

# สลค.สาร

สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี

ปีที่ 14 ฉบับที่ 4 เดือนเมษายน 2549



ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม  
ข้าพระพุทธเจ้าข้าราชการและลูกจ้าง  
สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี

# ๒ ขอบคุณดวง



เนื่องในวันที่ 2 เมษายน 2549 ของทุกปี เป็นวันคล้ายวันพระราชสมภพของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ข้าราชการและลูกจ้างของสำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการการเลือกตั้ง ขอออมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายพระพรชัยมงคล ขอจงทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน



ถึงแม้ว่าเดือนเมษายนของทุกปีจะเป็นเดือนที่มีอากาศร้อนที่สุด แต่หลายคนคงอยากให้ถึงเดือนนี้เร็ว ๆ เนื่องจากมีเทศกาลวันหยุดต่อเนื่องในวันสงกรานต์ ซึ่งเป็นโอกาสดีที่จะเดินทางไปต่างจังหวัด ก็ขอให้ทุกท่านใช้ฤกษ์ใช้ถนนอย่างปลอดภัย นอกจากนี้ยังควรระมัดระวังสุขภาพด้วย โดยเฉพาะโรคต่าง ๆ ที่จะมากับหน้าร้อน ดังนั้น คณะทำงานจัดทำ สลค.สาร จึงขอความรู้และขอแนะนำที่เกี่ยวกับ “โรคหน้าร้อน” มาให้ผู้อ่านได้ทราบ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมและป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้น



นอกจากวันหยุดสงกรานต์แล้ว ในปีนี้มีความพิเศษอยู่คือจะมีวันเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรในวันอาทิตย์ที่ 2 เมษายน 2549 และเลือกตั้งสมาชิกวุฒิสภาในวันพุธที่ 19 เมษายน 2549 คณะทำงานจัดทำ สลค.สาร ขอเชิญชวนให้ผู้อ่านทุกท่านไปใช้สิทธิเลือกคนดีเข้าสภา



ในคอลัมน์ตามใจ ทันโลกาภิวัตน์ มีความรู้เรื่อง สเต็มเซลล์ (stem cell) มาเล่าสู่กันฟัง เนื่องจากเรื่องนี้เป็นเรื่องที่ทำทลายความสามารถ และอยู่ในความสนใจของนักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกที่จะวิจัยและพัฒนาสเต็มเซลล์เพื่อมาใช้ในการรักษาผู้ป่วย นอกจากนี้ในคอลัมน์ เผย Tips การบริหาร ได้นำเสนอกลยุทธ์การสร้างทีมเวิร์คสู่ความสำเร็จเพื่อให้อ่านนำไปใช้ในองค์กร สามารถหาอ่านได้ในเล่ม

คณะทำงานจัดทำ สลค.สาร

บทความ/ข้อความ หรือความเห็นใด ๆ ที่ปรากฏใน “สลค.สาร” เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียน ซึ่งสำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการการเลือกตั้ง และคณะทำงานฯ ไม่จำเป็นต้องเห็นพ้องด้วย

## เจ้าของ

สำนักเลขาธิการคณะกรรมการการเลือกตั้ง  
ทำเนียบรัฐบาล เขตดุสิต  
กรุงเทพฯ ๙ 10300  
โทร. 0-2280-9000 , 0-2280-9090

## ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการการเลือกตั้ง  
รองเลขาธิการคณะกรรมการการเลือกตั้ง  
ที่ปรึกษาประจำสำนักเลขาธิการคณะกรรมการการเลือกตั้ง  
และผู้อำนวยการสำนัก/กองทุกท่าน

## ผู้จัดทำ

คณะทำงานจัดทำ สลค.สาร  
boca@soc.go.th  
โทร. 0-2280-9000 , 0-2280-9090  
ตอ 454 , 455

## วัตถุประสงค์

เพื่อให้ข้าราชการและลูกจ้างในสำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการการเลือกตั้งมีส่วนร่วมในการเผยแพร่ความรู้และรับรู้อบรมข่าวสารต่าง ๆ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานโดยรวมและเป็นการเผยแพร่ความรู้ข้อมูลข่าวสารให้แก่ผู้ที่สนใจทั่วไปด้วย

## พิมพ์ที่

โรงพิมพ์สำนักเลขาธิการคณะกรรมการการเลือกตั้ง  
ถนนสามเสน กรุงเทพฯ ๙ 10300  
โทร. 0-2243-0611 , 0-2243-0613

สปค. 49/04-09

**“สลค.ใสสะอาด”**  
เปิดรับเรื่องร้องเรียน ข้อมูลการทุจริต  
คอร์รัปชัน  
ผ่านทางตู้ ปณ. 2  
ทำเนียบรัฐบาล  
กรุงเทพฯ ๙ 10302



# ความดีบนหน้าของการแยกประมวลกฎหมายแพ่ง และประมวลกฎหมายพาณิชย์

มุกดา

การแยกประมวลกฎหมายแพ่งและประมวลกฎหมายพาณิชย์ถือเป็นอีกภารกิจหนึ่งที่เป็นภารกิจระยะยาวของการพัฒนากฎหมาย ซึ่งเป็นไปตามคำสั่งสำนักนายกรัฐมนตรี ที่ 6/2548 เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการนโยบายแห่งชาติว่าด้วยการพัฒนากฎหมาย ลงวันที่ 22 ธันวาคม พ.ศ. 2548 การดำเนินการแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ **ระยะแรก** เป็นการแยกคดีแพ่งออกจากคดีพาณิชย์ ซึ่งดำเนินการโดยคณะกรรมการดำเนินการจัดทำข้อเสนอการแยกคดีพาณิชย์ออกจากคดีแพ่งที่มีนายจรูญ ภักดีธนากุล เป็นประธาน คณะอนุกรรมการฯ นี้ เป็น 1 ใน 10 คณะอนุกรรมการที่คณะกรรมการนโยบายแห่งชาติว่าด้วยการพัฒนากฎหมายแต่งตั้งขึ้นมาเพื่อดำเนินการตามภารกิจในด้านต่าง ๆ ตามอำนาจหน้าที่ของคณะกรรมการฯ **ระยะที่สอง** เป็นการแยกประมวลกฎหมายแพ่งและประมวลกฎหมายพาณิชย์

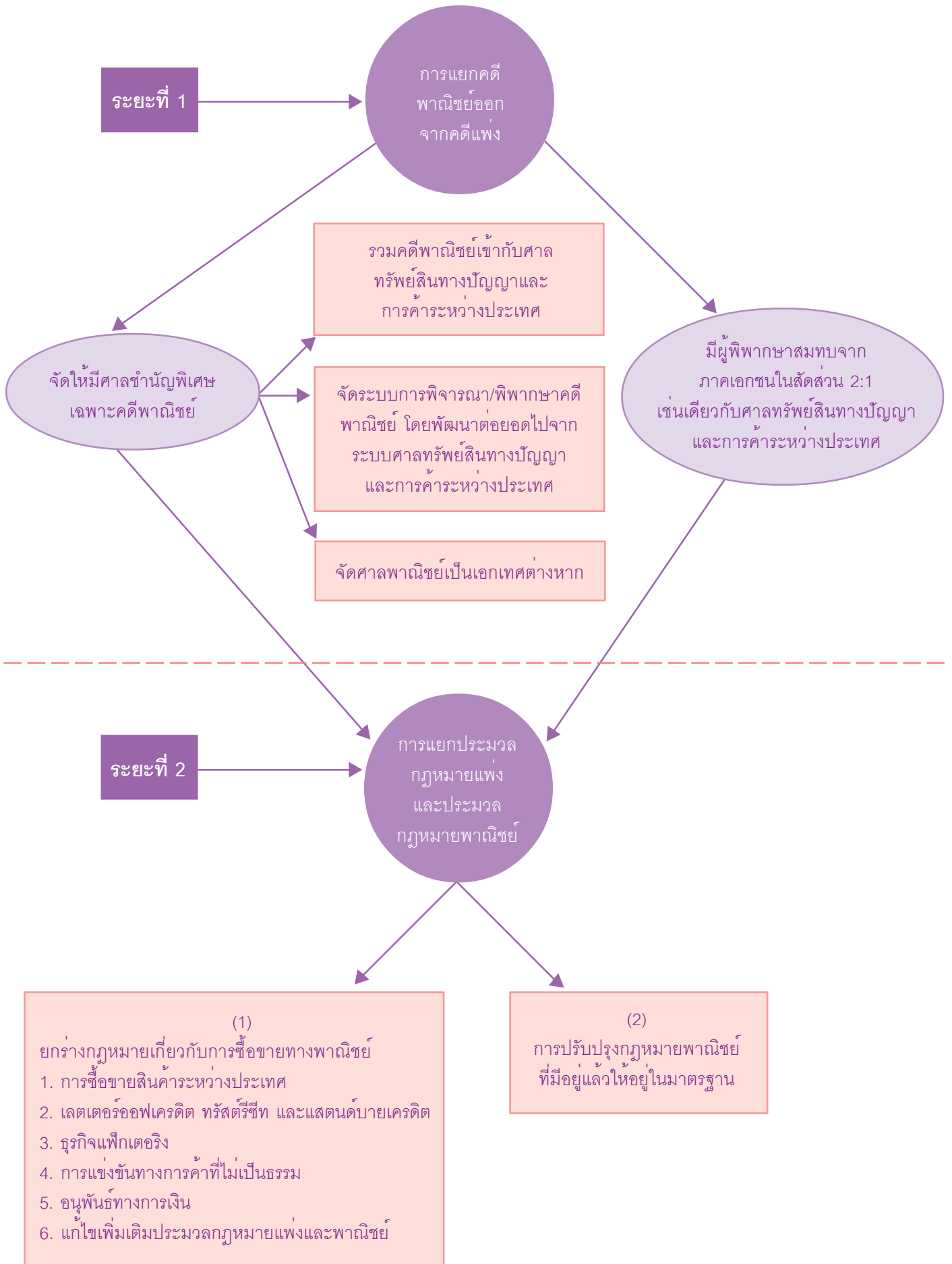
ที่ผ่านมา สลค. สาร ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับการพัฒนากฎหมายใน สลค. สารไปแล้วหลายฉบับ ท่านผู้อ่านที่สนใจและติดตามเรื่องนี้มาโดยตลอดก็คงอยากรู้อยากเห็นว่ามีการดำเนินการไปถึงไหนแล้ว สลค. สาร ฉบับนี้ จึงขอนำความดีบนหน้าของการพัฒนากฎหมายในภารกิจที่เกี่ยวกับการแยกประมวลกฎหมายแพ่งและประมวลกฎหมายพาณิชย์ มารายงานให้ผู้อ่านได้ทราบทั่วกัน

