

Knowledge@Work

Knowledge Station

BORDER

STYLE

KERNING

FONT

PARAGRAPH

T
Y
P
E

SERIF CM

W
O
R
D

KM **LITE**

ปีที่ 11 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2561

SPACE
PX

SIMPLY FUN



Knowledge Magazine by Digital and Information office

Thailand Institute of Scientific and Technological Research (TISTR)
35 Mu 3, Technopolis, Tambon Khlong Ha, Amphoe Khlong Luang,
Changwat Pathum Thani 12120, Thailand
Tel.(66) 0 2577 9000 ext. 9081, 9080, 9082
<http://www.tistr.or.th/dio> email : kmlite@tistr.or.th

Contents



KMLITE

ปีที่ 11 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2561

Thailand Institute of Scientific and Technological Research | Knowledge Magazine by Digital and Information office (DIO)

[1] ยิ้มหักรักคนอ่าน

บทบรรณาธิการ

[2] Happiness and Health

สุขกับสุขภาพ

มารู้จักยาแก้ปวดกันดีกว่า

[5] Knowledge@Work

รอบรู้เรื่องงาน

การพัฒนาสารฟนหลวงทางเลือก

[8] On bookshelves

บนชั้นหนังสือ

- 10 ข้อคิดเพื่อชีวิตที่เติบโตตลอดไป
- เจาะลึกเคล็ดลับ สูดยอดกลยุทธ์ธุรกิจ
- คิดก่อน QUIT เหตุผลที่ไม่ควรลาออก
- โตขึ้นจึงรู้ว่า

[11] Knowledge Station

การออกแบบแผนผังโรงงานผลิตอาหาร
ตามหลักการของ GMP

[15] Over the Horizon

สุดเส้นขอบฟ้า

ฮ่องกง ดินแดนที่มีความสามารถในการ
แข่งขันสูงที่สุดของโลก แต่ให้คุณอ้วน
กลับมาแทน

[18] Light Up Your Brain

ปัญญาบรรจิด

คนเรามีวิธีรับมือกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นใน
ชีวิตอย่างไร





ยิ้มทักรักคนอ่าน



ปีที่ 11 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2561



จัดทำโดย : นางสาวเปรมรัตน์ เอลิมพิทธร

บทบรรณาธิการ

KM Lite ฉบับนี้จะพาทุกท่านไปร่วมกันเรียนรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์กับการพัฒนาประเทศ แต่ก่อนอื่นเลย เราต้องรู้จักดูแลสุขภาพของเราก่อน จึงจะสามารถไปพัฒนาประเทศได้ ฉบับนี้ สุขกับสุขภาพ จึงแนะนำให้ทุกท่าน มารู้จักยาแก้ปวดกันดีกว่า โดยคุณรัชณี วุฒิพฤกษ์ จากนั้นรอบรู้เรื่องงานของวว. จะพาไปเรียนรู้ การพัฒนาสารผสมหลวงทางเลือก ผ่านประสบการณ์ของ ดร.อาริสา ใจอยู่ และเช่นเคย พบกับหนังสือดีๆ จาก คุณมานะ ทัพนาคอก

การพัฒนาประเทศต้องควบคู่กับการดำเนินการตามมาตรฐาน คุณกอบกุล มโนตั้งวรพันธุ์ จึงมาเล่าถึง การออกแบบผังโรงงานผลิตอาหารตามหลักของ GMP ต่อจากนั้น ไปดูกันว่า ฮ่องกง ดินแดนที่มีความสามารถในการแข่งขันสูงที่สุดในโลกขณะนี้ เขามีจุดขายด้านใด ใน สุดเส้นขอบฟ้า

ตบท้ายด้วย คอลัมน์ปัญญาบรรเจิด กับการแบ่งปันประสบการณ์ ด้วยคติธรรม เพื่อถ่ายทอดความรู้ให้กับพี่ๆ น้องๆ จาก ดร.นฤมล รื่นไวย์ เรื่อง คนเรามีวิธีรับมือกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างไร

อลิสรา กุประสิทธิ์
alissara@tistr.or.th

- ที่ปรึกษา** ดร.นฤมล รื่นไวย์
พอ.สำนักดิจิทัลและสารสนเทศ
- บรรณาธิการ** อลิสรา กุประสิทธิ์
- รองบรรณาธิการ** ศิระ ศิลานนท์
- ผู้ช่วยบรรณาธิการ และฝ่ายศิลปกรรม** เปรมรัตน์ เอลิมพิทธร
- นักเขียนประจำฉบับ** รัชณี วุฒิพฤกษ์
ดร.อาริสา ใจอยู่
มานะ ทัพนาคอก
กอบกุล มโนตั้งวรพันธุ์
ดร.นฤมล รื่นไวย์
- ฟายล์ Online** กิตติธัญญา บุญยกุลศิริรัตน์

ฉบับ e-Magazine : ดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์
สำนักดิจิทัลและสารสนเทศ
<http://www.tistr.or.th/dio>



โดย : รัชณี วุฒิพิทักษ์
กองพัฒนาและจัดการความรู้องค์กร (กจค.)



มารู้จักยาแก้ปวดกันดีกว่า

ใครบ้างไม่เคยกินยา คงไม่มีใครปฏิเสธ เพราะแทบทุกคนต้องเคยเจ็บป่วยกันมาบ้างแล้ว ไม่ว่าจะใครจะเคยเจ็บป่วยด้วยโรคอะไรก็ตาม แต่โรคที่เป็นกันประจำ เช่น ปวดหัว ตัวร้อน เป็นไข้ เมื่อเป็นแล้วเราก็ต้องรับประทานยา เพื่อช่วยให้โรคที่เป็นอยู่หาย และยาที่รับประทานก็มีหลากหลายชนิด การรับประทานก็แตกต่างกันไป แล้วแต่ตัวยา ซึ่งสิ่งเหล่านี้เราต้องอ่านฉลากยา และรับประทานยาให้ถูกวิธี เพราะมันมีผลต่อประสิทธิภาพของยา และมีผลต่อร่างกายของเราด้วย

ยาแก้ปวดที่เรากินกันอยู่เป็นประจำ เช่น พาราเซตามอล ซึ่งเราจัดเป็นยาสามัญประจำบ้าน เพราะทุกบ้านส่วนมากจะมีติดไว้เสมอ สิ่งที่เราควรระวังเกี่ยวกับยาพาราเซตามอล (Paracetamol หรือ Acetaminophen)

สรรพคุณ แก้ปวดระดับน้อยไปจนถึงระดับปานกลาง ใช้เป็นยาลดไข้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

ข้อดี ของยาพาราเซตามอล คือ ไม่ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร สามารถรับประทานพร้อมอาหาร หรือขณะท้องว่างได้

สิ่งที่ควรรู้ ยาพาราเซตามอล ไม่ได้ช่วยลดอาการอักเสบของร่างกาย เช่น การอักเสบจากการถูกกระแทก หรือการฟกช้ำของกล้ามเนื้อ

ขนาดรับประทาน ผู้ใหญ่และเด็ก มีขนาดและช่วงระยะเวลารับประทานยาพาราเซตามอลที่ต่างกันตามอาการและการตอบสนองของร่างกาย ซึ่งเมื่อรับประทานยาพาราเซตามอลแล้วอาการไม่ทุเลาภายใน 1-2 วัน ต้องรีบพบแพทย์เพื่อค้นหาสาเหตุและปรับแนวทางการรักษาอีกครั้ง

ระยะเวลา การรับประทานยาพาราเซตามอลเป็นเวลานานติดต่อกันเกิน 5-7 วัน หรือรับประทานเกินขนาด (ขนาดปกติในผู้ใหญ่ที่ไม่มีโรคประจำตัว คือ รับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด ทุก 6-8 ชั่วโมง) อาจทำให้เกิดพิษต่อตับ



ข้อห้าม **ไม่รับประทานร่วมกับแอลกอฮอล์** ทำให้เกิดภาวะตับล้มเหลวได้ ซึ่งมีบางคนก็รับประทานยาพาราเซตามอลปริมาณมาก ต้องทนทุกข์ทรมานด้วยสภาวะตับล้มเหลว ต้องนอนพักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลเป็นเวลานาน

