

สาร สอ.ศร.

ช่วยจอมช่วยประหยัด ด้วยซื่อสัตย์และโปร่งใส สามัคคีมีน้ำใจ ยึดมั่นใน สอ.ศร.

ปีที่ ๓๖ ฉบับที่ ๑ เดือนมกราคม - เมษายน ๒๕๕๖



พุลลาก อินทรนัญ

กราบสวัสดิ์ท่านสมาชิก สอ.ศร. ที่เคารพรักทุกท่านครับ นับเป็นอีกวาระหนึ่งที่คณะกรรมการดำเนินงานชุดที่ ๓๓ เข้ามาบริหาร สอ.ศร. โดยคณะกรรมการดำเนินงานชุดที่ ๓๓ เข้ามาเพื่อนำเสนอผลงานและความเคลื่อนไหวของสหกรณ์ ตลอดจนเกร็ดความรู้และสิทธิประโยชน์ในสวัสดิการต่างๆ ของท่านสมาชิกมาเสนอ และหากท่านสมาชิกมีเกร็ดความรู้และสาระมาเสนอโดยคณะกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์พิจารณา นำลงในสาร สอ.ศร. ทางกองบรรณาธิการจะมีของที่ระลึกมอบให้ด้วย

สำหรับฉบับนี้ท่านสมาชิกจะได้พบกับคอลัมน์ที่น่าสนใจ อาทิ สอ.ศร. กับโอกาสดีๆ ที่มีให้ท่าน ยากับผู้สูงอายุ ต้นไม้คลายร้อน สงกรานต์วันส่งเสริมความคิดเชิงบวก และรางวัลจัดการคนเก่งของเรา อ.อนา ศรีสำราญรุ่งเรือง ได้รับรางวัลสิ่งทอง จาก สว.นท.

หวังว่าท่านสมาชิกจะได้รับประโยชน์จากวารสารฉบับนี้ไม่มากนักน้อย พบกันฉบับหน้าครับ

สารบัญ

- **สังกรานต์** ๑-๒
- **วันส่งเสริมความคิดเชิงบวกทั้งครอบครัว**
- **คนคุณภาพ : ผู้จัดการ สอ.ศร.** ๓
- **รับประทานรางวัลธรรมมาภิบาล "สิ่งทอง"**
- **ต้นไม้คลายร้อน สร้างมงคลชีวิต** ๔-๕
- **เรื่องของหยูกยา : ยากับผู้สูงอายุ** ๖-๗
- **สอ.ศร. กับโอกาสดีๆ ที่มีให้ท่าน** ๘-๙
- **บทสัมภาษณ์ :**
- **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มาเรียม นะมิ** ๑๑
- **ผู้จัดการพบสมาชิก** ๑๒
- **คณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๓๓**



ที่ ท่านจรูญ ชูลาก อดีตปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

ได้รับการเลือกตั้งเป็นประธานกรรมการดำเนินการ สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ชุดที่ 33



สาร สอ.ศร.

เจ้าของ : สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด
ที่ปรึกษา : จรูญ ชูลาก
บรรณาธิการ : พุลลาก อินทรนัญ
กองบรรณาธิการ : เอื้อมพร เอียรศิริญ์ อินทิชา อิศวนนท์ อรุณ สุงสมบุญรัตนวิฑนา พยงค์ สีเหลือง ทรงธรรม กาญจนพิบูลย์ ยศพล เวณุโกเศศ วิมลรัตน์ ต้อยสำราญ เสวก วรรณสุข เอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง

รูปเล่ม : สุภกร ชาญศิริวิริยกุล อดีตภา เขตะวิน



สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด
The Ministry of Education Officials' Saving and Credit Cooperative Ltd.

อาคารสมานฉันท์ ชั้น ๓ กระทรวงศึกษาธิการ ถนนพินธุโยก กรุงเทพฯ ๑๐๓๐
โทรศัพท์ : ๐-๒๖๒๘-๗๕๐๐-๓ โทรสาร : ๐-๒๖๒๘-๗๕๐๔-๕ www.moecoop.com

