

โครงการ “ยิ้มสวย เสียงใส เกิดพระเกียรติ 50 พรรษา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี”



จังหวัดหนองบัวลำภู

โครงการ “ยิ้มสวย เสียงใส เกิดพระเกียรติ 50 พรรษา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี” และกิจกรรมหน่วยแพทย์ศัลยกรรมตกแต่งแก้ไขปากแหว่ง-เพดานโหว่ และความพิการอื่น ณ โรงพยาบาลหนองบัวลำภู จังหวัดหนองบัวลำภู ระหว่างวันที่ 13-17 กันยายน 2553 และโรงพยาบาลปัตตานี จังหวัดปัตตานี ระหว่างวันที่ 26 กันยายน - 2 ตุลาคม 2553 ตามลำดับ



นอกจากนี้ นางนิภา สุวรรณสุจริต นายกเหล่ากาชาดจังหวัดหนองบัวลำภู และคณะกรรมการเหล่ากาชาดจังหวัด ร่วมกับนายแพทย์ธวัชชัย วงศ์คงสวัสดิ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลหนองบัวลำภู ได้มอบเงินค่าเดินทางให้ผู้ป่วยหลังการผ่าตัด ณ โรงพยาบาลหนองบัวลำภู จังหวัดหนองบัวลำภู วันที่ 17 กันยายน 2553



จังหวัดปัตตานี



สภากาชาดไทย บรรเทาทุกข์ผู้ประสบอุทกภัย

สืบเนื่องจากอิทธิพลของร่องความกดอากาศต่ำกำลังค่อนข้างแรงพัดผ่านภาคเหนือตอนล่าง ภาคกลางตอนบน และภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ทำให้มีฝนตกหนักในพื้นที่ดังกล่าว ประกอบกับมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ที่พัดปกคลุมภาคใต้และอ่าวไทยมีกำลังค่อนข้างแรง ลักษณะเช่นนี้ทำให้ภาคใต้ตอนล่างมีฝนตกชุกหนาแน่น และมีฝนตกหนักถึงหนักมากในหลายพื้นที่ โดยกรมอุตุนิยมวิทยาออกประกาศเตือนพื้นที่เสี่ยงภัยน้ำท่วมฉับพลัน และน้ำป่าไหลหลาก สภากาชาดไทย โดยสำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ ได้นำชุดธารน้ำใจพระราชทาน ช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยตั้งแต่วันที่ 15 สิงหาคม ถึงวันที่ 8 ตุลาคม 2553 ในพื้นที่ 18 จังหวัด ได้แก่ ลำปาง แพร่ นครสวรรค์ เชียงราย อุดรดิตถ์ พิษณุโลก นครนายก เพชรบูรณ์ อุดรธานี หนองคาย นนทบุรี อ่างทอง พระนครศรีอยุธยา เพชรบุรี ราชบุรี ชัยนาท กาญจนบุรี และ สมุทรสาคร รวมชุดธารน้ำใจ จำนวน 19,882 ชุด และน้ำดื่ม จำนวน 181,968 ขวด



วันที่ 3 กันยายน 2553
จังหวัดนครนายก ณ หมู่ 3 ตำบลองครักษ์ และศูนย์พัฒนาที่ดินจังหวัดนครนายก (ศูนย์ดินเปรี้ยว) อำเภอองครักษ์

วันที่ 7 กันยายน 2553
จังหวัดเพชรบูรณ์ ณ วัดบ้านกลาง ต.วังท่าดี อ.หนองไผ่ จ.เพชรบูรณ์ และ ณ ศูนย์การเรียนรู้บ้านนาสามัคคี ต.โคกปรัง อ.วิเชียรบุรี



วันที่ 6 กันยายน 2553
จังหวัดเพชรบูรณ์ ณ วัดกุดตาแล้ง บ้านกุดตาแล้ง หมู่ที่ 7 ตำบลนาสนุ่น อำเภอศรีเทพ และ ณ หอประชุมอำเภอบึงสามพัน

วันที่ 27 กันยายน 2553
จังหวัดอ่างทอง ณ องค์การบริหารส่วนตำบลโผงเผง อำเภอป่าโมก



วันที่ 27 กันยายน 2553
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ณ วัดศรีรุก ตำบลน้ำเต้า อำเภอบางบาล

