผู้พิการสถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ



เภสัชกรหญิงวิไลวรรณ เพ็ชรคำ ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ ฝ่ายบริหาร พร้อมคณะแพทย์ ร่วมกับคณะกรรมการเหล่ากาชาด จังหวัดสมุทรปราการ มอบยา เวชภัณฑ์ และเครื่องใช้สำหรับผู้พิการ ให้แก่นางสาวนวลศรี เพ็ชรนวล ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ เนื่องในโอกาสพิธีปิดหน่วยแพทย์เคลื่อนที่เพื่อผู้พิการและทุพพลภาพ

ในวันที่ 26 สิงหาคม 2553 ที่ให้บริการตรวจรักษาพยาบาลผู้พิการและทุพพลภาพมาตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2552 รวม 7 ครั้ง ซึ่งหน่วยแพทย์ดังกล่าวเป็นหนึ่งในกิจกรรมเฉลิมฉลองวันคล้ายวันสถาปนาสำนักงานบรรเทาทุกข์ครบ 89 ปี ในปีพ.ศ. 2552

กิจกรรมสถานีภาคที่ 5 สว่างคนิवास

• จัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติองค์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ราชินีนาถ 12 สิงหาคมราชินี 'ได้นัก'



+ จั ด อ บ ร ม

“โครงการอบรมการดูแลผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว” ให้แก่ผู้สูงอายุและสมาชิก

ในครอบครัว จำนวน 20 คู่ ณ สถานีภาคที่ 5 สว่างคนิवास จังหวัดสมุทรปราการ วันที่ 23-25 สิงหาคม 2553

+ ให้บริการตรวจ

คัดกรองกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงแก่ประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไป ณ ชุมชนตลาดใน



พื้นที่รับผิดชอบตามโครงการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า วันที่ 2 สิงหาคม 2553 ณ ตลาดนัดซอย วัดโคกการาม ม.2 ต.ท้ายบ้าน วันที่ 3 สิงหาคม 2553 ณ ตลาดวงษ์สุวรรณ กม. 30 ม.2 ต.ท้ายบ้าน และวันที่ 10 สิงหาคม 2553 ณ ตลาดนัดซอยวิฑูการบิน ม.7 ต.ท้ายบ้าน อ.เมือง จ.สมุทรปราการ โดยวัดความดันโลหิต ตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด พร้อมให้สุขศึกษา คำแนะนำค่าดัชนีมวลกาย วัดรอบเอวเพื่อประเมินภาวะความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและแจกเอกสารแผ่นพับ มีผู้เข้ารับบริการตรวจสุขภาพ จำนวน 112 ราย



+ ร่วม กับชมรม

ผู้สูงอายุของสถานีภาคที่ 5 สว่างคนิवास จัดเลี้ยงอาหารกลางวันแก่ผู้พิการมูลนิธิ

วัฒนาเศเชียร์ มีผู้สูงอายุและผู้พิการร่วมรับประทานอาหาร จำนวน 56 ราย วันที่ 16 สิงหาคม 2553

กิจกรรมสถานีภาคที่ 7 จังหวัดอุบลราชธานี

+ จัดประชุมให้ความรู้เรื่อง “กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปาก” แก่แกนนำสุขภาพชมรมผู้สูงอายุสถานีภาคที่ 7 จ.อุบลราชธานี และชมรมผู้สูงอายุวัดดอนกลาง จำนวน 40 คน มีการตรวจสุขภาพ ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต ให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพ จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปาก วันที่ 6 พฤษภาคม 2553



+ ร่วม กับชมรมผู้สูงอายุวัดดอนกลาง

จำนวน 97 คน และชมรมผู้สูงอายุสถานีภาคที่ 7 จ.อุบลราชธานี มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 106 คน วันที่ 21 มิถุนายน 2553



กิจกรรมสถานีกาชาดที่ 7 จังหวัดอุบลราชธานี (ต่อ)