## ทำไมต้องแยกประมวลกฎหมายแพ่งและประมวลกฎหมายพาณิชย์ออกจากกัน

สาเหตุที่ต้องมีการแยกประมวลกฎหมายแพ่งและประมวลกฎหมายพาณิชย์ออกจากกัน เนื่องจากในปัจจุบันกฎหมายของประเทศไทยมีบทบัญญัติกฎหมายแพ่งและพาณิชย์รวมอยู่ในประมวลกฎหมายฉบับเดียวกันมายาวนานแล้ว โดยเริ่มตั้งแต่มีการปฏิรูปกฎหมายให้เป็นแบบตะวันตก เมื่อ พ.ศ. 2468 เป็นต้นมา ซึ่งประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์มิได้แยกแยะให้ชัดเจนว่าส่วนใดเป็นกฎหมายแพ่ง ส่วนใดเป็นกฎหมายพาณิชย์ และส่วนใดเป็นบทบัญญัติที่โซ่รวมกันได้ในทั้งในทางแพ่งและทางพาณิชย์ เป็นผลให้ไม่สามารถพัฒนากฎหมายพาณิชย์ของไทยให้ทันต่อกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกได้ ทำให้ระบบกฎหมายและระบบศาลของไทยไม่เป็นที่ยอมรับจากคู่ค้าระหว่างประเทศเท่าที่ควร ส่งผลให้การกำหนดเงื่อนไขในสัญญาทางการค้าระหว่างประเทศในข้อตกลงต่าง ๆ อยู่ภายใต้บังคับกฎหมายต่างประเทศและใช้อนุญาโตตุลาการของต่างประเทศอยู่เสมอ เมื่อเกิดการฟ้องร้องการดำเนินคดีจึงต้องดำเนินการที่ต่างประเทศ ทำให้พ่อค้าชาวไทยต้องเสียเปรียบและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายเป็นอย่างยิ่ง ด้วยเหตุข้างต้นจึงเป็นที่มาของแนวคิดในการปรับปรุงกฎหมายพาณิชย์ให้เป็นระบบสอดคล้องกับประเพณีปฏิบัติทางการค้ามากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ ก็เพื่อช่วยให้การบังคับใช้กฎหมายพาณิชย์เป็นไปอย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับนิติสัมพันธ์ทางการค้าพาณิชย์ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจ การค้า และการลงทุนระหว่างประเทศตามมา

## ดำเนินการอย่างไร

จากความจำเป็นของการแยกประมวลกฎหมายแพ่งและประมวลกฎหมายพาณิชย์ข้างต้น ก็พอจะทราบแล้วว่าเรื่องนี้มีความสำคัญเพียงใด ดังนั้น การดำเนินการในลักษณะนี้จะต้องอาศัยความรู้ ความเชี่ยวชาญของนักกฎหมายอย่างรอบด้าน และต้องระดมความคิดเห็นจากบุคลากรทุกฝ่ายที่อยู่ในแวดวงธุรกิจการค้า และผู้บริโภค จึงจะทำให้กฎหมายที่ได้มาสอดคล้องกับความจำเป็นและความต้องการ และเกิดประโยชน์แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องอย่างแท้จริง นอกจากนี้การดำเนินการในทุกกระบวนการก็ต้องทำอย่างรอบคอบ ซึ่งต้องอาศัยข้อมูลสนับสนุนจากหลาย ๆ แหล่ง ทั้งที่เป็นข้อมูลจากงานวิจัยและความคิดเห็นจากผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย จากที่กล่าวมา จะเห็นว่าเรื่องที่เกี่ยวข้องจะต้องดำเนินการอยู่หลายขั้นตอน/กระบวนการ ซึ่งกว่าจะเห็นผลงานที่เป็นรูปธรรมก็คงต้องใช้เวลานานพอสมควร ทั้งนี้ กระบวนการในภาพรวมเป็นดังนี้



## ระยะที่ 1 การแยกคดีพาดินชี้แยกจากคดีแพ่ง กระบวนการย่อยประกอบด้วย

- **การจัดให้มีศาลชำนาญพิเศษเฉพาะคดีพาดินชี้**
  - รวมคดีพาดินชี้เข้ากับศาลทรัพย์สินทางปัญญาและการค้าระหว่างประเทศ
  - จัดระบบการพิจารณาพิพากษาคดีพาดินชี้โดยใช้ระบบศาลทรัพย์สินทางปัญญาและการค้าระหว่างประเทศ
  - การจัดศาลพาดินชี้เป็นเอกเทศต่างหาก

■ **จัดให้มีผู้พิพากษาสมทบจากภาคเอกชนในสัดส่วน 2:1 เช่นเดียวกับศาลทรัพย์สินทางปัญญาและการค้าระหว่างประเทศ** โดยจัดประชุมระดมรับฟังความคิดเห็นและศึกษาข้อมูลจากต่างประเทศและเก็บข้อมูลภาคสนามเพื่อนำเสนอรายงานฉบับสมบูรณ์ต่อคณะกรรมการนโยบายแห่งชาติว่าด้วยการพัฒนากฎหมาย ซึ่งได้มีการจัดสัมมนาเชิงวิชาการและทำการศึกษาวิจัยไปแล้ว ดังนี้

- **การจัดสัมมนาเชิงวิชาการ** ในการระดมความคิดเห็นจากผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายเพื่อเตรียมความพร้อมในการร่างกฎหมายได้มีการจัดสัมมนาเชิงวิชาการเพื่อประชาสัมพันธ์ให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทราบถึงวิธีการและแนวทางการดำเนินการ รวมทั้งรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้าร่วมสัมมนา โดยได้จัดสัมมนาเชิงวิชาการไปแล้วทั้งในกรุงเทพฯ ฯ และต่างจังหวัด รวมทั้งหมด 5 ครั้ง ซึ่งครั้งล่าสุดได้จัดไปเมื่อวันที่ 28 - 29 พฤศจิกายน 2548 ณ โรงแรมเซอราตัน กรุงเทพมหานคร
- **งานวิจัย** ได้มีการจัดให้มีการศึกษาวิจัยในเรื่องที่เกี่ยวข้องเพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นข้อมูลสนับสนุนการดำเนินการ ซึ่งเรื่องที่ทำการศึกษาวิจัย มีดังนี้

ที่	เรื่อง	ผลการดำเนินการ
1.	ศึกษาและเสนอแนะแนวทาง ปรับปรุง แก้ไขกฎหมายที่มีโทษทางอาญา	เสร็จสิ้นแล้ว
2.	จัดทำร่างกฎหมายว่าด้วยการจัดตั้งศาลพาดินชี้และวิธีพิจารณาคดีพาดินชี้	อยู่ระหว่างการตรวจ/แก้ไขงานวิจัย
3.	ศึกษาและเสนอแนะแนวทางในการพัฒนาระบบกฎหมายพาดินชี้และวิธีพิจารณาคดีพาดินชี้	อยู่ระหว่างการตรวจ/แก้ไขงานวิจัย

## ระยะที่ 2 การแยกประมวลกฎหมายแพ่งและประมวลกฎหมายพาดินชี้ เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากการแยกคดีพาดินชี้แยกจากคดีแพ่ง ซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องจะได้ดำเนินการต่อไป

### ผลการดำเนินการเป็นอย่างไร

จากกระบวนการทั้งหมดที่นำเสนอข้างต้น ก็คงพอเห็นแล้วว่า กว่าจะได้ผลงานที่เป็นรูปธรรมและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ก็ต้องใช้เวลานานพอสมควร ซึ่งจะต้องอาศัยความพยายามและความทุ่มเทในการดำเนินการของผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงขั้นสุด เป็นที่น่ายินดีกับทุกฝ่ายที่ขณะนี้เริ่มมีผลงานเป็นรูปเป็นร่างปรากฏขึ้นมาบ้างแล้ว โดยสามารถร่างกฎหมายที่เกี่ยวข้องแล้วเสร็จสมบูรณ์ จนได้ร่างกฎหมายตามแผนพัฒนากฎหมายของคณะกรรมการดำเนินการจัดทำข้อเสนอการแยกคดีพาดินชี้แยกจากคดีแพ่ง ประจำปี 2548 ออกมาหลายฉบับ ดังนี้

ที่	รายการ	สาระสำคัญ
1.	ร่างพระราชบัญญัติจัดตั้งศาลทรัพย์สินทางปัญญาและพาณิชย์ และวิธีพิจารณาคดีทรัพย์สินทางปัญญาและพาณิชย์ พ.ศ. ...	เปลี่ยนสถานะศาลทรัพย์สินทางปัญญาและการค้าระหว่างประเทศให้เป็นศาลทรัพย์สินทางปัญญาและพาณิชย์
2.	ร่างพระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความแพ่ง (ฉบับที่..) พ.ศ. ....	แก้ไขบทคุ้มครองข้าราชการและลูกจ้างของรัฐบาล เพื่อให้ความเป็นธรรมแก่เจ้าหน้าที่ที่สามารถบังคับชำระหนี้ได้
3.	ร่างพระราชบัญญัติล้มละลาย (ฉบับที่..) พ.ศ. ....	จำกัดขอบเขตของกฎหมายล้มละลายมิให้ใช้บังคับแก่บุคคลซึ่งมิได้ประกอบธุรกิจการค้า
4.	ร่างกฎกระทรวงว่าด้วยลูกหนี้ที่ฟื้นฟูกิจการ (ฉบับที่..) พ.ศ. ....	กำหนดให้ห้างหุ้นส่วนสามัญจดทะเบียนและห้างหุ้นส่วนจำกัดเป็นลูกหนี้ที่ขอฟื้นฟูกิจการได้
5.	ร่างพระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ (ฉบับที่..) พ.ศ. ....	เพิ่มเติมบทบัญญัติของกฎหมายบางเรื่องเพื่อให้สอดคล้องกับนิติสัมพันธ์ทางการค้าพาณิชย์ในปัจจุบัน และแก้ไขบทบัญญัติของสัญญาบัญชีเดินสะพัดที่ถูกนำไปใช้แก่ผู้บริโภคอย่างไม่เป็นธรรม
6.	ร่างพระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลรัษฎากร (ฉบับที่..) พ.ศ. ....	แก้ไขตราสารที่ไม่ปิดเล่มหรือปิดเล่มไม่ครบถ้วน หรือมิได้ขีดฆ่าให้สามารถใช้เป็นพยานหลักฐานในคดีแพ่งได้
7.	ร่างพระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายอาญา (ฉบับที่..) พ.ศ. ....	ยกเลิกความผิดฐานปลอมหรือเลียนเครื่องหมายการค้า หรือนำเข้าในราชอาณาจักร จำหน่ายหรือเสนอจำหน่ายสินค้าอันเป็นสินค้าที่มีเครื่องหมายการค้าปลอมหรือเลียนเครื่องหมายการค้าตามประมวลกฎหมายอาญา
8.	ร่างพระราชบัญญัติศาลการ (ฉบับที่..) พ.ศ. ....	ปรับปรุงโทษปรับตามพระราชบัญญัติศาลการให้สอดคล้องกับหลักสากล
9.	ร่างพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน (ฉบับที่..) พ.ศ. ....	แก้ไขโทษทางอาญากับการขอเพิกถอนคำสั่งให้สอดคล้องกัน
10.	ร่างพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับที่..) พ.ศ. ....	ปรับปรุงแก้ไขบทกำหนดโทษทางอาญาสำหรับการกระทำอันเป็นการละเมิดลิขสิทธิ์ เพื่อให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพของการกระทำผิด
11.	ร่างพระราชบัญญัติรถยนต์ (ฉบับที่..) พ.ศ. ....	ให้รถยนต์และรถแทรกเตอร์สามารถนำมาจดทะเบียนจำหน่ายได้
12.	ร่างพระราชบัญญัติสัญญาซื้อขายสินค้าทางพาณิชย์ (ฉบับที่..) พ.ศ. ....	ให้มีกฎหมายว่าด้วยสัญญาซื้อขายสินค้าทางพาณิชย์ขึ้นเป็นการเฉพาะ แยกต่างหากจากสัญญาซื้อขายในทางแพ่ง
13.	ร่างพระราชบัญญัติแพ็กเตอริง (ฉบับที่..) พ.ศ. ....	ให้มีกฎหมายว่าด้วยแพ็กเตอริงขึ้นเป็นการเฉพาะ แยกต่างหากจากประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์