วันที่ 30 กันยายน 2553
จังหวัดนครสวรรค์ ณ องค์การบริหารส่วนตำบลบางพระหลวง และองค์การบริหารส่วนตำบลเกรียงไกร อำเภอเมือง





มอบแว่นสายตาให้เด็กนักเรียนปัตตานี

นายแผน วรรณเมธี เลขาธิการสภากาชาดไทย พร้อมคณะ ร่วมกับนายธีรเทพ ศรียะพันธ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดปัตตานี และนางชูลี ศรียะพันธ์ นายกเหล่ากาชาดจังหวัดปัตตานี และคณะกรรมการเหล่ากาชาดจังหวัดปัตตานี มอบแว่นสายตาให้แก่เด็กนักเรียน จำนวน 268 คน ในกิจกรรมแว่นสายตาสภากาชาดไทย เพื่อเด็กนักเรียนในชนบท ณ หอประชุมโรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดปัตตานี วันที่ 31 สิงหาคม 2553



จัดชุดธารน้ำใจฯ ช่วยผู้ประสบอุทกภัย



เจ้าหน้าที่สำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ จัดชุดธารน้ำใจ สภากาชาดไทย ช่วยผู้ประสบภัย เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยในจังหวัดต่างๆ ณ คลังสัมภาระ ชั้น 1 อาคารสำนักงานบรรเทาทุกข์ และประธานามัยพิทักษ์

สัมมนา...ฝ่ายบริหารงานทั่วไป



พลโท นายแพทย์อำนาจ บาลี ผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ เป็นประธานเปิดการสัมมนาฝ่ายบริหารงานทั่วไป เรื่อง คิดอย่าง HAR (Happiness, Achievement and Relationship) ณ ห้องประชุมชั้น 6 อาคารสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ วันที่ 1 กันยายน 2553 ทั้งนี้ ฝ่ายบริหารงานทั่วไป กำหนดจัดสัมมนา มีระยะเวลา 2 วัน คือวันที่ 1 และวันที่ 4 กันยายน 2553 ที่สำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ และที่จังหวัดชลบุรี



โครงการชุมชนเตรียมพร้อมรับภัยพิบัติ

นางสาวเพ็ญใจ กรรณเทพ หัวหน้าหน่วยสัมภาระ ฝ่ายบรรเทาทุกข์ พร้อมคณะ ร่วมกับนายวิทยา อ่อนอิม ปลัดฝ่ายความมั่นคง อำเภอทองผาภูมิ เจ้าหน้าที่กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดกาญจนบุรี องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยเขย่ง พร้อมชาวบ้านห้วยปากคอก ร่วมกิจกรรมซ้อมแผนอพยพ ณ บ้านห้วยปากคอก ตำบลห้วยเขย่ง อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี วันที่ 30 – 31 สิงหาคม และ 1 กันยายน 2553



งานเลี้ยงผู้เกษียณอายุและปฏิบัติงานครบ 25 ปี

พลโท นายแพทย์อำนาจ บาลี ผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ พร้อมผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่สำนักงาน ร่วมงานเลี้ยงผู้เกษียณอายุ จำนวน 4 คน และปฏิบัติงานครบ 25 ปี จำนวน 5 คน ณ อาคารสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ ชั้น 6 วันที่ 16 กันยายน 2553

ผู้เกษียณอายุ

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. นางพัชรี นิรัชมงคล | หัวหน้าพยาบาลสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ |
| 2. นางสาวเพ็ญใจ กรรณเทพ | หัวหน้าหน่วยสัมภาระ ฝ่ายบรรเทาทุกข์ |
| 3. นางวงศ์ศักดิ์ ทองงาม | หัวหน้าหน่วยยานพาหนะ ฝ่ายบริหารงานทั่วไป |
| 4. นางศรัญญา มณเฑียร | นักการภารโรง สถานีกาชาดที่ 3 เชียงใหม่ ฝ่ายสถานีกาชาด |