+ ออกกำลังกายโดยใช้ยางยืดในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยมีการออกกำลังกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และจัดนิทรรศการให้ความรู้เรื่อง การดูแลสุขภาพฟันให้แก่ผู้สูงอายุ

+ ชมรมผู้สูงอายุศรีโพธิ์สราญ จากสถานีกาชาดที่ 1 จ.สุรินทร์ จำนวน 16 คน เยี่ยมชมกิจการและศึกษาดูงานชมรมผู้สูงอายุในความรับผิดชอบของสถานีกาชาดที่ 7 จ.อุบลราชธานี วันที่ 17 มิถุนายน 2553



+ ติดตามเยี่ยมกลุ่มผู้สูงอายุที่ผ่านการอบรม “การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว” ณ ชุมชนท่ากอไผ่ และชุมชนวัดดอนกลาง

+ มอบเครื่องอุปโภค-บริโภค เพื่อสนับสนุนนักเรียนยากจนในเขตจังหวัดอุบลราชธานี และมุกดาหาร



+ ร่วมกับภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 7 จ.อุบลราชธานี และเหล่ากาชาดจังหวัดอุบลราชธานี รับผิดชอบโลหิตทั้งในและนอกสถานที่ ในเดือนมิถุนายน 2553

กิจกรรมสถานีกาชาดสิรินธร (สถานีกาชาดที่ 12 ก่งสง) จังหวัดนครศรีธรรมราช

+ ร่วมกับนายกักกกาชาดอำเภอและคณะกรรมการกักกาชาดอำเภอชะอวด นายอำเภอชะอวด และนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเคร็ง มอบเครื่องอุปโภค บริโภค จำนวน 500 ชุด ให้แก่ผู้ได้รับผลกระทบจากไฟไหม้ป่าพรุควนเคร็ง หมู่ที่ 1,4,6,8,9,11 ตำบลเคร็ง อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช จำนวน 500 ครอบครัว ณ ศาลาประชุมที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลเคร็ง อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช วันที่ 18 สิงหาคม 2553



กิจกรรมสถานีข่าวเทพรรัตน์ (สถานีข่าวที่ 13 จังหวัดตาก)



ร่วมกับนางรัชณี ลอยฟ้า นายกเหล่ากาชาดจังหวัดตาก จัดอบรมความรู้ด้านการจัดการภัยพิบัติ รุ่นที่ 3 ในโครงการชุมชนพร้อมรับมือภัยพิบัติ ณ สถานีอนามัยตำบลทุ่งกระเซาะ อำเภอบ้านตาก จังหวัดตาก วันที่ 11 - 12 พฤษภาคม 2553



ร่วมกับนางพรทิพย์ สันติวิฑูรการ รองนายกเหล่ากาชาดจังหวัดตาก และนายธำนิษฐ์ วิชิตะกุลการ นายอำเภอบ้านตาก จัดอบรมความรู้ด้านการจัดการภัยพิบัติ รุ่นที่ 4 และ 5 ในโครงการชุมชนพร้อมรับมือภัยพิบัติ ณ องค์การบริหารส่วนตำบลแม่สลิด อำเภอบ้านตาก จังหวัดตาก วันที่ 11 - 12 และ 17-18 พฤษภาคม 2553 ตามลำดับ

ปฏิทินข่าว

1,10,21,24 ก.ย.2553	หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ให้บริการตรวจโรคทั่วไปและโรคเฉพาะทาง ในเขตอำเภอหัวหินและอำเภอใกล้เคียง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
13-17 ก.ย. และ 26 ก.ย.- 2 ต.ค. 2553	หน่วยแพทย์ศัลยกรรมตกแต่งแก้ไขปากแหว่ง-เพดานโหว่และความพิการอื่น และโครงการยืมสวดยั่งยืนให้บริการ ณ โรงพยาบาลหนองบัวลำภู จังหวัดหนองบัวลำภู และโรงพยาบาลปัตตานี จังหวัดปัตตานี ตามลำดับ
15-19 ก.ย. 2553	หน่วยแพทย์จิตเวชศัลยกรรมศากาชาดไทย ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ให้บริการตามโครงการผ่าตัดต้อกระจกผู้ยากไร้เฉลิมพระเกียรติ ณ สถานีกาชาดที่ 6 อรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว
15 ก.ย. 2553	หน่วยทันตกรรมเคลื่อนที่ให้บริการ ณ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปรานี จังหวัดนครปฐม
21 ก.ย. 2553	หน่วยทันตกรรมเคลื่อนที่ให้บริการแก่แรงงานต่างด้าว ณ อำเภอมหาชัย จังหวัดสมุทรสาคร
23 ก.ย. 2553	หน่วยทันตกรรมเคลื่อนที่ให้บริการทางทันตกรรมจัดฟัน ณ สถานีกาชาดหัวหินเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์