สำหรับร่างพระราชบัญญัติข้างต้นใน 11 ฉบับแรก ขณะนี้อยู่ระหว่างเตรียมเสนอคณะรัฐมนตรีชุดใหม่ ซึ่งเมื่อผ่านความเห็นชอบจากคณะรัฐมนตรีแล้วร่างพระราชบัญญัติดังกล่าวก็จะเข้าสู่กระบวนการพิจารณาของรัฐสภาต่อไป และในส่วน 2 ฉบับหลังขณะนี้ อยู่ระหว่างการพิจารณา ร่าง ๙ ของคณะอนุกรรมการดำเนินการจัดทำข้อเสนอการแยกคดีพาณิชย์ออกจากคดีแพ่ง และการพิจารณาเพื่อพิจารณา ร่าง ๙ ตามลำดับ ทั้งนี้ ผู้ที่เกี่ยวข้องหรือติดตามความคืบหน้าของเรื่องนี้มาโดยตลอด ก็ต้องรออีกสักระยะหนึ่งเพราะนี่เป็นเพียงระยะแรกของการแยกประมวลกฎหมายแพ่งและประมวลกฎหมายพาณิชย์เท่านั้น เพราะกว่าที่ร่างพระราชบัญญัติดังกล่าวจะสามารถประกาศใช้บังคับได้จะต้องผ่านการดำเนินการอีกหลายขั้นตอน แต่ไม่ว่าอย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในครั้งนี้จะทำให้การบังคับใช้กฎหมายแพ่งและกฎหมายพาณิชย์ของประเทศไทยมีประสิทธิภาพมากขึ้น

- ที่มา :**
1. รายงานผลการดำเนินงานคณะอนุกรรมการดำเนินการจัดทำข้อเสนอการแยกคดีพาณิชย์ออกจากคดีแพ่ง ประจำปี 2548 และ 2549
  2. จรัญ ภักดีธนากุล. “การแยกกฎหมายพาณิชย์ออกจากกฎหมายแพ่ง” จดหมายข่าวพัฒนากฎหมายไทย ( เมษายน 2548)





**พัดลม**

## แนวทางปฏิบัติเพื่อลดค่าไฟฟ้า

ตัดออกจากคู่มือ “รู้แล้วรงจ”  
 ธนาคารกรุงเทพ **รวมพลัง 7 ภัยอันตราย**

**ลด...ละ...เลิก...**

- ➔ เลิกเปิดทิ้งไว้เมื่อไม่มีใครอยู่ เปิด 1 ชั่วโมงพร้อมกัน วันละ 1 ล้านเครื่อง (ขนาด 16 นิ้ว 66 วัตต์) **สิ้นเปลืองค่าไฟเดือนละ 5.94 ล้านบาท**
- ➔ ถ้าใช้พัดลมที่มีระบบรีโมทคอนโทรลต้องถอดปลั๊กทันทีที่เลิกใช้
- ➔ ยิ่งเปิดลมแรงขึ้น ยิ่งใช้ไฟมากขึ้น







**ดูแลรักษาและใช้อย่างถูกวิธี**

- ➔ ทำความสะอาดใบพัด ตะแกรงครอบ และแผงหม้อมอเตอร์พัดลม อย่าให้มีฝุ่นเกาะ
- ➔ อย่าให้ใบพัดโค้งงอผิดส่วน ความแรงจะลดลง
- ➔ ตั้งพัดลมในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

พัดลมตั้งโต๊ะ 40 วัตต์ ใบพัด 12 นิ้ว ถ้าเปิด 1 ชั่วโมง ระดับลมอ่อนสุดจะใช้ไฟ 0.028 หน่วย ระดับลมปานกลาง ใช้ไฟ 0.031 หน่วย (ค่าไฟมากขึ้น 1.1 เท่า) ระดับลมแรงสุดใช้ไฟ 0.038 หน่วย (ค่าไฟมากขึ้น 1.4 เท่า) ถ้าเปิดทุกวัน วันละ 5 ชั่วโมง ที่ระดับลมแรงสุด จะใช้ไฟมากกว่าเปิดที่ระดับลมอ่อนสุด 4.50 บาทต่อเดือน ถ้าทำเช่นนั้น 1 ล้านเครื่อง จะสิ้นเปลืองค่าไฟ 4.50 ล้านบาทต่อเดือน หรือปีละ 54 ล้านบาท

\* ค่าไฟฟ้าที่ใช้คำนวณในคู่มือเล่มนี้คิดที่ค่าเฉลี่ยหน่วยละ 3 บาท





# หิ้ง หิ้ง หิ้ง สือ



The Right Decision Every Time:  
How to Reach Perfect Clarity on Tough Decision



โดย Luda Kopeikina

## ประวัติผู้แต่ง

Luda Kopeikina เป็นชาวรัสเซียซึ่งย้ายมาตั้งถิ่นฐานที่สหรัฐอเมริกาเมื่อต้นทศวรรษที่ 1980 พร้อมด้วยปริญญาตรีบัณฑิตด้านคอมพิวเตอร์ และได้ศึกษาระดับมหาบัณฑิตเพิ่มเติมที่ MIT : Sloan School of Management เธอเคยทำงานในตำแหน่งรองประธานบริษัท General Electric อยู่ยาวนานถึง 6 ปี จึงย้ายมาเป็นประธานบริษัท Celerity Solutions, Inc. ซึ่งเธอสามารถทำให้บริษัทเติบโตได้ถึง 6 เท่าภายใน 2 ปี จนกระทั่งปี 1998 ผลการสำรวจของนิตยสาร Interactive Week ยกย่องให้เธอเป็น 1 ใน 20 ผู้บริหารดีเด่นของบริษัทเกี่ยวกับเทคโนโลยี

Right Decision Every Time : How to Reach Perfect Clarity on Tough Decision เขียนโดย Luda Kopeikina ได้กล่าวถึงความสำคัญของการตัดสินใจ โดยได้ค้นพบว่า ภาวะของจิตใจมีผลต่อประสิทธิภาพในการตัดสินใจ โดยการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพจะเกิดขึ้นเมื่อเรามีสมาธิทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจไปที่เรื่องนั้น ซึ่งจะทำให้เราสามารถบ่งชี้ทางเลือกที่ถูกต้องได้ง่าย รวดเร็ว และชัดเจน

ผู้เขียนได้นำเสนอเทคนิคในการตัดสินใจที่ชัดเจน (Clarity State Decision-Making) ซึ่งร้อยละ 93 ของผู้บริหารระดับสูงนำไปใช้แล้วพบว่าสามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้องและรวดเร็วยิ่งขึ้น โดย Luda ได้ให้คำจำกัดความของ Clarity State ไว้ว่าเป็นสภาวะที่ร่างกายจิตใจ และอารมณ์สัมพันธ์กันและมุ่งไปที่ข้อมูลและทรัพยากรที่มีอยู่ ซึ่งพบว่าเมื่อนำหลักการของ Clarity State มาใช้ประกอบกับความแน่วแน่และประสบการณ์ของผู้ตัดสินใจแล้วจะทำให้สามารถเลือกตัดสินใจได้อย่างถูกต้องแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ซับซ้อน

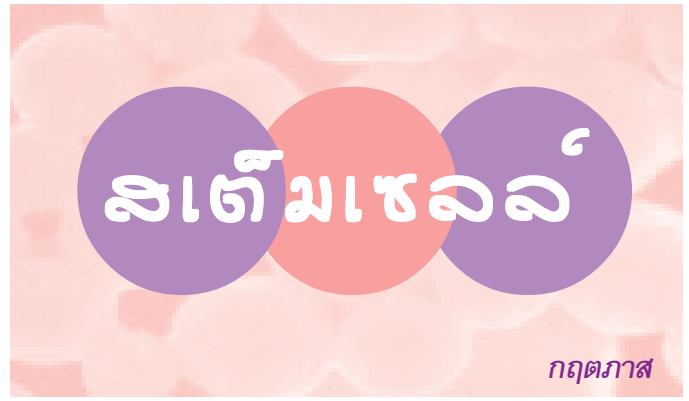
แผนที่การตัดสินใจ (Decision Map) ที่ผู้เขียนนำเสนอจะช่วยให้ผู้บริหารคิดและพิจารณาเรื่องเป้าหมาย วัตถุประสงค์ ข้อจำกัด สมมติฐาน ทางเลือก และโอกาสสำเร็จอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจ นอกจากนี้ผู้เขียนยังได้นำเสนอตัวอย่างสถานการณ์การตัดสินใจที่นำวิธีดังกล่าวไปใช้แล้วได้ผลมาถ่ายทอด และเสนอแนะให้แก่ผู้อ่านนำไปทดลองประยุกต์ใช้กับการทำงานของแต่ละคน ซึ่งจะช่วยให้ผู้อ่านสามารถตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นผู้บริหารที่ประสบความสำเร็จ มีความมั่นใจ มีการตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่แน่นอนขึ้น

## บทวิจารณ์

- หนังสือเล่มนี้แนะนำเสนอข้อแนะนำที่ดีและสามารถใช้ได้จริงเมื่อต้องตัดสินใจในสถานการณ์ที่ซับซ้อน เราสามารถมองเห็นอุปสรรคและทดสอบสมมติฐานที่สำคัญ รวมถึงตัดสินใจได้ถูกต้องเมื่อเราพิจารณาปัญหานั้นด้วยใจที่เป็นกลาง แนวความคิดที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ทำให้อุราเหตุได้ผู้บริหารจึงมีประสิทธิภาพต่างกัน — C. Michael Armstrong อดีตประธานบริษัท Comcast AT&T และ Hughes

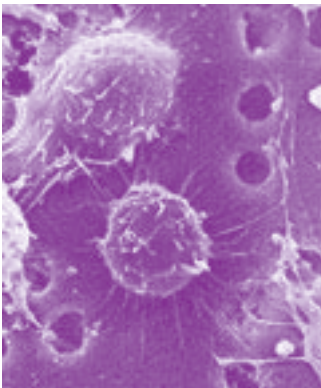
- ในหนังสือเรื่อง “The Right Decision Every Time” Luda Kopeikina อธิบายให้เห็นถึงมุมมองที่ลึกซึ้งและไม่เหมือนใครของกระบวนการตัดสินใจโดยการใช้หลัก “ความชัดเจน” ซึ่งเป็นสภาวะที่อารมณ์ จิตใจ และร่างกายมีความสมดุลกัน หนังสือเล่มนี้สำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้บริหารหรือนักธุรกิจที่พยายามจะพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของตนเองให้ถึงจุดสูงสุด — Marshall Carter อดีตประธานและผู้บริหารสูงสุดของ State Street Bank and Trust





ในระยะ 2-3 ปีนี้ มีงานวิจัยเรื่องหนึ่งที่ทำให้เกิดความตื่นตัวในวงการชีววิทยาเป็นอย่างมาก นั่นคือ การค้นพบว่าร่างกายมนุษย์มีเซลล์มหัศจรรย์ชนิดหนึ่งอยู่จริง ซึ่งเซลล์ชนิดนี้นอกจากจะช่วยไขปัญหาพื้นฐานเรื่องเซลล์หลาย ๆ เรื่องแล้ว ยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้มากมาย เซลล์ชนิดนี้ก็คือ สเต็มเซลล์