ปฏิบัติงานครบ 25 ปี

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. นางวัลลี สวัสดิ์ | หัวหน้าหน่วยธุรการ ฝ่ายบรรเทาทุกข์ |
| 2. นางสาวสุภาวดี บุญยรัตนศิริกุล | หัวหน้าหน่วยเวชภัณฑ์ ฝ่ายยาและเวชภัณฑ์ |
| 3. นางฉัตรานุช มหาทรัพย์ | หัวหน้าหน่วยบัญชีและการเงิน ฝ่ายสถานีกาชาด |
| 4. นางภทยา หาปจโมทย์ | เจ้าหน้าที่ธุรการ 4 ฝ่ายบริหารงานทั่วไป |
| 5. นายสวัสดิ์ ถนอมชาติ | เจ้าหน้าที่ธุรการ 4 ฝ่ายยาและเวชภัณฑ์ |



กิจกรรมสถานีกาชาดที่ 3 เชียงใหม่



โดยมอบชุดธารน้ำใจ จำนวน 300 ชุด ณ องค์การบริหารส่วนตำบลแม่สุก อำเภอแจ้ห่ม จังหวัดลำปาง วันที่ 15 สิงหาคม 2553

ร่วมกับผู้ว่าราชการจังหวัดลำปาง นายกเหล่ากาชาดจังหวัดลำปาง และคณะกรรมการเหล่ากาชาดจังหวัด หัวหน้าส่วนราชการท้องถิ่น บรรเทาทุกข์ผู้ประสบอุทกภัยในเขตอำเภอแจ้ห่ม จังหวัดลำปาง



จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ การจัดทำแผนชุมชนพร้อมรับภัย ครั้งที่ 2 ในโครงการ CBDRR ณ ศาลาอเนกประสงค์บ้านสันติสุข ต.ดอยเต่า อ.ดอยเต่า จ.เชียงใหม่ วันที่ 21 สิงหาคม 2553 และ ณ วัดบ้านไร่ ต.ดอยเต่า อ.ดอยเต่า จ.เชียงใหม่ วันที่ 22 สิงหาคม 2553

กิจกรรมสถานีกาชาดที่ 5 สวางคณิวาส

จัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติองค์สมเด็จพระนางยิศาภากาชาดไทย โดยมีกิจกรรมดังนี้



- จัดอบรม “โครงการอบรมการดูแลผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว” ให้ผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัวจำนวน 20 คู่ ณ สถานีกาชาดที่ 5 สวางคณิวาส จังหวัดสมุทรปราการ วันที่ 23-25 สิงหาคม 2553

- ให้บริการตรวจคัดกรองกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงแก่ประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไป ณ ชุมชนตลาดในพื้นที่รับผิดชอบตาม

โครงการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า วันที่ 2 สิงหาคม 2553 ณ ตลาดนัดชอย วัดโคไกรราม หมู่ 2 ต.ท้ายบ้าน วันที่ 3 สิงหาคม 2553 ณ ตลาดวงษ์สุวรรณ กม.ที่ 30 หมู่ 2 ต.ท้ายบ้าน และวันที่ 10 สิงหาคม 2553 ณ ตลาดนัดชอยวิทยุการบิน หมู่ 7 ต.ท้ายบ้าน อ.เมือง จ.สมุทรปราการ โดยวัดความดันโลหิต ตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด พร้อมให้สุขศึกษา คำนวณค่าดัชนีมวลกาย วัดรอบเอวเพื่อประเมินภาวะความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและแจกเอกสารแผ่นพับ มีผู้เข้ารับบริการตรวจสุขภาพจำนวน 112 ราย



+ ร่วมกับชมรมผู้สูงอายุ จัดเลี้ยงอาหารกลางวันแก่ผู้พิการมูลนิธิวิวัฒนาเศเชียร์ มีผู้สูงอายุและผู้พิการร่วมรับประทานอาหาร จำนวน 56 ราย วันที่ 16 สิงหาคม 2553



+ ร่วมกับสาธารณสุขอำเภอสมุทรปราการ จัดโครงการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก ในสตรีวัยเจริญพันธุ์ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสทรงเจริญพระชนมพรรษา 84 พรรษา 5 ธันวาคม 2554 มีประชาชนเข้ารับการตรวจมะเร็งปากมดลูก จำนวน 4,500 คน วันที่ 23-31 สิงหาคม 2553