สังเคราะห์

วันส่งเสริมความคิดเชิงบวกทั้งครอบครัว



รศ.ดร. เอี่ยมพร เจียรธีรธัญ

นักจิตวิทยาเชื่อว่า **การคิดเชิงบวก (Positive thinking)** เป็นการช่วยให้มนุษย์มีพลังในการกระทำในสิ่งที่คาดหวังให้บรรลุความสำเร็จได้ ทั้งนี้เพราะเมื่อใดก็ตามที่คนเกิดความคิดเชิงบวกจะมีความสุข สภาวะจิตจะสงบและจะเกิดปัญญา คนจะมองเห็นสิ่งที่ปัญหาหรืออุปสรรคที่ขวางกั้นว่าไม่ใช่สิ่งที่ต้องกังวลอีกต่อไป จะมีความสามารถในการกำหนดมุมมองเกี่ยวกับข้อมูลสำคัญในการแก้ปัญหาที่กว้างขึ้นกว่าเดิม รวมทั้งแรงบันดาลใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ จะผุดขึ้นมาในความคิดเหมือนจิกซอว์ที่ได้รับการปะติดปะต่ออย่างสมบูรณ์ วิถีทางแห่งการแก้ปัญหาหรือการดำเนินชีวิตจะมีทิศทางและเป้าหมายที่ชัดเจนและสมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น จะมองเห็นกระบวนการ (Process)

และระบบ (System) ขององค์ประกอบและปัจจัยต่างๆ ที่จะส่งผลกระทบต่อสิ่งที่จะต้องแก้ปัญหาที่มีความเป็นไปได้ (Possibility) มากขึ้น หลังจากการคิดเชิงบวกจะทำให้คนรักตัวเองมีสัญชาตญาณแห่งการมีชีวิต (Life instinct) ยอมรับความเป็นจริง และสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้ในลักษณะของการสามารถสร้างสมดุล (Balance) ในชีวิต โดยจะช่วยให้สามารถจัดลำดับสิ่งสำคัญที่จะต้องจัดการหรือละเว้น เข้าสู่การยึดหลัก

สายกลางหรือมีชฌิมปฏิบัติของพระพุทธองค์ หลักอันนี้แหละประเสริฐยิ่งนักต่อการดำรงอยู่อย่างคนที่มีคุณค่า คนที่คิดเชิงบวกจะสามารถเผชิญปัญหาได้ด้วยความอดกลั้น จะมีความเพียรพยายามเหมือนพระมหาชนกในบทพระราชนิพนธ์ขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จะมีสุขสงบในจิตใจ เมื่อจิตสงบสภาวะทางกายก็จะตอบสนองเชิงบวก ระบบต่างๆ ในร่างกายจะทำงานอย่างมีคุณภาพ ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นข้อดีของ **การคิดเชิงบวก**





มาดูตัวอย่างของคน ที่คิดเชิงบวกแล้วประสบความสำเร็จระดับโลกดูบ้าง ผู้เขียนขอยกตัวอย่าง **คุณมัตตีซิเต** ที่บริหารญี่ปุ่นจนมั่งคั่งระดับโลก ว่าเขาคิดเชิงบวกแล้วประสบความสำเร็จอย่างไร ตอนแรกเมื่อท่านเกิดสมัยสงครามวิทยาการทางการแพทย์ยังไม่ก้าวหน้า ท่านป่วยเป็นวัณโรค ซึ่งขณะนั้นยังไม่มียารักษา คนป่วยส่วนใหญ่ต้องเสียชีวิต แต่สำหรับคุณมัตตีซิเตท่านบอกว่าดีที่รู้ว่าป่วยจะได้ระวัง และดูแลตัวเอง จากความคิดเชิงบวกทำให้ท่านดูแลสุขภาพอย่างดีจึงมีอายุยืนยาว หลังสงครามท่านคิดเชิงบวกเพื่ออยากอำนวยความสะดวกให้แม่บ้านและคนญี่ปุ่นมีชีวิตที่สะดวกสบายยิ่งขึ้น จึงออกแบบผลิตหม้อหุงข้าวไฟฟ้า โทรทัศน์ และอุปกรณ์ไฟฟ้าต่างๆ มากมาย ทำให้ญี่ปุ่นสามารถพัฒนาอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ก้าวหน้าขึ้นระดับโลก คนญี่ปุ่นเผชิญปัญหาภัยธรรมชาติมากมาย ทั้งแผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด และพายุถล่ม คนญี่ปุ่นจะคิดว่าดีจะได้อดทนและการมีพื้นที่จำกัดจะได้ปรับตัวโดยการขยายฐานการผลิตไปยังประเทศเป้าหมายต่างๆ ที่มีโอกาสด้านการลงทุนและการเพิ่มส่วนแบ่งทางการตลาดสูงกว่า โดยไม่ต้องผลิตในประเทศ เพื่อสร้างความได้เปรียบด้านค่าแรงและระบบโลจิสติกส์ ทำให้ญี่ปุ่นมีฐานการลงทุนทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย

ที่นี้ก็ถึงเรื่อง **วันสงกรานต์ : วันส่งเสริมความคิดเชิงบวกทั้งครอบครัว** สะที ประเพณีนี้ยังคงมาคู่กับคนไทยมานาน ท่านลองคิดดูในวันสงกรานต์มีวันครอบครัว มี