### สเต็มเซลล์คืออะไร ?



สเต็มเซลล์ (stem cell) หรือเซลล์ต้นตอ หรือเซลล์ต้นกำเนิด เป็นชื่อเรียกของเซลล์ที่เป็นเซลล์อ่อนที่พร้อมจะเจริญเติบโตแบ่งตัวเองขึ้นมาใหม่ และเปลี่ยนแปลงเพื่อไปทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่ง เซลล์แต่ละเซลล์ในร่างกายของมนุษย์จะทำหน้าที่จำเพาะอย่างใดอย่างหนึ่งโดยไม่ย้อนกลับมา ซึ่งเซลล์ที่พัฒนาไปจนสุดทางจนเป็นเซลล์ทำหน้าที่จำเพาะเจาะจง ตัวอย่างเช่น เซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ หรือเซลล์สมอง เมื่อเซลล์เหล่านี้ตายไปแล้วจะไม่มีเซลล์ใหม่มาทดแทน ในขณะที่ตัวกันร่างกายของคนเรายังมีเซลล์อีกกลุ่มหนึ่งที่สามารถเติบโตได้อีก โดยสเต็มเซลล์หรือเซลล์ต้นกำเนิดพวกนี้สามารถพัฒนาไปเป็นเซลล์ที่ทำหน้าที่เฉพาะเจาะจงได้ และมีศักยภาพที่จะพัฒนาไปเป็นเซลล์อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

#### ลักษณะพิเศษที่สำคัญ 3 ประการของสเต็มเซลล์

1. สามารถแบ่งตัวเองขึ้นมาใหม่ได้เป็นเวลานาน
2. เป็นเซลล์ที่ไม่ได้ทำหน้าที่เฉพาะเจาะจง
3. มีความสามารถในการเปลี่ยนไปเป็นเซลล์ที่ทำหน้าที่เฉพาะเจาะจงได้

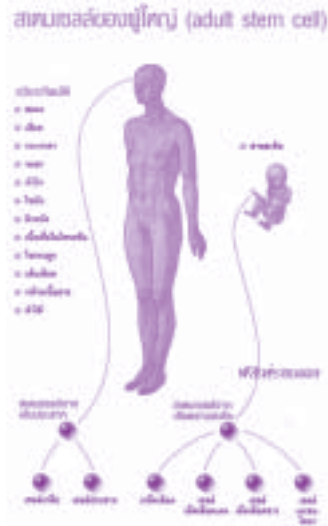
บทความ “เซลล์มหัศจรรย์แห่งการบำบัด” โดย ริค ไวส์ แห่งนิตยสารเนชั่นแนลจีโอกราฟฟิก (NG) ประจำเดือนกรกฎาคม 2548 เกริ่นนำว่า “เมื่อชีวิตเริ่มถือกำเนิดขึ้น เซลล์หนึ่งเซลล์จะแบ่งตัวออกเป็นสอง จากสองเป็นสี่ ทวีจำนวนขึ้น จนกลายเป็นลูกกลม ๆ ที่ประกอบด้วยเซลล์มากมายซึ่งจะเติบโตเป็นมนุษย์ต่อไป นักวิทยาศาสตร์ฝันที่จะแยกเซลล์ไร้เดียงสาเหล่านี้ออกจากเอ็มบริโอของมนุษย์เพื่อนำมากระตุ้นในสภาพปลอดเชื้อให้พัฒนาไปเป็นเซลล์กว่า 200 ชนิด ซึ่งประกอบขึ้นเป็นร่างกายมนุษย์ ทั้งเซลล์ตับ สมอง ผิวหนัง กระดูก และเส้นประสาท อันเป็นกระบวนการอัศจรรย์ที่เกิดขึ้นในครรภ์มารดา ความใฝ่ฝันดังกล่าวจะนำไปสู่การปฏิบัติทางการแพทย์เพื่อซ่อมแซมอวัยวะหรือเนื้อเยื่อที่เสียหาย” โดยใช้เทคโนโลยีใหม่ที่เรียกว่า เทคโนโลยีการรักษาและฟื้นฟูด้วยเซลล์ต้นกำเนิด (regenerative medicine) ซึ่งมีสเต็มเซลล์นี้เองเป็นตัวเอก

# สเต็มเซลล์มาจากไหน ?

ริก ไวส์ แห่งนิตยสาร NG อธิบายว่า สเต็มเซลล์มี 2 ประเภท ซึ่งแบ่งตามแหล่งกำเนิด ประเภทแรกเป็นสเต็มเซลล์ที่มีอยู่แล้วในร่างกายของมนุษย์โดยแฝงอยู่ในอวัยวะและเนื้อเยื่อต่าง ๆ สเต็มเซลล์ชนิดนี้เรียกว่า **สเต็มเซลล์ผู้ใหญ่ หรือ adult stem cell** เช่น ในเลือดไขกระดูก สมอง ตับอ่อน เป็นต้น สเต็มเซลล์ที่อยู่ในรกและสายสะดือก็ถูกรวมอยู่ในกลุ่มสเต็มเซลล์ใหญ่นี้ด้วยเช่นกัน

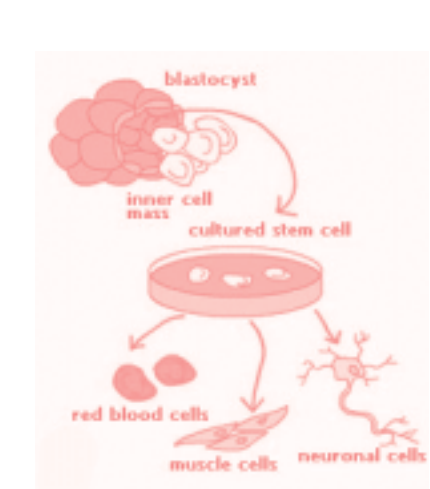
สเต็มเซลล์อีกประเภทหนึ่งเรียกว่า **สเต็มเซลล์จากเอ็มบริโอ หรือ embryonic stem cell : ES** เป็นสเต็มเซลล์ที่ได้จากการเพาะเลี้ยงเอ็มบริโอหรือกลุ่มเซลล์ที่เป็นตัวอ่อนนั่นเอง เอ็มบริโอที่ใช้ในการเพาะเลี้ยงสเต็มเซลล์มีที่มาจาก 2 แหล่ง คือ เอ็มบริโอที่เหลือจากการทำเด็กหลอดแก้ว กับเอ็มบริโอที่ได้จากการโคลนนิ่ง

ความแตกต่างที่สำคัญระหว่างสเต็มเซลล์ผู้ใหญ่กับสเต็มเซลล์เอ็มบริโอ คือ สเต็มเซลล์ผู้ใหญ่มีพัฒนาการไปตามเนื้อเยื่อต้นกำเนิด เช่น สเต็มเซลล์จากสมองพัฒนาไปเป็นเซลล์ประสาทได้ แต่ไม่อาจเปลี่ยนเป็นเซลล์ตับหรือเซลล์กระดูกได้ ในขณะที่สเต็มเซลล์จากเอ็มบริโอสามารถพัฒนาไปเป็นเซลล์ชนิดใดก็ได้ นี่เป็นสิ่งที่ ริก ไวส์ อธิบายไว้ในบทความของเขา แต่คำอธิบายนี้ยังไม่เป็นที่สิ้นสุด เพราะในปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ยังคงค้นหาคำตอบว่าเป็นเช่นนี้แน่นอนหรือไม่ อย่างไรก็ตาม จากข้อมูลเท่าที่มีอยู่ทำให้แนวโน้มของการวิจัยนับแต่ในปี ก็คือ สเต็มเซลล์จากเอ็มบริโอสร้างความหวังเรื่องรองให้แก่วงการแพทย์มากกว่าสเต็มเซลล์จากผู้ใหญ่



# การวิจัยของนักวิทยาศาสตร์

ความสนใจเรื่องสเต็มเซลล์มีมานานแล้ว เมื่อ 150 ปีก่อน รูดอล์ฟ เวอร์โซ นายแพทย์ชาวเยอรมันได้เสนอว่าเซลล์ทั้งหลายต่างกำเนิดมาจากเซลล์ และในช่วงปี พ.ศ. 2503 – 2513 ซึ่งถือว่าเป็นยุคแรก ๆ ที่นักวิทยาศาสตร์เริ่มทำการศึกษาวิจัยสเต็มเซลล์จากร่างกายโดยใช้เนื้อเยื่อที่โตเต็มวัย และยังได้นำไปทดลองใช้รักษาผู้ป่วยเด็กที่เป็นโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวเป็นครั้งแรก ในปี พ.ศ. 2511 จากนั้นมานักวิทยาศาสตร์ได้พยายามทำความเข้าใจ และศึกษาวิจัยเพื่ออธิบายคุณสมบัติพื้นฐานที่สำคัญของสเต็มเซลล์หรือเซลล์ต้นกำเนิด ที่ทำให้เป็นเซลล์ที่สามารถแบ่งตัวเองขึ้นมาใหม่ได้ตลอดเวลาครั้งแล้วครั้งเล่า และสามารถแบ่งตัวได้อย่างต่อเนื่อง อีกทั้งศึกษาวิจัยต่าง ๆ ที่ควบคุมการแบ่งตัวเองขึ้นมาใหม่ของสเต็มเซลล์ ซึ่งคำตอบที่ชัดเจนเกิดขึ้นเมื่อนักวิทยาศาสตร์เข้าใจกระบวนการแบ่งตัวของเซลล์ ทั้งใน**เซลล์ตัวอ่อนหรือที่เรียกว่าเอ็มบริโอ** และการแบ่งตัวที่ผิดปกติของเซลล์มะเร็ง ข้อมูลเหล่านี้ช่วยให้นักวิทยาศาสตร์เริ่มเพาะเลี้ยงสเต็มเซลล์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในห้องปฏิบัติการด้วยเทคนิคที่ได้พัฒนาขึ้นมาตามลำดับ



เมื่อในร่างกายมนุษย์มีสเต็มเซลล์ หรือเซลล์ต้นกำเนิดที่พร้อมทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่งแต่ยังมีน้อยมาก จึงจำเป็นต้องเพิ่มจำนวนสเต็มเซลล์ หรือเซลล์ต้นกำเนิดเหล่านั้นเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ โดยนำเซลล์อ่อนที่ถูกคัดเลือกพร้อมทั้งเพิ่มจำนวนแล้วฉีดกลับเข้าไปยังอวัยวะส่วนที่ต้องการรักษา นักวิทยาศาสตร์เล็งเห็นความสำคัญของการนำสเต็มเซลล์มาใช้ประโยชน์ในทางการแพทย์เพื่อรักษาอาการป่วยอันเนื่องมาจากเซลล์เนื้อเยื่อ หรืออวัยวะเสียหายหรือเสื่อมสภาพไป โดยหวังให้สเต็มเซลล์พัฒนาไปเป็นอวัยวะที่ต้องการได้

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสเต็มเซลล์ หรือเซลล์ต้นกำเนิดแพร่หลายไปทั่วในหลายหน่วยงาน เป็นเวลากว่า 20 ปีที่ผ่านมา ในวงการแพทย์สมัยใหม่เองก็มีการใช้สเต็มเซลล์ในการรักษาผู้ป่วยมานานับสิบปีแล้ว แต่ก็ยังไม่มีใครที่สามารถพบหรือแยกสเต็มเซลล์ออกมาได้ โดยนักวิทยาศาสตร์พยายามแยกสเต็มเซลล์จากเอ็มบริโอหรือตัวอ่อนของหนู เพื่อนำมาเลี้ยงในห้องทดลองครั้งแล้วครั้งเล่า จนกระทั่งในปี พ.ศ. 2541 นักวิทยาศาสตร์สามารถเพาะ