+ ร่วมกับ นางทองพิน ชันอาสา นายกเหล่ากาชาดจังหวัดสมุทรปราการ และคณะกรรมการเหล่ากาชาดจังหวัดสมุทรปราการ น.ส.ศิริวรรณ ไชยภาณี หัวหน้าฝ่ายส่งเสริมให้ผู้ประสบภัยสำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดสมุทรปราการ นายดิเรก ศรีรัตน์ ปลัดอำเภอเมืองสมุทรปราการ มอบเครื่องอุปโภค-บริโภคแก่ครอบครัวผู้ประสบอัคคีภัย จำนวน 4 ครอบครัว ณ หมู่ 3 ต.บางปู อ.เมือง จ.สมุทรปราการ วันที่ 8 กันยายน 2553

กิจกรรมสถานีภาคที่ 11 วิเศษนิยม กรุงเทพฯ

+ นางสาวสมพิศ น้ำเจริญ หัวหน้าสถานีภาคที่ 11 วิเศษนิยม ร่วมกับเจ้าอาวาสวัดนิมมานนรี ให้การสนับสนุนยาสามัญประจำบ้านและน้ำดื่มบริจาคแก่ผู้สูงอายุที่ยากจนเขตภาษีเจริญ จำนวน 500 คน โดยทางวัดแจกข้าวสารคนละ 1 ถุง พร้อมเงินคนละ 100 บาท วันที่ 9 กันยายน 2553



บริษัทอออน กุลเกล้าฯ ถวายรถพยาบาลฉุกเฉิน

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อุปนายิกาผู้อำนวยการสภากาชาดไทย ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้คุณสุพร วัฒนเวคิน กรรมการบริหาร บริษัทอออน ธนสินทรัพย์ (ไทยแลนด์) จำกัด



(มหาชน) และคณะ เข้าเฝ้าฯ ทูลเกล้าฯ ถวายรถพยาบาลฉุกเฉิน จำนวน 1 คัน เพื่อใช้ในกิจการของสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ วันที่ 28 กันยายน 2553

สตรีวัดมหาพฤฒาราม...ช่วยผู้ประสบอุทกภัย

ภญ.วิไลวรรณ เพ็ชรคำ ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ ฝ่ายบริหาร รับมอบเงินจำนวน 24,100 บาท จากคณะครูและนักเรียนโรงเรียนสตรีวัดมหาพฤฒาราม ในพระบรมราชินูปถัมภ์ เพื่อนำไปช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย ณ ศูนย์ปฏิบัติการภัยพิบัติสภากาชาดไทย และเยี่ยมชมคลังสัณนิษฐานของสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ เมื่อวันที่ 3 กันยายน 2553



ปฏิทินข่าว



6,8,19,22 ต.ค.2553	หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ให้บริการตรวจโรคทั่วไปและโรคเฉพาะทาง ในเขตอำเภอหัวหินและอำเภอใกล้เคียง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
13 -17 ต.ค. 2553	หน่วยแพทย์จักราศ์ลยกรรมสภากาชาดไทย ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ให้บริการตามโครงการผ่าตัดต้อกระจกผู้ยากไร้เฉลิมพระเกียรติ ณ สถานีกาชาดที่ 6 อรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว
14 ต.ค. 2553	หน่วยทันตกรรมเคลื่อนที่ให้บริการทางทันตกรรมจัดฟัน ณ สถานีกาชาดหัวหินเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
19 ต.ค. 2553	หน่วยทันตกรรมเคลื่อนที่ให้บริการแก่แรงงานต่างด้าว ณ อำเภอมหาชัย จังหวัดสมุทรสาคร
28 - 29 ต.ค. 2553	หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ให้บริการ ณ ศูนย์สภากาชาดไทยเวชพาหน์เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดอ่างทอง