มีข้อควรระวัง ในการใช้ยาพาราเซตามอล ดังนี้

- ในผู้ป่วยที่มีสภาวะตับทำงานผิดปกติ/โรคตับ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาเสมอ และห้ามใช้ยากับผู้ที่เคยมีการแพ้ยาตัวนี้ สังเกตได้จาก มีอาการผิดปกติจากรับประทานยาพาราเซตามอลในครั้งก่อนๆ เช่น ขึ้นผื่นคัน และ/หรือ แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก/หายใจลำบาก)
- ห้ามใช้ยาหมดอายุ
- การใช้ยาแก้ปวดในเด็กเล็กและผู้สูงอายุ ควรต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกร เพราะบุคคลทั้งสองกลุ่มมีสภาพร่างกายที่ทนต่อผลข้างเคียงของยาแก้ปวดได้ต่ำกว่าผู้ที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว หรือในผู้ใหญ่ปกติ



วิธีดูยาที่ไม่ควรนำมารับประทาน คือ ยาหมดอายุ และเสื่อมคุณภาพของยา ถึงแม้เพิ่งเปิดยาจากภาชนะบรรจุ หากสภาพยาเปลี่ยนไป เช่น

- **ดูฉลากยาหมดอายุ** เช่น วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ (Expiration date ตัวย่อ Exp วันหมดอายุบนฉลาก)
- **ยาเม็ด** มีสีเปลี่ยนไป บวม หัก บิ่น ขึ้น แตกกร่อน เป็นผงง่าย เอามือจับรู้สึกเม็ดยานิ่มๆ บีบเบาๆ ก็แตกแล้ว ยาเม็ดจะมีอายุการใช้ประมาณ 3-5 ปี นับจากวันที่ผลิต

- ยาแคปซูล มีลักษณะบวมขึ้น ภายในแคปซูลจะสังเกตเห็นว่าผงยาเปลี่ยนสี อาจมีเชื้อราขึ้นที่เปลือกแคปซูล จับกันเป็นก้อน เพราะยาหมดอายุบางอย่างหากกินเข้าไปอาจเป็นอันตรายต่อไต เช่น ยาเตตราซัยคลิน ถ้าผงยาเปลี่ยนจากสีเหลืองเป็นสีน้ำตาล ให้ทิ้งทันที

- **ยาน้ำเชื่อม** เกิดการตกตะกอน หรือมีสี กลิ่น เปลี่ยนไปจะกลายเป็นสีขุ่นๆ ตกตะกอน เห็นเป็นผง ๆ ไม่ละลาย หรือเห็นเป็นน้ำคนละสีลอยปะปนเป็นเส้นๆ อยู่ และอาจมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว

- **ยาน้ำแขวนตะกอน** เกิดการจับตัวเป็นตะกอนแข็ง เขย่าแล้วไม่กระจายตัว
- **ยาผง** มีลักษณะขุ่น จับตัวเป็นก้อน
- **ยาครีม-ยาขี้ผึ้ง** มีการแยกตัวแบ่งชั้น เยิ้มเหลวผิดปกติ
- **ยาหยอดตา** เมื่อเปิดใช้แล้วให้เก็บในตู้เย็น จะมีอายุการใช้ 1 เดือน หลังจากที่เปิดใช้ครั้งแรก (ยกเว้นยาหยอดตาซัลฟาเซตาไมด์ ห้ามเก็บในตู้เย็น) ไม่ควรใช้ยาหยอดตาหลังเปิดไว้ 1 เดือน แม้ว่าจะยังไม่หมดอายุตามที่ระบุบนฉลากก็ตาม



สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่ต้องสังเกต หากไม่แน่ใจในคุณภาพของยานั้น ให้ทิ้งไป หรือนำยาไปปรึกษากับเภสัชกร ซึ่งมีประจำตามร้านขายยาแผนปัจจุบันที่มีป้ายระบุชื่อเภสัชกรประจำ



ดังนั้น เราไม่ควรละเลยในเวลาที่หมอกำหนดให้รับประทานยา เช่น ยาก่อนอาหาร ควรทานก่อนอาหาร 15-30 นาที ยาหลังอาหารเมื่อกินอาหารเสร็จ ไม่ควรเกิน 15 นาที ยาก่อนเข้านอนควรทานประมาณ 15-30 เพราะมันมีผลต่อสุขภาพร่างกายของเรา ถ้าเราเคร่งครัดมันจะทำให้เราหายแล้วกลับมาสุขภาพแข็งแรงเป็นปกติเร็วขึ้น ร่างกายเป็นของเรา เพราะฉะนั้นเราต้องดูแลมันให้ดีที่สุด



ขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบ : _____

[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://haamor.com/th/ยาแก้ปวด-ยาพาราเซตามอล/>, [เข้าถึงเมื่อวันที่ 14 ธันวาคม 2559].
 [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: health.kapook.com/view41018.html, [เข้าถึงเมื่อวันที่ 14 ธันวาคม 2559].
 [Online]. Available at : http://all-free-download.com/free-vector/download/pill-box_311990.html, [accessed 20 April 2018].
 [Online]. Available at : <https://pixabay.com/en/medicine-drug-pharmacy-pill-1699631/>, [accessed 20 April 2018].
 [Online]. Available at : <http://www.เลือดจระเข้.com/2016/11/หลักการทานยาให้ถูกวิธี>, [accessed 20 April 2018].



โดย : ดร.อาริสา ใจอยู่
ศูนย์เชี่ยวชาญนวัตกรรมวัสดุ



การพัฒนาสารฟนหลวงทางเลือก

ปัจจุบันขั้นตอนการปฏิบัติการฟนหลวง ตามตำราฟนหลวงพระราชทานนั้น จะเริ่มตั้งแต่การใช้เครื่องบินโปรยสารฟนหลวงเกล็ดโซเดียมคลอไรด์ (NaCl) ในระดับความสูงที่มีการกลั่นตัวเป็นเมฆ (Cloud Condensation Level) หรือระดับ 7,000 ฟุต และมีความชื้นสัมพัทธ์ (RH) มากกว่า 60% ขึ้นไป โดยสารฟนหลวงเกล็ดโซเดียมคลอไรด์ (NaCl) จะเป็นแกนให้น้ำในบรรยากาศรอบด้านวิ่งเข้ามาเกาะรวมตัวกันและเจริญเติบโตเป็นเม็ดน้ำ ขนาดใหญ่จนสามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า ทำให้เกิดเป็นก้อนเมฆคิวมูลัสที่มีขนาดใหญ่ ซึ่งต้องอาศัยความชื้นสัมพัทธ์ที่มีอยู่ในธรรมชาติตั้งแต่ระดับฐานเมฆขึ้นไป มีค่ามากกว่า 60% จึงจะสามารถก่อเมฆด้วยสารฟนหลวงที่มีอยู่ในปัจจุบันได้ ขั้นตอนที่ 1 นี้ถือเป็นขั้นตอนหนึ่งที่มีความสำคัญที่จะทำให้สามารถปฏิบัติการฟนหลวงในขั้นตอนอื่นๆ จนทำให้เกิดฝนได้ ความชื้นสัมพัทธ์จึงเป็นข้อจำกัดหนึ่งในการปฏิบัติการฟนหลวงโดยเฉพาะฤดูแล้งในบางภูมิภาคมีจำนวนวันไม่ถึง 30 เปรเซ็นต์ที่มีอากาศที่มีความชื้นสัมพัทธ์เหมาะสมส่งผลให้โอกาสในการปฏิบัติการฟนหลวงมีน้อยและไม่สามารถช่วยเหลือปัญหาภัยแล้งให้กับประชาชนได้

ตารางที่ 1: แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของวันที่มีเปอร์เซ็นต์ความชื้นสัมพัทธ์เฉลี่ยที่ระดับความสูง 5,000-10,000 ฟุต ของสถานีชะอำ