สเต็มเซลล์จากตัวอ่อนมนุษย์และเซลล์สืบพันธุ์ และสามารถสร้างสายพันธุ์ของเซลล์ขึ้นมาได้สำเร็จ นอกจากนี้ในปี 2541 คณะนักวิจัยที่นำโดย เจมส์ ทอมสัน (James Thomson) นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยวิสคอนซินที่แมดิสัน ก็สามารถแยกสเต็มเซลล์ออกมาจากไขกระดูกได้สำเร็จ

งานวิจัยของทอมสันยังแสดงให้เห็นว่า สเต็มเซลล์ของมนุษย์ที่เขาเตรียมได้และเลี้ยงในห้องปฏิบัติการนั้น สามารถพัฒนาไปเป็นเซลล์ชนิดอื่นได้ หมายถึงแนวคิดที่จะนำสเต็มเซลล์ไปทดแทนเซลล์หรืออวัยวะบางอย่างที่เสียหายไปนั้นอาจเป็นไปได้จริง

ต่อมาในปี พ.ศ. 2544 สเต็มเซลล์ตัวอ่อนเหล่านี้ถูกนำไปเพาะเป็นเซลล์เม็ดเลือด นับเป็นความก้าวหน้าของงานวิจัยเกี่ยวกับสเต็มเซลล์ครั้งสำคัญ

## สเต็มเซลล์กับการประยุกต์ใช้

เราสามารถนำสเต็มเซลล์ไปใช้ในรูปของเซลล์โดยไม่ต้องให้พัฒนาเป็นเนื้อเยื่อที่สมบูรณ์เสียก่อน และเป้าหมายอันท้าทายของการประยุกต์ใช้สเต็มเซลล์ก็คือ การสร้างอวัยวะเพื่อการปลูกถ่าย โดยที่ป้องกันไม่ให้ร่างกายปฏิเสธอวัยวะ

การสร้างอวัยวะดังกล่าวในทางทฤษฎีสามารถทำได้ 2 วิธี คือ (1) ใช้เทคนิคทางพันธุวิศวกรรมกับสเต็มเซลล์ เพื่อกำจัดยีนในการสร้างโปรตีนที่ผิวของเซลล์ซึ่งทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายมองเป็นสิ่งแปลกปลอม ซึ่งวิธีการนี้มีความยุ่งยากไม่น้อย (2) ทำโดยการสร้างเซลล์ที่มีพันธุกรรมเหมือนกับผู้ป่วย ซึ่งอาศัยเทคโนโลยีของสเต็มเซลล์คู่กับเทคโนโลยีโคลนนิ่งแบบถ่ายโอนนิวเคลียส ในทางปฏิบัติก็นำนิวเคลียสของเซลล์ผู้ป่วยไปฉีดในไข่เพื่อเพาะเลี้ยงเป็นเอ็มบริโอ แล้วจึงนำไปเข้าสู่ขั้นตอนของสเต็มเซลล์

การประยุกต์อีกแบบหนึ่งที่มีการคิดกันก็คือ หากเราสามารถแยกสเต็มเซลล์ออกจากร่างกายได้ง่าย เราอาจจะนำสเต็มเซลล์นั้นมาเพิ่มจำนวนแล้วฉีดกลับเข้าไปในร่างกายของผู้ป่วย ซึ่งสเต็มเซลล์นี้ควรจะวิ่งไปยังส่วนของร่างกายที่เสียหายแล้วเกิดการซ่อมแซมตัวเอง และบางทีอาจถึงขั้นกลายเป็นแนวทางชะลอความแก่ของมนุษย์ก็เป็นได้

ในการนำสเต็มเซลล์มาประยุกต์ใช้ แม้ว่าจะมีประโยชน์ทางด้านวิทยาศาสตร์และการแพทย์เป็นอย่างมาก แต่ก็ยังมีปัญหาหนึ่งเกิดขึ้นตามมา นั่นก็คือ ปัญหาด้านจริยธรรมของการนำเซลล์ตัวอ่อนมาใช้ จึงทำให้เป็นที่ถกเถียงกันระหว่างวิทยาศาสตร์และศาสนาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และในระหว่างที่การถกเถียงกำลังดำเนินไปนั้น การวิจัยสเต็มเซลล์ก็ดำเนินไปในหลายประเทศเช่นเดียวกัน นั่นเพราะ ผู้ที่สามารถควบคุมเทคโนโลยีนี้ได้เป็นคนแรกของโลกจะได้รับผลประโยชน์เป็นเงินจำนวนมหาศาล นอกจากนี้แล้วการจะนำสเต็มเซลล์มาใช้ต้องศึกษาให้รอบคอบ เพราะจากการทดลองพบว่า เมื่อฉีดสเต็มเซลล์เข้าไปในหนูแล้ว ผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างหนึ่งก็คือ มีเนื้องอกเกิดขึ้นด้วย จึงจำเป็นต้องศึกษาผลในส่วนนี้ให้ดีที่สุด



แม้ทุกวันนี้จะมีสเต็มเซลล์ของผู้ใหญ่เท่านั้นที่ถูกนำไปทดลองในมนุษย์ แต่งานวิจัยสเต็มเซลล์จากเอ็มบริโอก็รุดหน้าคู่กันไปพร้อม ๆ กับการค้นหาวิธีบำบัดโรค และถึงแม้ว่าผลการวิจัยที่ได้จะอยู่ในขั้นต้น แต่ก็อาจนำไปสู่จุดเปลี่ยนทางการแพทย์ในอนาคตได้ จึงไม่น่าแปลกใจที่นักวิจัยและนักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกต่างยังคงมุ่งมั่นที่จะทำการศึกษาวิจัยให้สำเร็จ เพื่อหวังจะบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ให้ได้ตามที่หลายฝ่ายได้ตั้งความหวังไว้

ที่มา :  
ณัฐยา บุญภักดี. การวิจัย “สเต็มเซลล์” ในมุมมองสตรีศึกษา: <http://www.whaf.or.th/modules.php?name=News&file=print&sid=75> (20 สิงหาคม 2548)  
ดร.นำชัย ชีววิวรรณ และ ถิรนนท์ วงษ์สมบัติ. สเต็มเซลล์ “เซลล์ผู้สร้าง” มหัศจรรย์: <http://www.se-ed.com/update/163/stemcell.htm2544> (มีนาคม 2544)  
นายแพทย์วรวิทย์ เจริญศิริ. สเต็มเซลล์คืออะไร: [http://www.bangkokhealth.com/sitesearch\\_detail.asp?Number=9567](http://www.bangkokhealth.com/sitesearch_detail.asp?Number=9567)

# กลยุทธ์การสร้างทีมเวิร์คสู่ความสำเร็จ

โดย ดร.บุญชัย โกศลธนากุล และ  
ดร.วิมลกานต์ โกสุมาศ\*



**บูรณาการทีมสู่ความเป็นเลิศ** หมายถึง การสร้างทีมงานที่มีประสิทธิภาพ เพื่อผลักดันให้บรรลุเป้าหมายขององค์กรในกรอบเวลาที่กำหนด ใช้ความรู้ด้านบริหาร ผนึกกำลังใจ กำลังกายและกำลังสติปัญญาของผู้ร่วมงานให้ทำงานเป็นทีมเดียวกันโดยไม่มีปัญหาบุคลากรขาดความร่วมมือ การเรียนรู้ฝึกฝนให้เข้าใจความหมาย ความสำคัญและรู้วิธีการสร้างทีมงานในองค์กร จะทำให้บูรณาการทีมสู่ความเป็นเลิศขององค์กรได้

## ความหมายของทีมงาน

Peter Drucker ปรมาจารย์ด้าน Management กล่าวว่า ทีมประกอบด้วย 3 ส่วน คือ **ความสามารถของผู้บริหาร** ที่จะเลือกและชักนำผู้มีความชำนาญ ผู้รับผิดชอบงานที่แตกต่างกัน หลากหลายสาขาารวมเป็นกลุ่มคนที่มีโลกทัศน์กว้างไกล เพื่อร่วมกันทำงานในโครงการพิเศษ (Special Project) ที่**มีการเสนอความรู้ ความคิด แลกเปลี่ยนและเปรียบเทียบ มุมมองในด้านต่าง ๆ** พิจารณาทั้ง success และ failure factors เพื่อให้**ได้งานที่มีคุณภาพสูงสุดตรงกับที่องค์กรต้องการ**

การทำงานเป็นทีมเป็นการทำเพื่อองค์กรมิใช่เพื่องานที่คนคนหนึ่งรับผิดชอบอยู่ในสายงาน เป็นการลด “ego” คือ ความเป็นตัวตน ลด “jurisdiction boundary” คือสลายอำนาจในงานที่รับผิดชอบ และทำให้ผู้ร่วมทีมได้แสดงออกถึงความเชี่ยวชาญอย่างเต็มที่ ได้งานที่ประณีต และการผลิตผลงานราบรื่น

กรณีตัวอย่าง ได้แก่ Jack Welch ประธานกรรมการบริหารบริษัท G.E. จะนำหัวหน้าพนักงานของบริษัทเข้าประชุมเชิงปฏิบัติการในศูนย์ฝึกอบรมของบริษัทปีละครั้ง แบ่งพนักงานเป็นกลุ่ม เช่น 10 กลุ่ม กลุ่มละ 8 – 10 คน ให้แต่ละกลุ่มเสนอโครงการพัฒนาบริษัท ซึ่งจะมีประมาณ 3 โครงการเท่านั้นที่ผ่านการพิจารณาของผู้บริหารและได้นำไปปฏิบัติจริง เมื่อจบโครงการแล้วทำไม่ได้ตามเป้าหมาย ก็อาจจะถูกลดเงินเดือนหรือปลดออก เพราะฉะนั้นทีมจะทุ่มเทสุดกำลังให้ได้ผลโครงการที่ดีที่สุด ส่งผลให้บริษัทเป็นผู้นำเหนือบริษัทอื่น

\* ดร.บุญชัย โกศลธนากุล กรรมการผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาภาษา Fast English สำนักงานใหญ่สีลม โทรศัพท์ 0-2631-2288  
ดร.วิมลกานต์ โกสุมาศ ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมกิจกรรมต่างประเทศ สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม  
จากรายการ New Dimensions ทางสถานีวิทยุ FM 97.5 ทุกวันเสาร์ เวลา 13.00 - 15.00 น.