รางวัลชีวิต.....ให้ตัวเอง

กีงตอนนี้นัดนัดเห็นกับงานมาครึ่งปีแล้ว มันยังไม่รวมเรื่องครอบครัว หัวใจการศึกษา และจิตภาวะ ที่แะเวียนผลัดเปลี่ยนมาสร้างความกดดันอยู่ไม่ขาด น่าจะลองมองหาของหวานมื่อว่างเพื่อเติมความสดชื่น ให้ช่วงเครียดกลายเป็นช่วงผ่อนคลายบ้าง และเรียกมันได้ว่ารางวัลชีวิต สักอย่างสองอย่างดีไหม หัวข้อเหล่านี้เป็นทางเลือกตามความสนใจ และความถนัดของคุณ เพื่อให้รางวัลที่คุ้มค่าในเวลาแห่งความสุข

• ก่องเกี่ยว

ต่างประเทศ-เปิดหูเปิดตา พาสมองไปรับรู้วัฒนธรรม ผู้คน และสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ในความถี่ที่เหมาะสมกับปริมาณรายได้ และโควตาวันพักผ่อน งบน้อยก็แบกแพ็ก กินถูก นอนง่าย งบมากก็ กินแพงนอนดี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประเทศเป้าหมายที่คุณอยากไปเยือน ทำการบ้านให้ดีกว่า คิดตัดสินใจ ไม่ว่าจะจองทัวร์ จองตั๋วเครื่องบินและที่พัก รวมถึงศึกษาข้อมูลสถานที่และการเดินทางให้พร้อม ถ้าจะหลงทางบ้างก็เป็นประสบการณ์ตื่นเต้นอย่างหนึ่ง

ต่างจังหวัด-เที่ยวไทยช่วยไทย ถ้าไม่พิสมัยภาพเมืองเจริญ ก็ไปแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ที่มีทั้งน้ำตก ภูเขา ทะเล หุบ สวน บ่อ ฯลฯ ซึ่งมีทั้งแบบบดขยี้และแบบไปง่ายสบาย ปกริษาบรุษน์ทำเที่ยวที่เชื่อถือได้ หรือถ้าชอบอิสระ ก็ศึกษาหนทาง และแหล่งท่องเที่ยวสำคัญในจังหวัดหรือเมืองนั้น ๆ ให้ดี ถ้าอยากไปสัมผัสชีวิตแตกต่าง ลองเริ่มจากตลาดในท้องถิ่น และวัดวาอาราม

• เชื้อบั้ง

ของดีราคาแพง จะให้รางวัลตัวเองทั้งที ก็ต้องให้ของดีที่อยากได้ และล้ำค่ากับชีวิต ทั้งที่ดิน บ้าน คอนโด รถ เครื่องไฟฟ้า นาฬิกา รองเท้า กระเป๋า หนังสือ อัลบั้มเพลง หรือเฟอร์นิเจอร์ ขึ้นอยู่กับว่าคุณสนใจ และเก็บสะสมสิ่งใด ให้การซื้อของคราวนี้ อยู่บนการรายการการซื้อปีงบประมาณ หรือไตรมาสทำงานหนักแล้ว ก็ซื้อให้คุ้ม ของชอบราคาถูก-ถ้าคิดว่าไม่มีสิ่งใดตัวเลือกเบา ๆ อย่างจิ้งจอกก็ ไปจนถึงกีฬาเอกซ์ตรีม ก็ให้มันเต็มเต็มความสุขกายสุขใจ และสร้างประสบการณ์ที่ดีเป็นระยะเพื่อผ่อนคลายช่วงตึงเครียดของชีวิตตามตาราง

• บำระจิตใจ

บริจาค-คนไทยชอบทำบุญ และเหมารวมมันไว้ทุกอย่างด้วยกัน ทว่านั่นคือสิ่งที่ดีที่จ่ายออกจากจิตใจ เมื่อคิดที่จะให้ ไม่ว่าจะป็นค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าอุปกรณ์ หรือเพื่อช่วยเหลือกลุ่มคนต่าง ๆ ก็ถือเป็นรางวัลด้วยเช่นกัน

ปฏิบัติธรรม-เราพัฒนาอุปนิสัย สร้างผลงาน ดีเด่น มีทรัพย์สินเงินทอง สะสมรางวัลมากมาย แต่การปฏิบัติธรรมคือเจริญจิตใจ ญาณภายใน เป็นรางวัลแห่งความเป็นมนุษย์ผู้เจริญในวันหน้า