% RH ที่ 5,000-10,000 ft.	% ฤดูแล้ง	% ฤดูฝน
≥60	30	70
<60	70	30

จากข้อจำกัดข้างต้น กรมฝนหลวงและการบินเกษตร และสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.) จึงร่วมมือกันพัฒนาสารฝนหลวงที่จะทำหน้าที่เป็นแกนกลั่นตัวของเมฆและสามารถก่อเมฆได้ที่ความชื้นสัมพัทธ์น้อยกว่า 60% ขึ้น โดยตั้งชื่อเรียกสารนี้ว่า สารฝนหลวงทางเลือก โดยมีเป้าหมายที่จะเพิ่มโอกาสและประสิทธิภาพในการปฏิบัติการฝนหลวง ในช่วงที่มีการขาดแคลนน้ำและรองรับปัญหาภัยพิบัติเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ อันส่งผลต่อการความชื้นในอากาศและการกระจายตัวของฝน สารทางเลือกนี้จะมีคุณสมบัติที่สำคัญคือเป็นแกนกลั่นตัวของเมฆ (Cloud Condensation Nuclei, CCN) หรือทำหน้าที่ดูดซับความชื้นจากอากาศได้ดี ขณะที่สารนี้เปลี่ยนเป็นสารละลายจะต้องมีแรงดึงผิวสูงพอที่จะสามารถคงรูปเป็นหยดน้ำในบรรยากาศได้ ในการวิจัยและพัฒนาสารทางเลือกจะวิเคราะห์เกี่ยวข้องกับค่าความชื้นสัมพัทธ์วิกฤติของสาร

หรือ Critical Relative Humidity (CRH) ที่จะนำมาใช้ ซึ่งค่า CRH จะบอกถึงความชื้นสัมพัทธ์ของอากาศที่สารจะเริ่มดูดซับความชื้น ซึ่งเป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวของสารแต่ละชนิด ตัวอย่างเช่น

สาร A

มีค่า CRH เท่ากับ 60 หมายถึงที่ระดับความชื้นสัมพัทธ์มากกว่าหรือเท่ากับ 60% สาร A จะเริ่มดูดซับความชื้นจากบรรยากาศ แต่ถ้าระดับความชื้นสัมพัทธ์น้อยกว่า 60% สาร A ก็ไม่ดูดซับความชื้น จากบรรยากาศ หากสามารถพัฒนาสารทางเลือกที่มีค่า CRH ต่ำกว่า 60 ได้จะทำให้การปฏิบัติการฝนหลวงให้เกิดเป็นเมฆที่ความชื้นสัมพัทธ์ต่ำกว่า 60% จะมีโอกาสสูงขึ้นที่จะทำให้เกิดฝนตกได้



จากการศึกษาข้อมูล พบว่าการผสมกันของเกลือ 2 ชนิดโดยทั่วไป จะทำให้ค่า CRH ต่ำลงกว่าเกลือเพียงชนิดเดียว ตัวอย่างเช่นเกลือโซเดียมคลอไรด์มีค่า CRH เท่ากับ 75 และเกลือโพแทสเซียมคลอไรด์มีค่า CRH เท่ากับ 82 เมื่อนำเกลือสองชนิดมาผสมกัน กลับพบว่าค่า CRH ของเกลือผสมมีค่าลดต่ำลงเหลือ 72 ในการพัฒนาสารฝนหลวงทางเลือกจึงใช้หลักการเกลือผสมในการนำมาพัฒนาสารฝนหลวงทางเลือกโดยจะใช้เกลือแอมโมเนียมคลอไรด์ซึ่งเป็นสารฝนหลวงสูตรเดิมเป็นพื้นฐานและผสมเกลือชนิดอื่นลงไปเพื่อลดค่า CRH ของสารฝนหลวงทางเลือกให้ต่ำลง เพื่อให้สารฝนหลวงทางเลือกสามารถดูดซับความชื้นได้ที่อากาศที่มีความชื้นสัมพัทธ์ต่ำกว่า 60%



นอกจากเกณฑ์การพัฒนาสารปนหลวทางเลือกโดยใช้ค่า CRH ข้างต้นแล้ว ยังจะต้องนำคุณสมบัติอื่นๆ มาประกอบการพิจารณาด้วย เช่น การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิเมื่อละลายน้ำ อุณหภูมิของน้ำจะต้องลดลงหรือเพิ่มขึ้นไม่เกิน 4 องศาเซลเซียส เนื่องจากการถ้ามีการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิที่มากเกินไปจะส่งผลต่อการลอยตัวของเมฆ ในขณะที่เดียวกันสมบัติทางด้าน แรงดึงผิวของสารละลาย การนำไฟฟ้า และความสามารถในการไหลของผง ควรจะต้องใกล้เคียงหรือดีกว่าสารปนหลวทางสูตรปัจจุบัน

สำหรับการพัฒนาสารปนหลวทางเลือก วว. ได้ดำเนินการศึกษาในระดับห้องปฏิบัติการ โดยพบว่า สารปนหลวทางเลือกที่พัฒนาขึ้นจากเกลือผสมกันตั้งแต่ 2 ชนิด มีความสามารถในการดูดความชื้นที่ความชื้นสัมพัทธ์ต่ำกว่า 60% ได้ โดยสามารถดูด



ความชื้นได้ดีกว่าสารปนหลวทางเลือกสูตรปัจจุบันมากกว่า 5-10 เท่าหรือมากกว่า 500-1000 % ที่ความชื้นสัมพัทธ์ของบรรยากาศเท่ากับ 50% สารปนหลวทางเลือกเมื่อละลายน้ำจะทำให้อุณหภูมิของน้ำเปลี่ยนแปลงไปสูงกว่าหรือต่ำกว่าอุณหภูมิปกติไม่เกิน 4 องศาเซลเซียส และมีค่าความตึงผิวของสารละลายค่าการนำไฟฟ้าใกล้เคียงกับเกลือแอมโมเนียมคลอไรด์ซึ่งเป็นสารปนหลวทางสูตรปัจจุบัน และยังได้นำสารทางเลือกที่วิจัยได้ไปทดสอบการโปรยในการปฏิบัติการฝนหลวงในพื้นที่จริง ซึ่งทางผู้วิจัยหวังว่าผลการใช้สารปนหลวทางเลือกในพื้นที่จริงนั้นจะได้ผลดีเช่นเดียวกับผลที่ได้จากการทดลองในระดับห้องปฏิบัติการ ให้สามารถเพิ่มโอกาสในการปฏิบัติการฝนหลวง ส่งผลให้สามารถลดปัญหาความแห้งแล้งให้กับพื้นที่เป้าหมาย สามารถบริหารจัดการเพิ่มปริมาณน้ำฝนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มผลผลิตและรายได้ให้แก่ภาคเกษตรกรรมได้อย่างยั่งยืน และเพิ่มเสถียรภาพในด้านความมั่นคงด้านน้ำสำหรับภาคอุตสาหกรรมในการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศได้อย่างยั่งยืน



ขอบคุณภาพประกอบจาก

[Online]. Available at : <http://www.tsd.or.th/king-rama-articles/11157-%E0%B9%80%E0%B8%97%> , [accessed 23 March 2018].



โดย : มานะ ทับนาโค
กองพัฒนาและจัดการความรู้องค์กร



- ▶ 10 ข้อคิดเพื่อชีวิตที่เติบโตตลอดไป
- ▶ เจาะลึกเคล็ดลับ สุดยอดกลยุทธ์ธุรกิจ
- ▶ คิดก่อน QUIT เหตุผลที่ไม่ควรลาออก
- ▶ โตขึ้นจึงรู้ว่า...