จะเห็นว่าการทำงานเป็นทีมเน้นผลลัพธ์ หรือ end result ไม่เน้นวิธีการ แต่มีระเบียบวินัยเป็นกรอบของการทำงาน เช่น ไม่คดโกง เพราะแต่ละคนมีวิธีการทำงาน (working style) ต่างกัน Dr. Napoleon Hills กล่าวไว้ในหนังสือ The Law of Success ว่าต้องสร้าง “อภิจิต” โดยนำคนที่มีความสามารถเดียวกันในทางสร้างสรรค์ มาร่วมอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น เพื่อผลักดันให้ “Mission Statement” ขององค์กรเป็นรูปธรรม

## ทีมงานสำคัญอย่างไร ?

1. ผลักดันให้องค์กรก้าวสู่ความเป็นเลิศบรรลุเป้าหมายสูงสุด หรือทำให้เป้าหมายองค์กร (Mission Statement) เป็นจริง เพราะการทำงานเป็นทีมเป็นการดึงคนเก่งในด้านต่าง ๆ มาประสานความคิดเห็นและทำงานได้ผลงานที่ดีที่สุด และยุติการทำงานแบบ “One Man Show”
2. ผู้ร่วมทีมภูมิใจที่มีคุณค่าสร้างความก้าวหน้าให้องค์กรได้ เพราะแต่ละคนมีจิตต่างกัน หนังสือ “จิต 6 ศาสตร์ในกรออ่านใจคน” ระบุว่าจิตของคนมี 6 แบบ คือ รากะ โทสะ โมหะ วิตก ศรัทธาและพุทธิ ความสามารถร่วมมือทำงานกับคนต่างจิต ต่างความสามารถ และสร้างผลงานที่ทำให้ให้องค์กรก้าวหน้า ซึ่งถ้าฟังคนเดียวทำไม่ได้ ทำให้เกิดความภูมิใจ (self – esteem)
3. สอนให้รู้สัจธรรมว่าความขัดแย้งเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ เพราะแต่ละคนมีพื้นฐานต่างกัน เช่น ในด้านการเลี้ยงดู การศึกษา ความคิด และมุมมอง ซึ่งล้วนทำให้คิดต่างกัน เกิดขัดแย้งกันได้เมื่อทำงานเป็นทีม
4. เสริมสร้างศักยภาพในการเป็นผู้นำ ขณะร่วมทีมงานมีโอกาสได้รู้จักตัวเองจากการรับฟังคำติ คำชม การแก้ปัญหา ความขัดแย้งในทีม ทำให้รู้ว่าตัวเองชอบและถนัด หรือเก่ง ไม่เก่งในเรื่องใด การทำงานที่ถนัดและชอบ คนเราจะไม่มี การทอดทิ้งจะพินาศศึกษา ทำให้เชี่ยวชาญลุ่มลึก เมื่อมีปัญหาที่มองทะลุเห็นทางแก้ไขของทุกปัญหาที่เกิดขึ้น จึงสามารถเป็นผู้นำริเริ่มงานของตัวเองได้ เมื่อมีโอกาส
5. มีความสุขพอใจ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม เมื่อทำงานเป็นทีมได้ แสดงว่ามีความเข้าใจต่อผู้ร่วมงาน มีเทคนิคในการทำงานร่วมกับผู้อื่น อยู่ในสังคมที่ทำงานได้ จะมีขวัญกำลังใจ และอยากทำงาน



## ทีมจะเกิดได้อย่างไร ?

ทีมจะเกิดเมื่อหัวหน้ามีภาวะผู้นำที่แข็งแกร่งและมีประสิทธิภาพ (Strong and Effective Leadership) และรู้วิธีหรือกลไกการสร้างทีม (Internal Mechanism)

ลักษณะของผู้นำที่มีภาวะความเป็นผู้นำแข็งแกร่ง (Strong Leadership)

1. มีสภาวะจิตแข็งแกร่ง มั่นคง มุ่งมั่นที่จะเป็นทีหนึ่ง ทั้งนี้ มีได้หมายความว่าผู้นำจะใช้พระเดชอย่างเดียว จิตที่มั่นคง ทำให้จิตมีพลังมุ่งมั่นทำงานจนเสร็จ จิตที่ฟุ้งซ่านทำให้เปลี่ยนใจ ล้มเลิกความตั้งใจได้ง่าย คำพูดต่อไปนี้แสดงถึงจิตใจที่มุ่งมั่นจะเป็นผู้นำ





“อันของสูงแม่ปองต้องจิต ไม่คิดปิ่นปายจะได้หรือ”

“I got to be number one”

2. ไม่ยอมแพ้ ผู้นำมองปัญหาเป็นสิ่งท้าทายไม่ยอมแพ้ พร้อมที่จะเผชิญอุปสรรค เพราะปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ “ทุกโรคยอมมียาแก้ แต่เราหายาแก้พบหรือยัง”

“If you cannot tolerate heat in the kitchen. Get out of it”

3. มองเห็นสภาพและอยู่กับปัจจุบัน ทั้งอดีต ภูมิที่ไปที่ไปของปัจจุบัน ภูมิทางแก้ปัญหา ไม่ยึดติดกับอดีตเชิงลบ ซึ่งจะทำให้ไม่มั่นใจหรืออดีตที่ประสบความสำเร็จซึ่งจะทำให้ประมาท

Robert Redford กล่าวว่า “I always look at myself as if I were a locomotive always heading forward never looking back”

Jack Welch กล่าวว่า ผู้นำต้องอยู่กับปัจจุบัน ไม่ใช่อยู่กับสิ่งที่มันเคยเป็นในอดีตหรือที่เราอยากให้เป็น หนังสือที่เขาเขียนเกี่ยวกับผู้นำแบบ Strong Leadership ได้แก่ “Jack Straight for the Gut” และ “Control your Destiny or Someone else Will”

#### ลักษณะของผู้นำที่มีประสิทธิผล (Effective Leadership)

ผู้นำที่มีประสิทธิผลจะทำให้เกิดงานที่ต้องการได้ มองเห็นภาพรวมของสิ่งที่ต้องการในขั้นสุดท้าย มองผ่านอุปสรรคไปเห็นจุดหมาย รู้ทิศทางที่จะไป รู้วิถีทางที่จะหลบหลีกปัญหาได้ ดร. ลิขิต ธีรเวคิน สอนว่า คนฉลาดมองเห็นป่าไม่ไหม้ไม่มองเห็นต้นไม้ไม่ไหม้ป่า หนังสือขายดีสองเล่มเกี่ยวกับเรื่องนี้ เขียนโดย Jim Collins คือ “Good to Great” และ “Built to Last” การอ่านมากทำให้มีความรู้ มีปัญญา เป็นคนฉลาด และเป็นผู้นำที่มีความสามารถ



ลักษณะของผู้นำที่มีความสามารถ Leader แตกต่างจาก Manager ผู้จัดการหรือ Manager เป็นคนที่สามารถทำงานแต่ละวันได้เสร็จ รวดเร็ว ถูกต้อง ใช้ความคิดริเริ่ม และสร้างแรงจูงใจลูกน้อง ในการร่วมมือทำงานได้ไม่มากนัก แต่ Leader มีภาวะผู้นำที่ต้องเรียนรู้ ฝึกฝน ไม่ได้เกิดขึ้นเอง คุณสมบัติของผู้นำ มีดังนี้

1. Vision มีวิสัยทัศน์กว้างไกล หมายถึงมีภาพในใจที่จะผลักดันองค์กรให้เป็นจริงตามภาพนั้น นั่นคือ ผลักดันองค์กรสู่ความเป็นเลิศ หนังสือ “Primal Leadership” เขียนโดย Denial Goman กล่าวว่า คนจะเป็นผู้นำได้ต้องมี Supreme Performance หรือ มีความสามารถเหนือผู้อื่น คิดว่าตัวเองเป็นหนึ่งใน เชื่อกันว่าตัวเองจะไปสู่เป้าหมายสูงสุด (zenith) ได้ ซึ่งจะมีแรงผลักดันตัวเอง และลูกน้องให้ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ร่วมกันได้

2. Goal and Strategy มีเป้าหมายชัดเจนเพื่อให้รู้ทิศทางที่องค์กรจะเดินไปร่วมกัน และมีกลยุทธ์ วิธีการที่จะไปสู่เป้าหมายคือต้องมีนโยบาย ผู้นำต้องคิดวางกรอบเพื่อให้ลูกน้องเดินตาม และมีแผนสำรอง (contingency plan) นอกเหนือจากแผน 1 ต้องมีแผน 2 และแผน 3 รอรับ

3. Communication Skill มีทักษะในการสื่อความ รู้จักพูดคุยให้ลูกน้องรู้ว่าเราต้องการอะไร อะไรคือเป้าหมายขององค์กร คนที่มีสมรรถนะและมี “Intellectual Software” มากจะสื่อความได้ชัดเจน แหล่งความรู้ขนาดใหญ่ในปัจจุบันคือ Google.com ใน Internet เพียงแต่พิมพ์คำสำคัญของสิ่งที่ต้องการรู้เป็นภาษาอังกฤษ ก็จะได้ข้อมูลที่ต้องการมากมาย





4. Coaching and Teaching ผู้นำต้องนำประสบการณ์มาสอนแนะเป็นภาพกว้าง ๆ ให้ลูกน้องรู้ว่าทำอะไร และจะได้แน่ใจว่างานจะเดินไปในทิศทางที่ถูกต้อง ให้โอกาสลูกน้องใช้ความสามารถทำงานส่วนที่เป็นรายละเอียด

5. Follow Up and Evaluation มีการติดตามอย่างใกล้ชิดโดยให้มีการรายงานด้วยวาจา หรือเอกสารผู้นำที่ติดตามงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะต้องรู้งานในทุกขั้นตอน การติดตามจะทำให้ลูกน้องมีกำลังใจเพราะรู้ว่าหัวหน้าสนใจให้ความสำคัญ



**ผู้ที่มีบุคลิกบารมี** หรือ “Charismatic Leader” เป็นสุดยอดของผู้นำที่ได้นำศาสตร์ตะวันตกมาผสมผสานกับพุทธปรัชญา Common Traits ของผู้นำลักษณะนี้คือ มีความคิดเชิงบวกไม่มีปัญหาใดที่จะมากระทบใจจนทำให้จิตกระเพื่อม จิตจะผ่องใสตลอดเวลา ตรงตามพุทธปรัชญาคือทำจิตใจให้ผ่องแผ้วเมื่อคิดเชิงลบก็เปลี่ยนเป็นเชิงบวกได้โดยอาศัยมรรค 8 ลักษณะของผู้นำที่มีบุคลิกบารมี มีดังนี้

1. มีความคิดเชิงบวก เมื่อมีปัญหาที่แก้ไข มีจิตใจผ่องใสตลอดเวลาเป็นพลังธรรมชาติที่ได้จากการฝึกจิตมาเป็นอย่างดี เป็นจิตที่อยู่เหนือนิรันดร์ทั้ง 5 ทำให้คนที่พูดคุยด้วยประทับใจ อบอุ่น อยากทำงานด้วย

2. มีคุณธรรม มีความยุติธรรมในการให้คุณให้โทษ และตระหนักว่าโลกนี้ไม่มีความยุติธรรมที่แท้จริง มีเพียง Approximate Justice มีความซื่อตรง (Integrity) ปากกับใจตรงกัน ไม่โกหก ไม่คิดเล็กคิดน้อย ทำให้จิตมีพลังมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตรงตามความเป็นจริง

3. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ไวต่อการเปลี่ยนแปลงจิตใจของผู้อื่น และใช้ความรู้สึกนำการกระทำ เช่น เมื่อรู้สึกว่ามีคนโกรธก็ไม่พูด ไม่ทำ โดยยึดหลักการและความถูกต้อง

**กลยุทธ์ในการสร้างทีมงาน** คือ ให้ทุกสิ่งวิ่งไปสู่งานไม่ใช่ไปสู่คน ดังนี้

1. Put the Right Man on the Right Job มองคนให้ออกกว่า แต่ละคนมีจิตแบบใด มอบหมายงานให้เหมาะกับจิตตามที่กล่าวไว้ในหนังสือ “จิต 6 ศาสตร์ในการอ่านใจคน” ความรู้ที่ไม่มีในตำราต่างประเทศ

2. Responsibilities มอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบให้ชัดเจน นักคิดจะสามารถแจกแจงได้ชัดเจนว่าแต่ละคนจะต้องทำอะไร อย่างไร อยู่ในส่วนไหนของโครงการ

3. Reviewing and Appraisal ประเมินความสำเร็จและความล้มเหลวของโครงการ เพื่อทราบปัจจัยที่มีอิทธิพลสูง ใจต้องเปิดกว้างยอมรับความจริง ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ที่มีคำแนะนำพร้อมทั้งหนทางแก้ไข