เข้าวัดฟังธรรม-น้อยครั้ง หรือไม่เลยที่เราจะเลือกสิ่งนี้ แต่การฟังสิ่งดี ๆ ที่เป็นหลักคิด แก่นชีวิต และแนวทางแห่งความจริง ซึ่งประยุกต์ได้จากการฟังธรรม นั้นต่างจากสาระความบันเทิงอื่น ๆ ในโลก ถ้าคุณจะเปิดใจ

• งานสาธารณกุศล

ค่ายอาสาพัฒนา กิจกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม หรือสมาชิกกลุ่ม-หลายคนเคยได้ยินแต่ไม่เคยเอาตัวเข้าไปสู่ประสบการณ์นี้ถ้ามีโอกาสและพร้อมจะลอง น่าจะเริ่มแบ่งปันให้คนอื่น นอกจากเป็นการฝึกตัวเราให้รู้จักช่วยคน ช่วยสังคม ช่วยโลกแล้ว ยังเป็นรางวัลแห่งความภูมิใจ ที่ได้ทำดีด้วย

• อาหารตา-ปาก-ใจ

จานอร่อย และแก้วโปรด-เป็นความปรารถนาเบื้องต้นของวิถีชีวิตปกติก็จริง แต่ถ้าจะให้มันเป็นรางวัลแล้วต้องพิเศษสักหน่อย อาจเป็นปาร์ตี้ที่บ้านกับครอบครัว เข้าครัวทำอาหาร และสร้างสรรค์เครื่องดื่มตามสูตรหรือถ้าชอบกินเก๋ ก็ลองมองหาโปรโมชันดี ๆ ในหนังสือพิมพ์โพสทูเดย์วันศุกร์ เว็บไซต์ กินดื่ม พักผ่อนต่าง ๆ คุณอาจจะได้มื่อค่าที่ผันหาหรือร้านบรรยากาศโดนใจกับใครสักคน

ชมศิลป์ เสพความไพเราะ - หากมีเพื่อนไปกับเพื่อน ไม่มีเพื่อน ไปคนเดียวรับรู้ถึงจิตรกรรมประติมากรรม ดนตรีหรือการแสดงต่าง ๆ อย่างที่เคยเห็นเคยฟัง หรืออยากเห็นอยากฟัง คงจะสนใจได้ในปฏิทินศิลปะตามสื่อสิ่งพิมพ์ หรือเว็บไซต์ต่าง ๆ เมื่อได้ยลและได้ยินแล้ว ก็พร้อมกลับไปลุยงานหนักอีกครั้ง

• รางวัลอื่น ๆ

เสริมสวยและสปา-หลายคนเครียดแล้วต้องทำสวยทำหล่อ ตัดผม ทำเล็บ แว็กซ์ขน หรือนวดผ่อนคลาย ถ้านั้นเป็นทางผ่อนคลาย และเป็นรางวัลชีวิตที่ทำให้คุณมีความสุขก็ไปเลยจะมัวรออะไรอยู่

ปลูกต้นไม้ หรือเลี้ยงสัตว์-เจอะเจอคนมาเยอะแล้วในแต่ละวัน หากจะเลือกการพักผ่อนกับสิ่งที่มีชีวิตอื่น ๆ บ้างก็ดีแต่ต้องมีเวลาใส่ใจมากหน่อย เพราะรางวัลชิ้นนี้อาจกลายเป็นภาระได้ ไม่สนุกแน่

ศึกษาเพิ่มเติม ขับรถเป็นใหม่ ซ่อมเครื่องได้หรือแปล่า หรืออยากพูดภาษาอื่นคล่อง คอร์สการศึกษา และเรียนรู้ทั้งศาสตร์และศิลป์ ทั้งวิชาการและงานอาชีพ มีให้เลือกมากมาย ขึ้นกับความสนใจ นั่นแหละ รางวัลที่ติดตัวไป เป็นทักษะ ความสามารถ เพื่อไปต่อยอดได้อีกขอรับ อยู่ยามั่ววอของฟรี จัดการหารางวัลให้ตัวเองเดี๋ยวนี้

จากหนังสือพิมพ์โพสทูเดย์ รอมักัน Post Classified
หน้า 5 ฉบับอาทิตย์ที่ 21 กรกฎาคม 2553