จงทำให้อากาศ ยิ่งใหญ่กว่าอดีตเสมอ จงทำให้การเรียนรู้ สำคัญกว่าประสบการณ์เสมอ จงทำให้การสร้างคุณค่า สำคัญกว่า ค่าตอบแทนเสมอ จงทำให้ผลงาน สำคัญกว่าเสียงชื่นชมเสมอ จง ทำให้การสำนึกบุญคุณ ยิ่งใหญ่กว่าความสำเร็จเสมอ จงทำให้ความ เพลิดเพลินในงาน อยู่เหนือความบากบั่นเสมอ และอื่นๆ อีกใน “10 ข้อคิดเพื่อชีวิตที่เติบโตตลอดไป” เล่มนี้

ที่มา : <https://www.se-ed.com/product/10-ข้อคิดเพื่อชีวิตที่เติบโตตลอดไป.aspx?no=9786165156745>



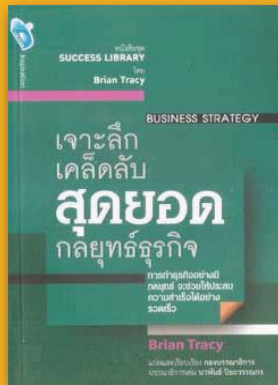
10 ข้อคิดเพื่อชีวิตที่เติบโตตลอดไป
the laws of lifetime growth

ผู้แต่ง : แดน ซัลลิแวน, แครอริอัน

โนมูร:

ผู้แปล : ริชชา เรืองศรีพันธ์

ปีพิมพ์ : 2017



**เจาะลึกเคล็ดลับ สุดยอดกลยุทธ์ธุรกิจ
: Business Strategy**

ผู้แต่ง : Brian Tracy (ไบรอัน เทรซี)

ผู้แปล กอ กบ. นฤชฎา ไชยสุข,
กอ กบ. อุษารัตน์ สุนทร

ปีพิมพ์ : 2017

การทำธุรกิจอย่างมีกลยุทธ์ ซึ่งจะทำให้เรารู้สึกว่า เราเป็นผู้กุมชะตาชีวิตและธุรกิจของเรา ทุกปี/ทุกสองปี เราจะสามารถมองย้อนกลับไปแล้วพูดว่า “นี่คือจุดที่เราเคยต้องการจะอยู่” และทำมันได้สำเร็จ ทักษะการบริหารอย่างหนึ่งที่มีคุณค่าที่สุดก็คือความสามารถในการพัฒนาแผนกลยุทธ์ที่ชัดเจน ซึ่งใช้ได้ผลและเป็นแผนการที่ทำให้เรามีข้อได้เปรียบซึ่งสามารถต่อกรกับคู่แข่งในตลาดของเราได้... และในการวางแผนกลยุทธ์ สิ่งที่เราต้องทำก่อนอื่นเลยคือ คิดและตกลงกับเรื่องหลักการพื้นฐานของธุรกิจเรา จุดเริ่มต้นคือ เราต้องคิดเรื่องคุณค่าที่เรายึดถือและเชื่อมั่น คุณค่าเหล่านั้นคืออะไร เพราะบริษัทที่ประสบความสำเร็จที่สุดคือบริษัทที่รู้อย่างชัดเจนว่า คุณค่าของพวกเขาคืออะไร !

ที่มา : <https://www.se-ed.com/product/เจาะลึกเคล็ดลับ-สุดยอดกลยุทธ์ธุรกิจ-Business-Strategy.aspx?no=9786163652256>

หลายคนอยากทำงานอิสระ อยากมีกิจการเป็นของตัวเอง ซึ่งเรียนจบมาก็อยากเป็นเจ้าแก้มที่เลย หรือทำงานประจำกันไปไม่ได้ไม่เท่าไรก็อยากจะทำออก แต่รู้หรือไม่ว่าในแต่ละปีมีบริษัทจำนวนมากที่ต้องเลิกกิจการไป เจ้าแก้มก็คนที่ต้องล้มลุกคลุกคลานในสภาพเศรษฐกิจแบบนี้ ฉะนั้น จึงอยากให้คุณได้อ่าน “คิดก่อน QUIT เหตุผลที่ไม่ควรลาออก” เล่มนี้ ก่อนจะตัดสินใจลาออก เพราะไม่ใช่ทุกคนที่เหมาะสมกับการเป็นเจ้าของกิจการ อ่าน! แล้วคุณจะรู้ว่าภายใต้สถานะลูกจ้างคุณทำได้ดี และมีศักยภาพเพียงพอที่จะพาตัวเองก้าวข้ามไปสู่สถานะใหม่ๆ รียัง และอื่นๆ อีกมากมายในหนังสือเล่มนี้ !

ที่มา : <https://www.se-ed.com/product/คิดก่อน-QUIT-เหตุผลที่ไม่ควรลาออก.aspx?no=9786163123596>



คิดก่อน QUIT เหตุผลที่ไม่ควรลาออก

ผู้แต่ง : สิบศักดิ์ ลีอักษณ์

ปีพิมพ์ : 2017



โตขึ้นจึงรู้ว่า...
ผู้แต่ง : คিদมาก
ปีพิมพ์ : 2017

โลกของผู้ใหญ่นั้นมันไม่ง่ายเลย บางอย่างก็ง่าย บางอย่างก็ยากกว่าตอนเป็นเด็ก เมื่อวันและวัยที่ผ่านพ้นไปมีหลายสิ่งหลายอย่างให้เราได้เรียนรู้ เมื่อโตขึ้นจึงรู้ว่า... เป็นสิ่งที่ผมได้เรียนรู้เมื่อเติบโตขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวหรือผู้คน ซึ่งอยู่ที่เราจะเก็บเกี่ยวจากเรื่องราวเหล่านั้นหรือปล่อยผ่านไปเลย “โตขึ้นจึงรู้ว่า...” เล่มนี้เป็นหนังสือที่เกี่ยวกับเรื่องราวที่ทุกคนอาจได้พบเจอ หรือเรียนรู้เมื่อโตขึ้นมา บางเรื่องราวก็หวานหอม บางเรื่องราวก็ขื่นขม หวังว่า หนังสือเล่มนี้จะเหมือนสมุดบันทึกบทวนสำหรับผู้ที่เคยพบเจอเหตุการณ์เช่นกันนี้ ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมให้ผู้ที่ยังไม่ได้พบเจอเหตุการณ์อย่างที่ว่ามา และอื่นๆ อีกมากมาย !

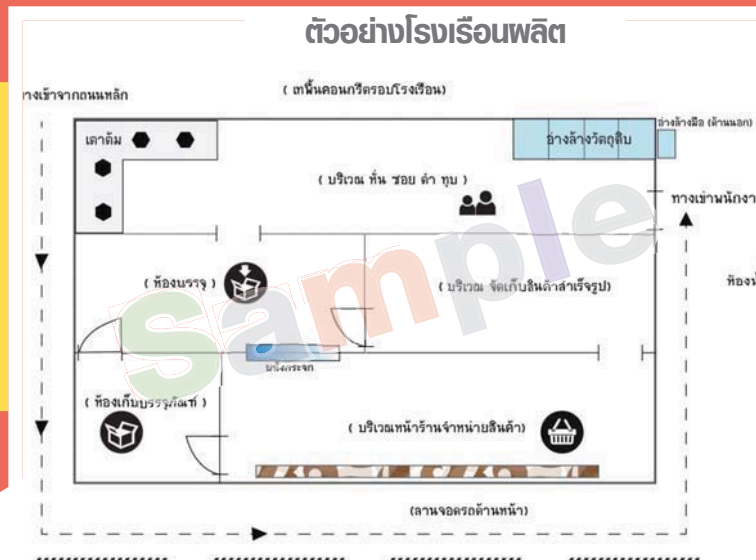
ที่มา : <https://www.se-ed.com/product/โตขึ้นจึงรู้ว่า.aspx?no=9786161818104>