4. Rewards and Punishment มีการให้คุณให้โทษอย่างยุติธรรม



## สรุป

การบูรณาการที่มุ่งความเป็นเลิศขององค์กร หัวหน้าต้องมีภาวะผู้นำ มีสติปัญญาสูง มีจิตใจดีและเข้มแข็ง



# โรคหน้าร้อน

มุกดา

ถ้าพูดถึงหน้าร้อนสิ่งที่คนมักจะนึกถึงควบคู่กับอากาศที่ร้อนอบอ้าวก็คือโรคภัยต่าง ๆ ที่มาพร้อมกับความร้อนนั้นก็เพราะว่า ประเทศไทยเป็นประเทศร้อนชื้น ซึ่งในช่วงฤดูร้อนอากาศจะร้อนอบอ้าวและมีความชื้นสูง สภาพอากาศเช่นนี้เหมาะต่อการเจริญเติบโตและแพร่กระจายของเชื้อโรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี รวมถึงเชื้อแบคทีเรียที่มีผลต่อการเน่าเสียของอาหาร จึงทำให้อาหารมักเน่าเสียง่ายกว่าปกติในหน้าร้อน และเมื่อบริโภคอาหารที่ชั้วตูดิบหรือประกอบอาหารโดยขาดสุขลักษณะเข้าไปก็จะทำให้อ่างกายได้รับเชื้อโรคต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกาย ประกอบกับสภาพที่เชื้อโรคสามารถกระจายได้อย่างรวดเร็ว ยิ่งทำให้เชื้อโรคมีปริมาณมากขึ้น จนส่งผลให้มีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกาย หรือที่เรียกว่า การอักเสบจากติดเชื้อโรค ดังนั้น ในหน้าร้อนการที่ในอาหารและน้ำดื่มมีเชื้อโรคต่าง ๆ เจือปนอยู่ในปริมาณมากกว่าปกติ และเชื้อโรคสามารถแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว นั้น ทำให้เราจะต้องระมัดระวังในเรื่องของอาหารการกินเป็นพิเศษ



สำหรับโรคระบาดที่มักเกิดขึ้นในหน้าร้อน มักมีสาเหตุมาจากอาหารและน้ำ ได้แก่ โรคอุจจาระร่วงหรือที่เรียกว่า อาหารเป็นพิษ บิด นอกจากนี้ยังมีโรคไทฟอยด์หรือไขกระดูกน่อย ซึ่งจะมีอาการคล้ายอาหารเป็นพิษ แต่รุนแรงกว่า บางรายจะมีอาการท้องผูกแทนท้องร่วง โรคเหล่านี้หากประชาชนไม่รู้จักเยียวยา รักษาอย่างถูกต้อง เช่น สูญเสียน้ำในร่างกายมากเกินไป อาจถึงขั้นช็อกจนเสียชีวิตได้ รวมทั้ง ยังมีโรคติดต่อจากสัตว์สู่คน เช่น พิษสุนัขบ้า และไขเลือดออก สลค.สาร ฉบับนี้จึงขอแนะนำเกร็ดความรู้และข้อแนะนำเกี่ยวกับโรคหน้าร้อนในบางโรค มาบอกเล่าให้ผู้อ่านได้มีข้อมูลในการที่จะระมัดระวังและป้องกันตัวจากโรค

**1. โรคท้องเดิน หรือท้องร่วง** เป็นอาการที่เกิดจากท้อง (กระเพาะและลำไส้) ถูกรบกวน ไม่ว่าจะติดเชื้อ หรืออาหารสกปรก เปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ดเกินไป ผลก็คือ จะทำให้ผนังกระเพาะและลำไส้ไม่ดูดซึมของเหลวจากอาหาร ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนี้ของเหลวทั้งหมดก็จะวิ่งออกจากลำไส้ จึงทำให้เราท้องเดิน

**สาเหตุของโรค** ปัจจัยที่รบกวนท้องไส้ ซึ่งจะทำให้เกิดโรคท้องเดิน เป็นไปได้เกือบแทบทุกสาเหตุ แม้แต่เรื่องของอารมณ์ เช่น อารมณ์เสีย เสียใจ ตกใจ หรือเป็นทุกข์เป็นร้อนมากเกินไปก็ท้องเดินได้ นอกจากนี้ยังมีสาเหตุทางกายก็คือ

- พกยาปฏิชีวนะ
- เกิดการแพ้อาหารบางอย่าง โดยเฉพาะอาหารทะเล
- อาหารเป็นพิษ
- กินอาหารหรือกินเหล้ามากเกินไป
- กินยาระบายมากเกินไป



- เกิดการอักเสบจากติดเชื้อโรค อันได้แก่ เชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อไวรัสโปรโตซัว ซึ่งในกรณีที่ต้องเดินอันเนื่องมาจากการติดเชื้อนี้จะมีอาการเพิ่มขึ้นจากท้องเดิน คือ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน และก็อาจจะมิใช่ขึ้นด้วย ซึ่งสาเหตุการติดเชื้อมาจากการกินอาหาร โดยอาจจะกินและดื่มมากจนเกินไป สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือ เรื่องการคลื่นไส้ อาเจียนจะเกิดขึ้นอย่างรุนแรง อาจถึงขนาดมีเลือดออกปนกับอาเจียนด้วย ที่เป็นอย่างนี้เพราะท้องไส้จะชยอนอย่างรุนแรง เส้นเลือดฝอยในผนังกระเพาะและลำไส้เกิดแตกขึ้นมา เลือดก็ออกมาได้

สำหรับผู้เดินทางไปต่างถิ่น ควรระมัดระวังในเรื่องอาหารการกิน และน้ำดื่ม โดยเฉพาะการบริโภคอาหารระหว่างทาง ซึ่งบางครั้งเราอาจจำเป็นต้องใช้บริการอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นก่อนจะเลือกหรือตัดสินใจ



เข้าร้านใด ก็ควรต้องพิจารณาให้ดีกว่า

การบริโภคอาหารทะเลเป็นอีกเรื่องที่ต้อง

คำนึง ทั้งนี้ เพราะอาหารทะเลส่วนใหญ่

มักมีการใช้สารเพื่อคงความสด เช่น ฟอร์มาลิน ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรค นอกจากนี้

เรื่องการดื่มน้ำขวดก็เป็นห่วงเช่นกัน โดยเฉพาะในต่างจังหวัดจะเห็นว่ามึ่น้ำขวด

ยี่ห้อแปลก ๆ มากมาย ดังนั้น จึงควรเลือกน้ำบรรจุขวดที่มีเครื่องหมาย อย. รวมถึงการ

บริโภคน้ำแข็ง ที่มีปริมาณความต้องการมากเป็นพิเศษในหน้าร้อน บางครั้งการผลิตน้ำแข็ง

จากน้ำประปาไม่ทันและเพียงพอต่อความต้องการทำให้ผู้ผลิตบางรายนำน้ำจากแหล่งอื่น

มาใช้ในการผลิต หรือแม้กระทั่งกระบวนการผลิตที่ไม่สะอาดปัจจัยเสี่ยงทั้งหมดที่กล่าวมา

เป็นเรื่องที่ผู้บริโภคควรระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง



การป้องกันโรคนี้ ทำได้ไม่ยากนักเพียงแค่เข้มงวดในเรื่องความสะอาด ดังนี้

- ไม้รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ ที่ปนเปื้อนเชื้อโรคและสารพิษต่าง ๆ เข้าไป

- ควรรับประทานที่ปรุงสุกใหม่ ๆ รวมทั้งเก็บถนอมอาหารไว้ในตู้เย็น เมื่อจะรับประทานต้องนำออกจากตู้เย็นมาอุ่นก่อน

- ควรล้างมือก่อนปรุงอาหารและรับประทานทุกครั้ง เพื่อป้องกันมิให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

- หากจำเป็นต้องรับประทานอาหารนอกบ้าน ควรเลือกร้านอาหารที่สะอาดปลอดภัย

- สำหรับผู้จำหน่ายอาหารทุกประเภทควรดูแลความสะอาด สถานที่ อุปกรณ์ และวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารให้ถูกสุขลักษณะ

สำหรับผู้ที่ไม่มีความรู้หรือไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากสภาพที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค ก็มีข้อแนะนำจากหนังสือ DR.HEIMLICH'S HOME GUIDE TO EMERGENCY MEDICAL SITUATION มาฝาก โดยได้แนะนำวิธีการแก้ไขเมื่อจำเป็นต้องรับประทานอาหารในที่สกปรกไว้ว่า ก่อนจะรับประทานให้ดื่มน้ำมะนาว (มะนาว 1-2 ลูก) เสียก่อน หรือถ้าคุณมียาทำจากเชื้อ ACIDOPHILUS ก็ให้รับประทานไว้ก่อนสัก 3 แคปซูล (เชื้อ ACIDOPHILUS นี้เป็นเชื้อชนิดเดียวกับที่อยู่ในนมเปรี้ยว)



สำหรับกรณีที่ต้องระวังมากที่สุดก็คือ อาการท้องเดิน คลื่นไส้ อาเจียนของเด็ก ๆ เพราะอาการดังกล่าวจะทำให้เด็กเสียน้ำหรือแร่ธาตุในตัวเอง จะทำให้เกิดช็อกได้ นายแพทย์ไฮม์มิก แนะนำให้ผสมน้ำหนึ่งถ้วย กับน้ำตาลหนึ่งช้อนชา และเบกิ้งโซดา กับเกลือ 1-4 ช้อนชา ให้เด็กดื่ม ถ้ายังท้องเดินอยู่ต้องนำเด็กส่งโรงพยาบาลทันที

2. **โรคพิษสุนัขบ้า หรือ โรคกลัวน้ำ** เป็นอีกหนึ่งโรคที่มีการแพร่ระบาดทุกปี ซึ่งส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตจากโรคพิษสุนัขบ้าปีหนึ่ง ๆ นับร้อยราย ทั้ง ๆ ที่โรคนี้มีวัคซีนป้องกันแล้ว แต่ยังมีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้น่าท้อ สัตว์ที่เป็นพาหะนำโรคที่สำคัญ คือ สุนัข รองลงมาคือ แมว และค้างคาว ซึ่งเชื้อโรคพิษสุนัขบ้า (เชื้อไวรัสเรบี) มีอยู่ในน้ำลายของสัตว์ที่เป็นโรค จะเข้าสู่คนได้ทางบาดแผลที่ถูกสุนัขกัดหรือข่วน และเลียผิวหนังที่มีแผล ใครก็ตามที่มีอาการของโรคนี้อีกพบ ถ้ารักษาไม่ทันต้องจบชีวิตสถานเดียว



วิธีการป้องกันที่ดีที่สุดสำหรับทุกฝ่าย ก็คือ

- ไม่ควรคลุกคลีกับสุนัขที่ไม่มีเจ้าของ และไม่ควรร่วมมือโหมสุนัข สำหรับผู้ปกครองก็ควรระมัดระวังบุตรหลานของท่านไม่ให้คลุกคลีกับสุนัขและแมวจรจัดที่ไม่มีเจ้าของ และเมื่อถูกสุนัขหรือสัตว์กัดให้รีบล้างแผลด้วยน้ำสะอาดและฟอกสบู่หลาย ๆ ครั้ง เช็ดแผลด้วยแอลกอฮอล์แล้วใส่ยารักษาแผลสด และรีบไปพบแพทย์