คติเตือนใจ

1. นึกเสมอว่าการโกรธ 1 นาที จะทำให้ความทุกข์อยู่กับเธอ 3 ชั่วโมง
2. ถ้ายิ้มให้กับคนที่อยู่ในกระจก รับรองว่าเค้าต้องยิ้มตอบกลับมาทุกครั้งแน่!
3. หลับตานิ่งๆ ชัก 3 นาที เมื่อรู้สึกว่าจะไรตรงหน้ามันช่างยากจัง
4. ระหว่างแปรงฟันถ้ายิ้มเพลงไปด้วยจนจบจะทำให้ฟันสะอาดขึ้น 2 เท่าแน่
5. เคี้ยวข้าวแต่ละคำให้ช้าลง จากที่รสชาติธรรมดา ก็จะอร่อยขึ้นเยอะ
6. ควรหัดพูดคำว่า "ไม่เป็นไร" ให้เคยปากมากกว่าการพูดคำว่า "จะเอาอย่างไร"
7. สัตว์เลี้ยงที่บ้านเก็บความลับเก่ง เรื่องที่ไม่อยากให้คนอื่นรู้จึงเล่าให้มันฟังได้
8. อาหารที่ไม่ชอบกินตอนเด็ก ลองดักเข้าปากอีกที เพื่อจะกลายเป็นอาหารจานโปรด
9. เขียนชื่อคนที่เธอเกลียดใส่กระดาษแล้วฉีกทิ้งความเกลียดจะเบาบางลงเรื่อยๆ
10. ปลอ่ยให้น้ำตาไหลโดยไม่ต้องเช็ด เมื่อน้ำตาแห้ง จะดูไม่ออกว่าเพิ่งร้องไห้มา
11. ก่อนจะซื้ออะไรก็ตาม ต้องคิดหาประโยชน์ของมันให้ได้อย่างน้อย 3 ข้อก่อน
12. ถึงเสียกางเกงในตู้จะมีอยู่น้อย แต่ถ้าสลับกันไปเรื่อยๆก็ดูเหมือนจะเยอะขึ้น
13. เลือกให้ของขวัญคนที่ไม่เคยได้ ดีกว่าคนได้เยอะจนจำชื่อคนให้ไม่หมด
14. ในวันที่รู้สึกเศร้าๆ เหงาๆ เดินไปซื้อดอกไม้ให้ตัวเองสักดอก แล้วจะดีขึ้น
15. แอบรักใคร่สักคน ยังไงก็ดีกว่าไม่เคยรู้ว่าความรู้สึก "รัก" เป็นยังไง
16. ถึงจะไม่ได้ออกไปไหน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าแต่งตัวสวยๆ หล่อๆ ไม่ได้
17. พยายามอ่านหนังสือทุกชนิดในมือให้จบเล่มอาจไม่สนุกแต่มีประโยชน์แฝงอยู่
18. วันที่ตื่นเช้าๆ ให้บีบขี้เกียจจนานที่สุดเท่าที่จะทำนานได้ ถ้าขี้เกียจออกก้างกายนะ
19. รู้รีบล่าว่าดอกไม้ที่บ้านอยู่กับต้น ยังไงก็อยู่ได้นานกว่าบานในแจกัน
20. ทะเลาะกับใครๆ พร้อมรอยยิ้ม เรื่องราวจะจบง่ายกว่าที่คิดเยอะ
21. เอรูบตัวเองตอนเด็กๆ มาดูตอนเครียดแล้วอารมณ์จะดีขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ
22. พยายามหาข้อบกพร่องของคนที่เราอิจฉาอย่างน้อยก็มีข้อปลอบใจตัวเองบ้าง!
23. โทรมไปหาแฟนแล้วพูดแค่คำเดียวว่า "คิดถึง" พอวางสายแล้วรับรองต้องยิ้มทั้งคู่
24. ในวงสนทนาถ้ายังไม่ออกว่าจะคุยอะไร รอยยิ้มช่วยแก้สถานการณ์ได้
25. ค่อยๆ เดินทอดน่องแบบสบายๆ ในวันที่ไม่มีอะไรให้ต้องไปสะสาง
26. ชื่อของฝากให้ทุกคนในบ้าน ก็เหมือนกับการซื้อของฝากให้ตัวเองนั่นแหละ
27. จะหน้าตาอย่างไรก็แล้วแต่ ถ้าทิ้งขยะลงพื้นก็กลายเป็นขยะให้เห็น
28. นั่งสมาธิให้นานๆ และบ่อยๆ ก็ทำให้ผิวสวยขึ้นได้เหมือนกัน
29. นอกจากตอนที่เคี้ยวข้าวแล้ว ไม่ว่าจะก่อนหรือหลังกินก็หัวเราะได้อร่อย
30. จินตนาการถึงเรื่องที่ยากมีหรืออยากเป็นคือยานอนหลับอย่างหนึ่ง
31. อ่านหนังสือหรือการ์ตูนเล่มโปรดเป็นการเติมน้ำมันให้ตัวเองอย่างดี
32. ยังไม่มีใครเคยแย้งว่า การอาบน้ำไม่สามารถคลายเครียดได้จริงๆ
33. ก่อนจะด่าใครให้นับ 1 ถึง 50 เผอิญๆ อาจจะไม่อยากด่าแล้วก็ได้
34. ไม่ต้องทำอย่างไรกับเพื่อนที่หักหลังก็แค่อย่าเรียกเค้าว่าเพื่อนก็พอแล้ว
35. รักครั้งแรกส่วนใหญ่ก็อกหักทั้งนั้น น่าจะดีใจที่ไม่แปลกกว่าชาวบ้านเค้า
36. การที่ทำของหายอาจเป็นการใช้หนี้ของชาติที่แล้วให้คนอื่นที่เก็บมันได้
37. ถึงจะไม่มีเงินอยู่ในกระเป๋าสักบาท ยังดีกว่าไม่มีเสื้อผ้าให้ใส่ตั้งเยอะ
38. หนี้ที่โดนเบี้ยวไป ทำให้เรารู้จักใครบางคนดีขึ้นโดยไม่ต้องใช้เวลา
39. คนอื่นไม่เข้าใจเราไม่เห็นแปลก ในเมื่อเราก็ไม่เข้าใจคนอื่นเหมือนกัน
40. ไม่ต้องช่วยใครๆ ตัวตัวเอง ถ้าสิ่งที่ทำไปแน่ใจว่าพยายามเต็มที่แล้ว
41. ระวังให้เหนื่อยมากๆ ความโกรธจะได้ถูกขับออกมาพร้อมกับเหงื่อ
42. ถ้ากลัวจะนอนฝันร้าย สวดมนต์ก่อนนอนเหมือนตอนเด็กๆ ดูลิ
43. ของฝากสำหรับคนห่างไกล คือการไปเซอร์ไพรส์ด้วยตัวเอง
44. เพลงจังหวะมันๆ ทำให้คนฟังกระปรีกระเปร่าได้โดยอัตโนมัติ
45. อย่าเดาว่าจะได้อยู่ในกล่องของขวัญ แล้วจะไม่รู้จักว่าผิดหวัง

ที่มา : www.google.com ดอลลิมน์เกร็ดชีวิต