โดย : กอบกุล มโนตั้งวรพันธุ์
กองประเมินและรับรองระบบคุณภาพ

การออกแบบแผนผังโรงงานผลิตอาหาร



ตามหลักการของ GMP

การผลิตอาหารให้อร่อย สะอาด ปราศจากการปนเปื้อนแล้วยังมีต้นทุนที่ต่ำ เพื่อผลกำไรที่มากขึ้นนั้นมาจากหลายปัจจัย ในที่นี้จะขอกล่าวถึงการออกแบบแผนผังโรงงานผลิตอาหารโดยการวางแผนผังการไหลที่ดี (Flow) และเป็นไปตามหลักการของ GMP (Good Manufacturing Practice) ทั้งนี้อาจต้องนำเอาหลักการด้านอื่นๆ มาช่วยด้วย เช่น หลักการทางวิศวกรรม และสถาปัตยกรรม เป็นต้น แต่เนื่องจากผู้เขียนไม่มีความรู้ตามหลักการดังกล่าวข้างต้น จึงขอเขียนตามประสบการณ์ที่ได้พบและจากความรู้ตามหลักการของ GMP เท่านั้น

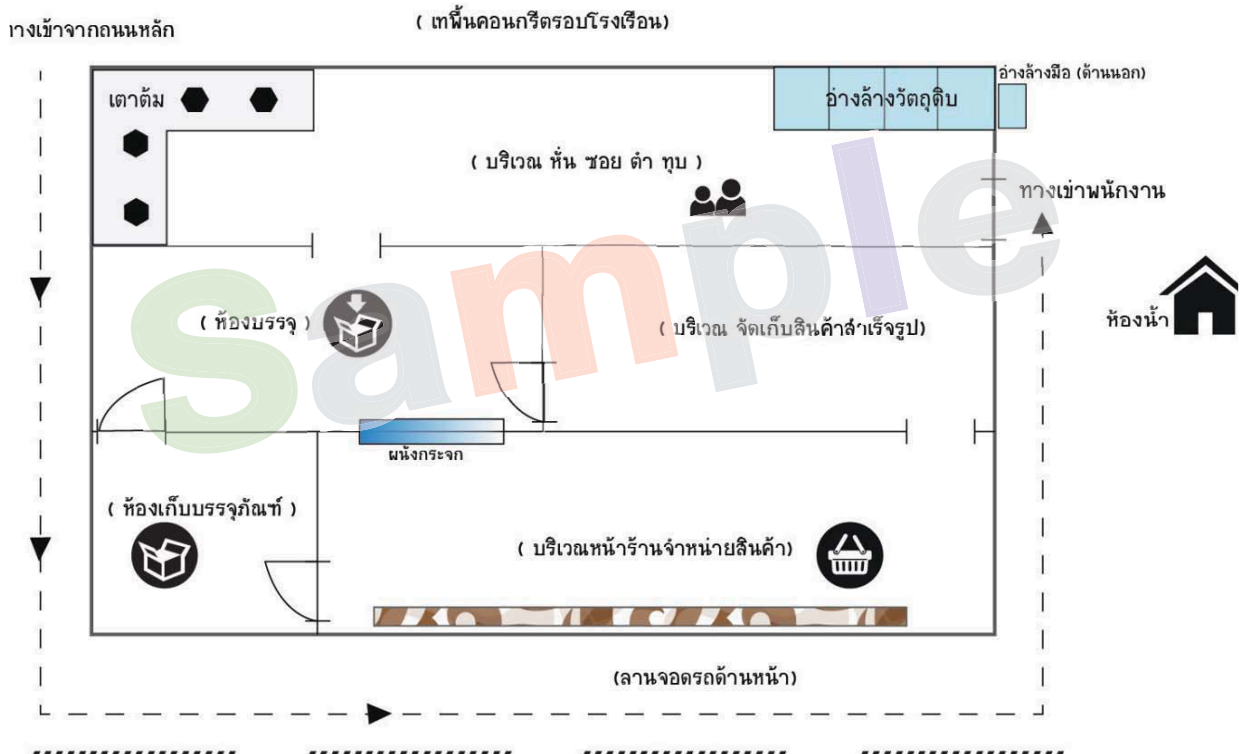


Cert.No. G 0001

จากประสบการณ์ของผู้เขียน หากไม่มีข้อจำกัดใดๆ เลย การออกแบบแผนผังโรงงานผลิตอาหารตามหลักการของ GMP นั้นไม่ยาก แต่ความเป็นจริงแล้วมักมีข้อจำกัดต่างๆ ไม่มากก็น้อยที่ทำให้ก่อนการออกแบบแผนผังโรงงาน ต้องพิจารณาถึงสิ่งสำคัญดังต่อไปนี้เป็นลำดับต้นๆ

1. ต้องทราบก่อนว่าพื้นที่ที่จะสร้างโรงงานมีขนาดเท่าไร รูปร่างเป็นอย่างไร เช่น สี่เหลี่ยมผืนผ้า สี่เหลี่ยมจัตุรัส เป็นต้น และพื้นที่แต่ละด้านติดกับอะไรบ้าง เช่น ถนน ชุมชน ภูเขา หรือโรงงานอื่น เป็นต้น
2. อาหารที่จะผลิตมีอะไรบ้าง เช่น อาหารแช่แข็ง อาหารสด อาหารกระป๋อง อาหารแห้ง อาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันที เป็นต้น อาหารแต่ละชนิดมีขั้นตอนการผลิตอย่างไร