- จะต้องดูแลความสะอาดบริเวณบ้านหรือชุมชนที่อยู่อาศัย โดยการกำจัดขยะและเศษอาหารใส่ถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด หรือเผาเพื่อไม่ให้เป็นแหล่งอาหารของสุนัขจรจัด

- ผู้ที่เลี้ยงสุนัข หรือแมวให้นำไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคปีละครั้ง โดยเฉพาะช่วงหน้าร้อน ยิ่งต้องรีบพาสุนัขไปฉีดยาเสียโดยเร็ว



สุดท้ายนี้ หวังว่าผู้อ่านจะนำข้อมูลและข้อแนะนำที่นำมาเสนอนี้ไปใช้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคในหน้าร้อน ซึ่งจะช่วยให้การใช้ชีวิตประจำวันในช่วงหน้าร้อนของผู้อ่านผ่านพ้นไปได้ โดยไม่มีโรคภัยมาบั่นทอนกำลังชีวิต และมีความสุข สนุกสนานกับเทศกาลสงกรานต์ในหน้าร้อนนี้ด้วย

ที่มา :

สาทิส อินทรกำแหง, โรคหน้าร้อน : <http://www.elib-online.com/doctors46/..%5C%20doctors/chivajit81.html> (มีนาคม 2543)

บุญตา เจนอุดมสุข, โรคหน้าร้อน : [http://www.thaihed.com/healthy\\_talk/talk\\_detail.php?sub\\_id=229](http://www.thaihed.com/healthy_talk/talk_detail.php?sub_id=229) (เมษายน 2542)

## แนวทางปฏิบัติเพื่อลดค่าไฟฟ้า

### พัฒนาสภาพอากาศ



คัดลอกจากคู่มือ "รู้แล้วรวง"

ธนาคารกรุงเทพ รวบรวมข้อมูลจากกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ



### ลด...จ...เล็ก...

- ❑ อย่าเปิดทิ้งไว้ เมื่อไม่มีใครอยู่ เปิดทิ้งไว้วันละ 1 ชั่วโมง (ใบพัด 6 นิ้ว 25 วัตต์) 1 ลานเครื่อง สิ้นเปลืองค่าไฟเดือนละ 2.25 ล้านบาท
- ❑ เปิดหน้าต่างเพื่อใช้ลมธรรมชาติช่วยถ่ายเทอากาศในห้อง
- ❑ เลิกสูบบุหรี่ในห้อง เพื่อลดการใช้พัดลมระบายอากาศ



### ดูแลรักษาและใช้อย่างถูกวิธี

- ❑ หมั่นทำความสะอาดใบพัด และตะแกรง อย่าให้มีฝุ่นเกาะ
- ❑ ตั้งความเร็วพัดลมให้พอเหมาะ ไม่เร็วหรือช้าเกินไป จะช่วยให้อากาศถ่ายเทได้ดี และเป็นการประหยัดไฟอีกด้วย
- ❑ ห้องที่จะติดตั้งเครื่องปรับอากาศควรเลือกติดตั้งขนาดพัดลมระบายอากาศให้เหมาะสมเพื่อสุขภาพอนามัย และถ้าติดตั้งขนาดใหญ่เกินไปจะสิ้นเปลืองไฟ
- ❑ ก่อนเปิดเครื่องปรับอากาศควรเปิดประตูหน้าต่าง เพื่อให้อากาศบริสุทธิ์ภายนอกเข้ามาแทนที่อากาศในห้อง แทนการใช้พัดลมระบายอากาศ



# มติคณะรัฐมนตรีที่สำคัญ

## เรื่อง การบรรพชาอุปสมบทเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสงานฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี และวโรกาสที่ทรงเจริญพระชนมพรรษา 80 พรรษา

ในคราวประชุมคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2549 คณะรัฐมนตรีได้พิจารณาเรื่องเกี่ยวกับการลาอุปสมบทของข้าราชการในโอกาสงานสำคัญของชาติ เช่น งานฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี แล้ว เห็นว่า ระเบียบว่าด้วยการลาของข้าราชการ พ.ศ. 2535 และที่แก้ไขเพิ่มเติม มิได้มีข้อกำหนดให้ข้าราชการลาอุปสมบทได้เพียง 1 ครั้ง เพียงแต่ข้าราชการที่เคยอุปสมบทระหว่างรับราชการมาแล้ว หากประสงค์จะลาอุปสมบทอีก และผู้มีอำนาจอนุญาตให้ลาได้ ข้าราชการก็มีสิทธิลาอุปสมบทได้แต่จะไม่ได้รับเงินเดือนระหว่างการลา ตามนัยพระกฤษฎีกาการจ่ายเงินเดือน เงินปี บำเหน็จ บำนาญ และเงินอื่นในลักษณะเดียวกัน พ.ศ. 2535 อย่างไรก็ตาม หากคณะรัฐมนตรีมีมติยกเว้นระเบียบว่าด้วยการลาของข้าราชการ ฯ แล้ว การอุปสมบทจะถือเสมือนเป็นการปฏิบัติราชการ และผู้อุปสมบทจะได้รับเงินเดือนตามปกติ ดังนั้น จึงลงมติอนุมัติให้ข้าราชการ และลูกจ้างประจำของส่วนราชการและหน่วยงานของรัฐเข้าร่วมโครงการบรรพชาอุปสมบทตามโครงการบรรพชาอุปสมบทเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในวโรกาสจัดงานฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี รวมทั้งในวโรกาสที่ทรงเจริญพระชนมพรรษา 80 พรรษา ได้ โดยไม่ถือเป็นวันลา

ที่มา : หนังสือสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ตอนที่สุด ที่ นร 0504/ว 41 ลงวันที่ 3 มีนาคม 2549

## เรื่อง การประดับธง

คณะรัฐมนตรีได้มีมติเมื่อวันที่ 7 มีนาคม 2549 เห็นชอบการประดับธงตราสัญลักษณ์ฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี ตามที่สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรีเสนอ ดังนี้

1. ให้ส่วนราชการ รัฐวิสาหกิจ และหน่วยงานอื่นของรัฐ ประดับธงชาติไทยกับธงตราสัญลักษณ์งานฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี ด้วยความพร้อมเพรียงกัน ทั้งนี้ ธงตราสัญลักษณ์ ฯ ต้องเป็นผืนผ้าสีเหลือง อันเป็นสีประจำวันพระบรมราชสมภพ
2. ให้กระทรวงคมนาคมและกรุงเทพมหานครสำรวจสถานที่และตามถนนต่าง ๆ เพื่อให้มีการประดับธงชาติไทยกับธงตราสัญลักษณ์ ฯ ให้เป็นไปตามข้อ 1
3. ให้กระทรวงมหาดไทยแจ้งให้ผู้ว่าราชการจังหวัดดำเนินการประดับธงชาติไทยกับธงตราสัญลักษณ์ ฯ อย่างกว้างขวางและให้ถึงระดับท้องถิ่นของแต่ละจังหวัด
4. ให้หน่วยงานด้านสื่อของรัฐประชาสัมพันธ์เชิญชวนภาคเอกชนและประชาชนให้ประดับธงชาติไทยและธงตราสัญลักษณ์ ฯ โดยพร้อมเพรียงกันตามความสมัครใจ

ที่มา : หนังสือสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ตอนที่สุด ที่ นร 0504/ว 45 ลงวันที่ 9 มีนาคม 2549

# รมเงาธรรม



## มรรคมืองค์ 8 เริ่มต้นอย่างไรครับ

มรรคมืองค์ 8 เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฏฐิ ความเห็นถูก ความเห็นถูกเป็นอีกคำหนึ่งของปัญญา ปัญญาไม่เห็นผิดเลย แต่มีจิตทิฏฐิ เป็นความเห็นผิด ไม่สามารถที่จะเข้าใจสภาพธรรมที่กำลังปรากฏได้

เพราะฉะนั้น ก่อนอื่นต้องเข้าใจอย่างละเอียดจริง ๆ เพื่อที่ว่าเราจะ得有พระธรรมเป็นสรณะ เพราะว่ามีข้อความที่แสดงไว้ว่า “ผู้ที่ไม่มีปัญญา ไม่สามารถที่จะมีพระรัตนตรัย เป็นสรณะ”

พระพุทธศาสนาเป็นเรื่องของปัญญา เพราะว่าเป็นคำสอนของผู้ที่ตรัสรู้ เพราะฉะนั้นเมื่อผู้ฟังได้มีโอกาสฟัง ก็สามารถจะเข้าใจได้ว่าขณะที่ฟังมีความเห็นถูก มีความเข้าใจถูกในสิ่งที่กำลังได้ยิน ได้ฟัง มากน้อยแค่ไหน หรือว่าขณะนั้นมีความต้องการอย่างอื่น คือ ต้องการที่จะทำ ต้องการที่จะเห็น ต้องการที่จะรู้ โดยที่ไม่ทราบเลยว่าขณะนั้นไม่ใช่ปัญญา แต่เป็นโลกะ

เพราะฉะนั้นสภาพธรรมในชีวิตประจำวันที่เราใช้อยู่ ใช้คำต่าง ๆ เช่น คำว่า สติกับปัญญา เราอาจจะคิดว่าเราเข้าใจแล้ว พอพูดถึงสติก็ดูเหมือนเข้าใจ พูดถึงปัญญาก็เหมือนเข้าใจ แต่ว่าไม่ตรงกับสภาพธรรม

เพราะว่าถ้าพูดถึงสภาพธรรมที่เป็นสติ ต้องเป็นโสภณธรรมฝ่ายดีจะเกิดกับอกุศลไม่ได้เลย เพราะฉะนั้นขณะที่ทำอะไรด้วยความดีของ พอใจ ตั้งอกตั้งใจทำ แล้วคิดว่าขณะนั้นเป็นสติ ไม่ถูกต้อง เพราะถ้าเป็นสติต้องเป็นโสภณ

เพราะฉะนั้นในชีวิตประจำวัน สติจะเกิดกับจิตที่เป็นกุศล นี่เป็นคราว ๆ แต่ถ้าศึกษาโดยละเอียด สติเป็นโสภณ ย่อมเกิดกับจิตประเภทอื่นหรือชาติอื่น เช่น วิบาก ผลของกรรมที่เป็นกุศลวิบาก หรือว่าเป็นกิริยาจิตก็ได้

แต่การศึกษาโดยละเอียดจะทำให้เราเริ่มเข้าใจถูก มีความเห็นถูกว่าเป็นสภาพธรรมที่มีจริง อาศัยการฟังและขณะที่ฟังก็ต้องฟังด้วยดี ด้วยความตั้งใจที่จะเข้าใจในสิ่งที่ได้ฟัง สามารถที่จะพิจารณาได้ว่าสิ่งที่ได้ยินได้ฟังถูกต้องหรือไม่ ถ้าสิ่งนั้นไม่ถูกต้อง อันนั้นไม่ใช่คำสอนของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ถ้าถูกต้องหมายความว่าตรงต่อสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง

แล้วการฟัง คือ การศึกษาแต่ละครั้งก็จะทำให้เข้าใจธรรมขึ้น ปัญญาก็จะเจริญขึ้นตามลำดับ จนกว่าจะเป็นสติปัญญา ซึ่งไม่ใช่เราจะไปทำ แต่เพราะปัญญามีความเข้าใจถูกต้องเพิ่มขึ้นตามลำดับ

เพราะฉะนั้นก็เป็นปัจจัยปรุงแต่ง เป็นสังขารขั้นหนึ่งที่จะทำให้สติอีกระดับหนึ่งเกิดขึ้นเป็นสติปัญญา