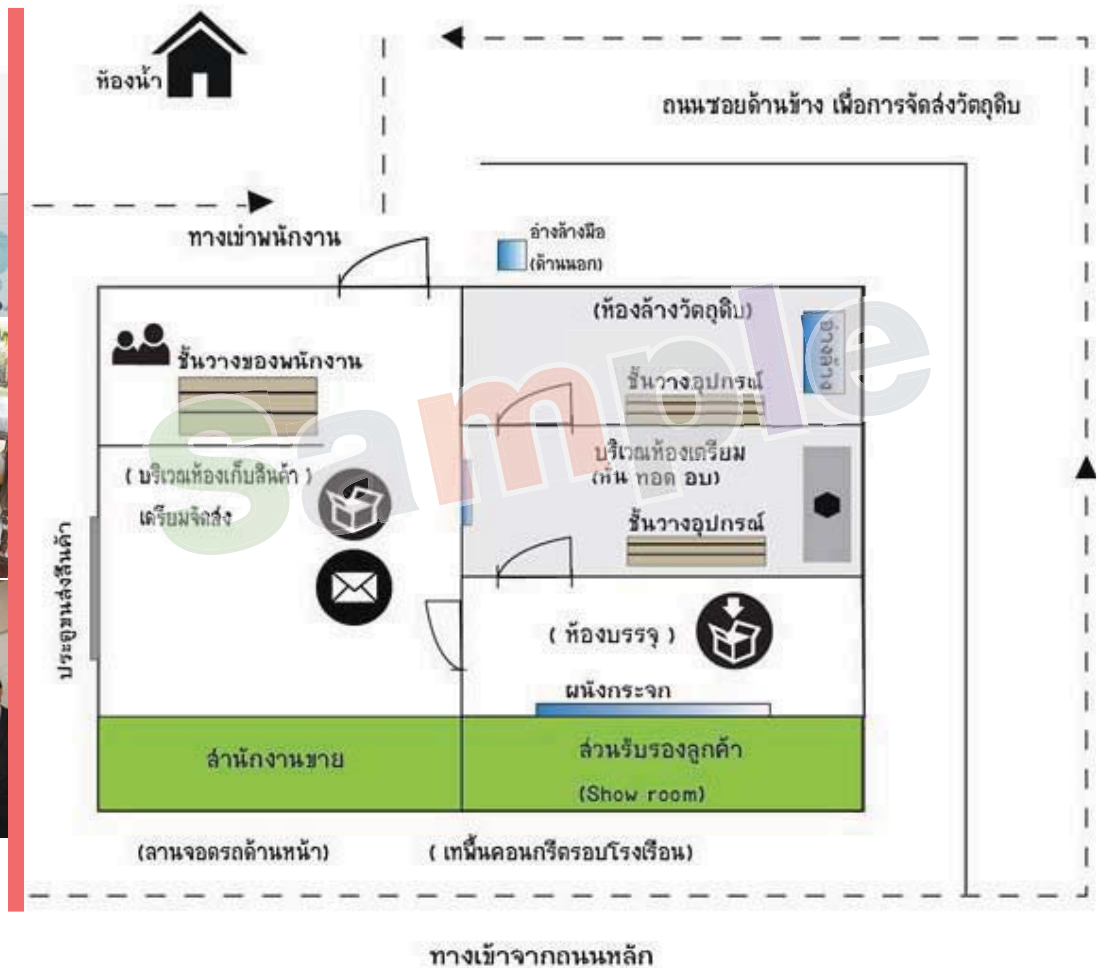
ตัวอย่างโรงเรือนผลิต



ตามหลักการด้านสุขลักษณะที่ดี หรือ GMP นั้น สถานที่ตั้งและอาคารผลิตอาหาร ต้องมีลักษณะพอสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ไม่มีการสะสมสิ่งของที่ไม่ใช้แล้ว
2. ไม่มีการสะสมสิ่งปฏิกูล
3. ไม่มีฝุ่นควันมากผิดปกติ
4. ไม่มีวัตถุอันตราย
5. ไม่มีคอกปศุสัตว์หรือสถานเลี้ยงสัตว์
6. ไม่มีน้ำขังแฉะและสกปรก
7. มีท่อหรือทางระบายน้ำนอกอาคารเพื่อระบายน้ำทิ้ง
8. มีการแยกบริเวณผลิตอาหารออกเป็นสัดส่วนจากที่พักอาศัยและผลิตภัณฑ์อื่น
9. มีพื้นที่เพียงพอในการผลิต
10. มีการจัดบริเวณการผลิตเป็นไปตามลำดับสายงานการผลิต
11. แบ่งแยกพื้นที่การผลิตเป็นสัดส่วนเพื่อป้องกันการปนเปื้อน
12. พื้น ผนัง เพดาน เรียบ ทำความสะอาดง่าย รวมทั้งอุปกรณ์และสิ่งที่ยึดติดอยู่ด้านบนไม่ก่อให้เกิดการปนเปื้อน
13. มีแสงสว่าง และการระบายอากาศที่เพียงพอและเหมาะสมสำหรับการปฏิบัติงาน
14. มีมาตรการป้องกันการปนเปื้อนจากสัตว์และแมลง

ตัวอย่างผังโรงเรือนผลิต

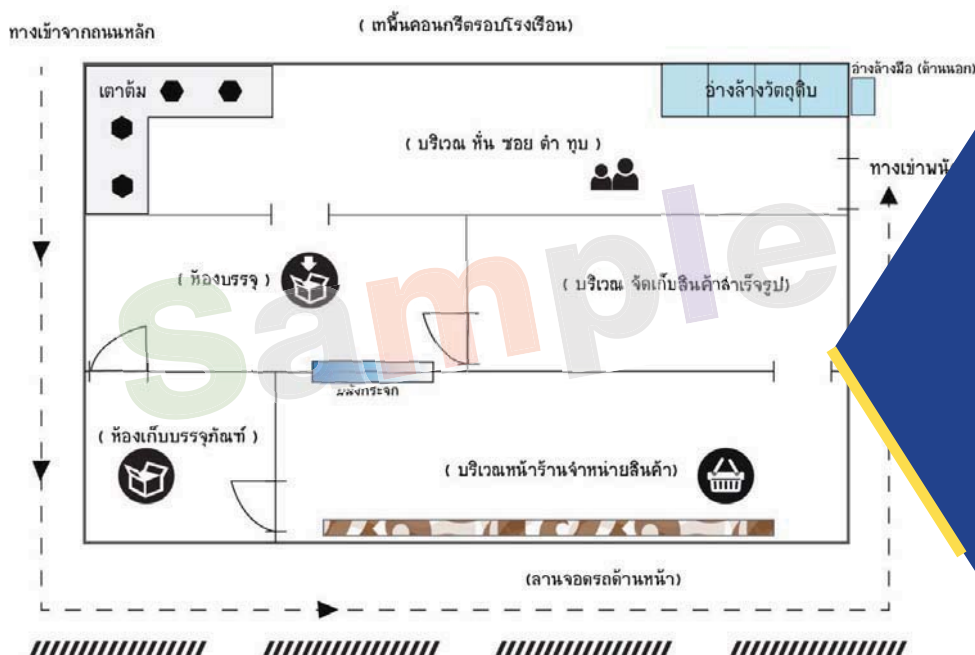


จากข้อมูลที่กล่าวมาข้างต้น สามารถนำมาใช้ในการวางแผนผังโรงงานผลิตอาหาร โดยกำหนดและคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. อาคารผลิตมีขนาดและพื้นที่เพียงพอในการปฏิบัติงาน
2. บริเวณโดยรอบอาคารควรมีการเว้นระยะไว้ประมาณ 1 เมตรโดยรอบ
3. กำหนดเส้นทางเข้าของวัตถุดิบ ส่วนประกอบและภาชนะบรรจุหีบห่อ ทางออกของผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป (End Product) ทางเข้า-ออกของพนักงาน (Employee Entrance) ทางออกของขยะและของเสีย ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมาต้องเป็นคนละทางกันเพื่อป้องกันการปนเปื้อนข้าม (Cross Contamination)
4. พื้นที่เปียก-แห้ง หรือพื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูง (High Risk Zone) พื้นที่ที่มีความเสี่ยงปานกลาง (Medium Risk Zone) และพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่ำ (Low Risk Zone)
5. พื้นที่การจัดวางเครื่องมือ เครื่องจักร และอุปกรณ์การผลิตตามลำดับขั้นตอนของกระบวนการผลิต รวมทั้งพื้นที่วางวัตถุดิบ ส่วนประกอบและภาชนะบรรจุหีบห่อระหว่างกระบวนการผลิต
6. สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ได้แก่ การระบายอากาศ แสงสว่าง สุขา เป็นต้น
7. สาธารณูปโภคต่างๆ ได้แก่ ระบบกรองน้ำ ระบบลม พลังงานไฟฟ้า หม้อกำเนิดไอน้ำ เป็นต้น



ตัวอย่างผังโรงงานผลิต



อย่างไรก็ตาม จากที่กล่าวมาข้างต้นเป็นเพียงภาพรวมของการออกแบบแผนผังโรงงานผลิตอาหารเท่านั้น หากต้องการออกแบบแผนผังโรงงานผลิตอาหารแต่ละแห่ง จึงอาจต้องใช้ข้อมูลด้านอื่นๆ มาประกอบด้วย เช่น งบประมาณ แนวโน้มการขยายโรงงานในอนาคต กำแพงที่ตึก และความเชื่อตามหลักการของฮวงจุ้ย เป็นต้น



ขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก

คู่มือการตรวจสถานที่ผลิตอาหารตามหลักเกณฑ์ GMP สุหลักขณะทั่วไป ฉบับที่ 2 สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา มีนาคม 2555 [Online]. Available at : <http://www.communityseafoodinitiative.com/> [accessed 19 March 2018].
 [Online]. Available at : <https://www.thairath.co.th/content/834961>, [accessed 19 March 2018].



โดย : อลิสร่า คุประสิทธิ์
 ผอ.กองพัฒนาและจัดการความรู้องค์กร

Over the Horizon

สุดเส้นขอบฟ้า

TISTR - DIO email : kmlite@tistr.or.th

ปีที่ 11 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2561



ฮ่องกงดินแดนที่มีความสามารถ ในการแข่งขันสูงที่สุดของโลก แต่ ทำให้คุณอ้วนกลับมาแทน

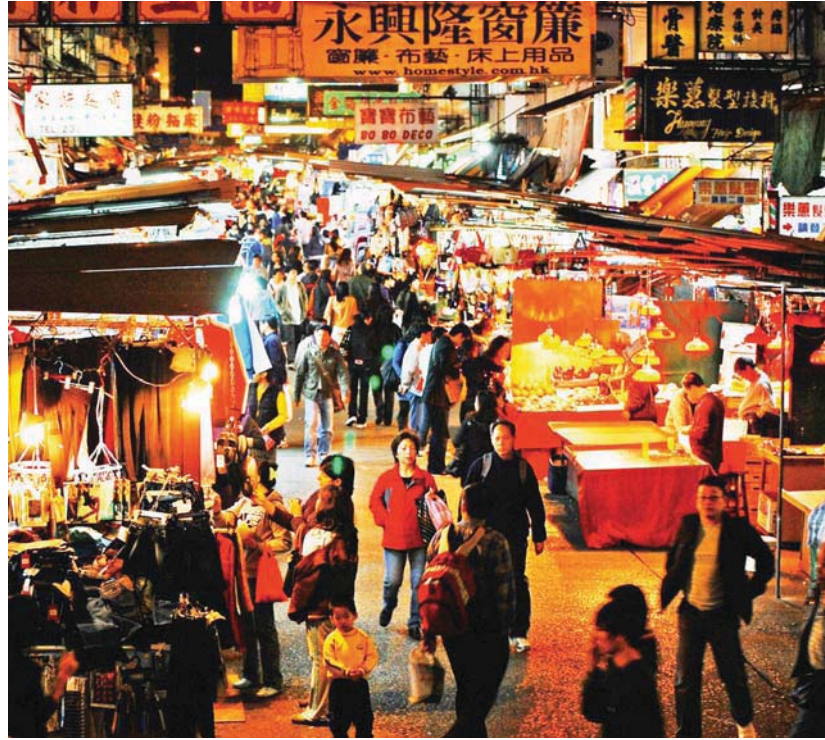


ถ้าพูดถึง ฮ่องกง หรือ ไข่มุกแห่งตะวันออก คนก็คิดถึงแต่เรื่องกิน ชอปปิง และไหว้พระ ใครจะรู้ว่า ฮ่องกงเป็นประเทศที่มีความสามารถในการแข่งขันเป็นอันดับ 1 ของโลก จากการจัดอันดับของ IMD World Competitiveness Center มาแล้ว 2 ปีซ้อน ด้วยการสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรต่อภาคธุรกิจ เป็นศูนย์กลางการเงินและการธนาคารชั้นนำ และเป็นประตูสู่การลงทุนในประเทศจีน



ฮ่องกง หรือ ชื่ออย่างเป็นทางการว่า เขตบริหาร พิเศษฮ่องกงแห่งสาธารณรัฐประชาชนจีน จริงๆ แล้ว มีพื้นที่ทางภูมิศาสตร์ประกอบด้วย เกาะฮ่องกง, เกาลูน, เขตดินแดนใหม่ และเกาะอื่นๆ สำหรับนักท่องเที่ยวแล้วนั้น ฮ่องกง จัดว่าเป็นเมืองที่มีความหลากหลายทางสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และวิถีชีวิตความเป็นอยู่ เพราะเราสามารถเห็นอาคารตึกระฟ้าที่ทันสมัยมากมาย ในขณะที่เดียวกัน ก็สามารถเห็นตลาดขายของ วัตวาอาราม และแปลงปลูกผักได้ที่นี่เช่นกัน

นักท่องเที่ยวที่ไปฮ่องกง นิยมไปช้อปปิ้งที่ ถนนนาธาน เพลิดเพลินกับเครื่องเล่นที่ ฮ่องกง ดิสนีย์แลนด์ (Hong Kong Disneyland) และสวนสนุกโอเชียนปาร์ค นั่งกระเช้า Ngong Ping 360 ชมวิวเกาะลันเตาแบบ 360 องศา ไปไหว้พระใหญ่ที่วัดโปลิน ตื่นตากับแสงสีเสียงจากการแสดง symphony of lights ยามค่ำคืน ทุกวันเวลา 20:00 น. ที่ริมอ่าววิคตอเรีย



การเดินทางในฮ่องกง นอกจากรถเมล์และรถไฟใต้ดิน MTR แล้ว ระบบขนส่งมวลชนอีกชนิดที่ไม่ควรพลาด คือ รถราง เพราะเป็นการชมเมือง และตึกระฟ้า แบบประหยัด แทนการไปจุดชมวิวยอดนิยม The Peak

สำหรับสายกิน อาหารที่ไม่ควรพลาด ก็เช่น ต้มช้ำ เป็ดย่าง หมูแดง หมูกรอบ บะหมี่ คะน้อฮ่องกง โจ๊ก ลูกชิ้น ไอ้แดง และวอฟเฟิลฮ่องกง เป็นต้น



ผู้เขียนเป็นนักท่องเที่ยวสายขึ้นชมธรรมชาติ อาคารสถานที่ โบราณสถาน มากกว่าการเล่นเครื่องเล่น หรือ ชื้อของ จึงไม่เห็นว่าการไปฮ่องกงเป็นสถานที่ที่นักท่องเที่ยวทั่วไปจะไปท่องเที่ยวเท่าไร แต่กระนั้น ก็มีคนกล่าวชักชวนให้ไปเที่ยวฮ่องกงอยู่บ่อยๆ โดยเอาของกินมาล่อ พร้อมย้ำว่า ฮ่องกง จัดเป็น สวรรค์ นักกินทีเดียว

ร้าน Luk Yu Tea House โรงน้ำชาต้มช้ำเก่าแก่ที่เปิดมากกว่า 80 ปี มีเมนูโบราณหาทานได้ยาก คือ ซาลาเปา ไก่ไช่บัม และขนมจีบหมูโบราณ ที่ได้ห่อด้วยแป้งเกี้ยว แต่คลุมด้วยตับหมูชิ้นโต แต่ถ้าอยากลิ้มรสต้มช้ำเจ้าอร่อย ราคาประหยัด แนะนำให้เลือกไปที่ร้าน Dim Dim Sum เพื่อลิ้มรส ต้มช้ำแบบดั้งเดิม



ถ้าพูดถึงโจ๊ก นอกจากร้าน Sang Kee Restaurant จะมีเมนูเด็ดที่ขายเฉพาะมือเย็น คือ โจ๊กปลา แล้ว ยังมีโจ๊กฮ่องกงสไตล์ต้นตำรับ ทั้งโจ๊กหมู โจ๊กปลา โจ๊กลูกชิ้น โจ๊กไข่เยี่ยวม้า ที่ถูกปากคนท้องถิ่น และถ้าใครชื่นชอบ โจ๊กดับหมู ลูกชิ้นหมูสับ แนะนำให้ไปลองที่ร้าน Ho Hung Kee ที่นี่ยังมีบะหมี่หมูแดง หมูกรอบ เป็ดย่าง ไก่ต้มน้ำปลาให้ลองอีกด้วย

สำหรับคนที่มองหา เป็ดปักกิ่งอบ หรือ หมูแดงน้ำผึ้งหวาน อาจลองได้ที่ร้าน Mott 32 ถ้าราคาเบาๆ ไม่แพง แนะนำร้าน Joy Hing Chiu ที่มีให้เลือกชิมทั้ง หมูแดง หมูกรอบ เป็ดย่าง และไก่ต้มน้ำปลา



ซาลาเปาทอดสไตล์เซี่ยงไฮ้ ที่สามารถได้รสสัมผัสของน้ำซุปร้อนๆ ที่ร้าน Cheung Hing Kee Shanghai Pan-fried Buns สำหรับบะหมี่ หากอยากลิ้มลอง เกี้ยวกึ่งและน้ำซุปรสพิเศษที่สืบทอดกันมากเกือบ 100 ปี แนะนำร้าน Mak's Noodle

จริงๆ แล้ว เมนูชื่อดังของฮ่องกงอีกเมนู คือ ห่านย่าง แต่ผู้เขียนไม่ชอบกินเท่าไร อย่างไรก็ตาม หากไม่แนะนำผู้อ่านที่ชื่นชอบห่านย่างก็อาจจะผิดหวัง ดังนั้น ขอแนะนำร้าน Yat Lok Restaurant ซึ่งเปิดให้บริการมาตั้งแต่ปี 1957 ด้วยกรรมวิธีการปรุงแบบพิเศษประมาณเคล็ดลับประจำตระกูลที่สืบทอดกันมากกว่า 70 ปี ทำให้บะหมี่ห่านย่างที่นี่เป็นอาหารขึ้นชื่อของร้าน แต่ถ้าใครไม่กินห่าน หมูแดง หมูกรอบ ร้านนี้ก็อร่อยไม่เบาเหมือนกัน หรือ จะแวะลองที่ร้าน Kam's Roast Goose ซึ่งห่านย่างที่นี่จะนุ่มกว่าร้านแรก

แต่ถ้าเป็นคนชื่นชอบในการกินอาหารจีนอยู่แล้ว เขาว่ากันว่า เดินเข้าร้านไหนที่ฮ่องกง ก็อร่อยทั้งนั้น โดยเฉพาะ ถ้าไปเดินย่าน **จิมซาจุ่ย และย่านมงก๊ก ซึ่งบางร้านป้ายหน้าร้านไม่มีภาษาอังกฤษ มีแต่ภาษาจีน แต่หมูแดง หมูกรอบ เป็ดย่างที่เขวนอยู่หน้าร้านช่างยั่วยวนนัก และบางร้านเมื่อเข้าไปก็ต้องตกใจเพราะเมนูมีภาษาไทยด้วย**



ขอบคุณที่มาและภาพประกอบ

[Online]. Available at : <https://www.flyingfourchette.com/2012/01/13/luk-yu-tea-house-hong-kong/>, [accessed 17 April 2018].

[Online]. Available at : <https://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=yinglove&month=01-2015&date=12&group=2&gblog=110>, [accessed 17 April 2018].

[Online]. Available at : <https://www.mushroomtravel.com/page/the-must-menu-in-hk/>, [accessed 17 April 2018].

[Online]. Available at : <https://www.bloggang.com/mainblog.php?id=prassy&month=21-01-2017&group=11&gblog=42>, [accessed 17 April 2018].

[Online]. Available at : <https://www.wongnai.com/restaurants/135504ft-joy-hing/photos/6e79788965694c9ca81568c250fb712a>, [accessed 17 April 2018].

[Online]. Available at : <http://danielfooddiary.com/2014/07/25/hongkongfood/>, [accessed 17 April 2018].

[Online]. Available at : <http://www.uncledeng.com/portfolio-view/cheung-hing-kee-shanghai-pan-fried-buns/>, [accessed 18 April 2018].

[Online]. Available at : <https://pixabay.com/en/hong-kong-night-market-night-market-1078949/>, [accessed 18 April 2018].

[Online]. Available at : <http://danielfooddiary.com/2014/12/14/maksnoodle/>, [accessed 9 November 2017].

[Online]. Available at : https://en.yelp.com/hk/biz_photos/%E4%B8%80%E6%A8%82%E7%87%92%E9%B5%9D-%E9%A6%99%E6%B8%AF?, [accessed 18 April 2018].

[Online]. Available at : <https://pixabay.com/en/hong-kong-skyscraper-water-port-2538113/>, [accessed 18 April 2018].

[Online]. Available at : <https://www.flickr.com/photos/avlyxz/4590038897/>, [accessed 18 April 2018].

[Online]. Available at : <https://www.facebook.com/SangKeeSeafoodRestaurant/>, [accessed 18 April 2018].

[Online]. Available at : <https://www.facebook.com/kamroastgoose>, [accessed 18 April 2018].

[Online]. Available at : <https://www.flickr.com/photos/cityfoodsters/16512219498>, [accessed 18 April 2018].



โดย : ดร.นอมล รื่นไวย
ผอ. สำนักดิจิทัลและสารสนเทศ (สทส.)



คนเรามีวิธีรับมือกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น

ในชีวิตอย่างไร

The Obstacle in Our Path

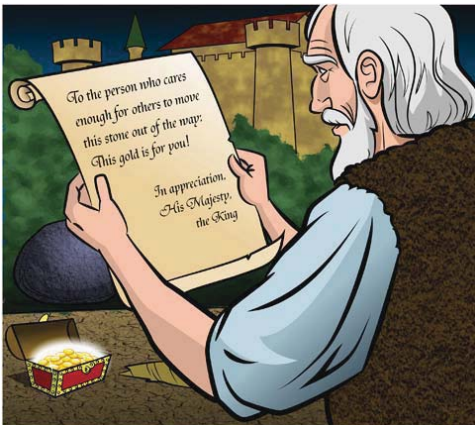


กาลครั้งหนึ่ง พระราชาองค์หนึ่งได้สั่งให้ทหารเอาหินก้อนใหญ่ไปวางขวางถนนที่ประชาชนใช้สัญจรไว้ แล้วพระราก็ซ่อนตัวอยู่หลังพุ่มไม้ เพื่อเฝ้าดูว่า จะมีใครที่สัญจรผ่านไปมา พยายามเคลื่อนย้ายหินก้อนนั้นให้พ้นทางไปหรือไม่

พระราชาสังเกตเห็นว่า มีผู้คนมากมายสัญจรผ่านทาง ทั้งพ่อค้า ขุนนางชั้นสูง แต่ไม่มีใครคิดจะดันก้อนหินให้พ้นทางเลย ได้แต่เดินอ้อมๆ เลี้ยวๆ ไป

มีหน้าซำ้ หลายคนถึงกับบ่น และตำว่าพระราชาที่ไม่รู้จักดูแลทุกข์สุขประชาชน ไม่ส่งคนมาย้ายก้อนหินออก ทุกคนต่าง บ่นๆ แต่ไม่มีใครขยับหินก้อนนั้น

จนวันหนึ่ง ชาวนาคนหนึ่งเดินผ่านมา พร้อมผักเต็มตะกร้า เมื่อเดินมาถึงหินก้อนใหญ่ที่ขวางทางนั้น เขาวางตะกร้าลง แล้วเริ่มต้นหินก้อนนั้นให้พ้นทาง หลังจากออกแรงผลักรๆ ดันๆ อยู่พัก เขาก็ทำได้สำเร็จ



เมื่อชาวนาเดินกลับมาเอาตะกร้าผักที่เขาวางไว้ เขาสังเกตเห็นว่า มีกระเป๋าใบหนึ่งวางอยู่บนตำแหน่งที่ก้อนหินเคยตั้งขวางทางอยู่ ในกระเป๋านั้น บรรจุเต็มแน่นไปด้วยเหรียญทอง และจดหมายจากพระราชา บอกว่า เหรียญทองเหล่านั้น คือรางวัลสำหรับคนที่เคลื่อนย้ายก้อนหินให้พ้นทาง



คติธรรมของเรื่อง: ทุกปัญหาและอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตของเรา ล้วนแต่เป็นโอกาสที่จะทำให้เราสามารถเข้าไปแก้ไขสภาพแวดล้อมรอบตัวเราได้ นักแก้ปัญหากล่าวว่า: ลงมือทำ ขณะที่คนขี้เกียจจะพรั่นบ่นอย่างเดียว คนจิตใจดี:หาวิธีแก้ปัญหาคด้วยความเอื้ออารีของเขา อยากเห็นผู้อื่นพ้นทุกข์ ด้วยจิตใจที่เมตตา และทำความดีเสมอ

ขอบคุณที่มา และ ภาพประกอบจาก

- [Online]. Available at : <http://www.ba-bamail.com/content.aspx?emailid=27483>, [accessed 1 June 2018].
- [Online]. Available at : <https://steemit.com/motivation/@sozie2k/obstacle-short-story>, [accessed 1 June 2018].
- [Online]. Available at : <http://davamunisvari.blogspot.com/2017/09/the-obstacle-in-our-path.html>, [accessed 1 June 2018].
- [Online]. Available at : <http://www.mywonderstudio.com/level-1/2011/3/16/the-rock-in-the-road.html>, [accessed 1 June 2018].
- [Online]. Available at : https://www.google.co.th/search?rlz=1C1ASUC_thTH664TH664&biw=1600&bih=720&tbm=isch&sa=1&ei=8fkQW-rbLI G6rQGDMk7QAw&q=+zen%2C+basalto%2C+bambu++vector+free, [accessed 1 June 2018].