วันผู้สูงอายุ วันหยุดที่ยาวนาน ทุกคนมุ่งหน้ากลับไปหาครอบครัวหลังจากดิ้นรนต่อสู้ และแยกย้ายไปทำงานคนละทิศคนละทาง แต่ทุกคนมุ่งหน้ากลับบ้าน เพื่อไปกราบพ่อแม่ญาติผู้ใหญ่ด้วยความเคารพและคิดถึง มีของฝาก มีขันน้ำและมาลัยดอกไม้ที่รดน้ำคำหว่าขอพรจากท่าน พรนี้ประเสริฐนักคนเป็นพ่อแม่ญาติผู้ใหญ่จะตั้งตารอคอยเมื่อลูกหลานมาหา จะอธิษฐานจิตและให้กำลังใจให้ลูกหลานแข็งแรง มีความสุขและประสบความสำเร็จ เท่ากับเติมพลังให้ชีวิตของลูกหลานสดชื่นและก้าวต่อไป ซึ่งลูกหลานจะได้พลังจากพรที่เป็น การคิดเชิงบวกของท่าน ฝ่ายพ่อแม่และญาติผู้ใหญ่ที่รอคอย ก็เพิ่มความคิดเชิงบวกมากขึ้นจากความปิติที่ลูกหลานมาเยี่ยมเยียนคนที่เหนื่อยล้าและรอคอยจะมีกำลังใจที่จะอยู่ต่อและรอคอยความสำเร็จของลูกหลานต่อไป หลายท่านปรารถนาว่า **“เราต้องอย่าหยุดหายใจนะ ต้องหายใจกันต่อเพื่อรอวันนี้”** ในบรรดาลูกหลานได้กลับบ้านไปเยี่ยมเยียนเพื่อนฝูง จะมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ถามไถ่สารทุกข์สุกดิบ ไปทำบุญที่วัดร่วมกัน ไปเล่นสาดน้ำและประแป้ง ซึ่งเป็นการสร้างความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีชั้น สภาวะจิตจะถูกปลดปล่อยจากความเครียด ต่างฝ่ายต่างให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ความคิดเชิงบวกของแต่ละคนจะถูกเกาะกลุ่มและกระจายเหมือนการจุดระเบิด แล้วแบ่งปันหรือร่วมกันสร้างพลังการคิดเชิงบวก (Share positive thinking) ในความรักและปรารถนาดีต่อกัน ความรักจากความคิดเชิงบวกที่มนุษย์รับรู้ได้ว่าเขาได้รับและถูกรักแม้เพียงเสี้ยววินาทีก็มีความค่ามหาศาล พลังแห่งรักจากความคิดเชิงบวกนี้จะเป็นตัวขับเคลื่อน (Driven) ให้แต่ละคนในครอบครัวมีวิถีของการก้าวไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในอนาคต เป็นที่น่าสังเกตว่ากิจกรรมทุกประเภทเป็นการร่วมมือ (Cooperation) เหมือนกับกิจกรรมสหกรณ์ มากกว่ากิจกรรมการแข่งขัน (Competition) สงกรานต์ที่จะเป็นวันส่งเสริมความคิดเชิงบวกทั้งครอบครัว จะต้องมีความคิดดีๆ การกระทำดีๆ และร่วมกันรักษาประเพณีดีๆ ให้เกิดขึ้นกับทุกคนในครอบครัวและสังคม เพื่อประเทศชาติ องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ที่เปรียบเสมือนพ่อกับแม่ในครอบครัวของคนทั้งชาติ และทั้งสองพระองค์ได้คิดเชิงบวกต่อกันๆ ทำให้คนไทยและสมาชิก สอ.ศธ. มีกำลังใจและมีความคิดเชิงบวกที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีงามตลอดไป ให้ประเทศไทยเป็นประเทศแห่งความหวัง

คนคุณภาพ

ผู้จัดการสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด

รับประทานรางวัลธรรมาภิบาล

“สิงห์ทอง”



รางวัลธรรมาภิบาล “สิงห์ทอง” จัดโดยสมัชชานักจัดรายการข่าววิทยุโทรทัศน์หนังสือพิมพ์แห่งประเทศไทย (สว.นท.) เพื่อเป็นการยกย่องการบริหารงาน การจัดการ และควบคุมดูแลกิจการต่างๆ ที่ดี ให้เป็นไปตามครรลองธรรม และช่วยสร้างสรรค์ส่งเสริมองค์กรให้มีศักยภาพ มีประสิทธิภาพ ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ขยันหมั่นเพียร ทำให้ผลดำเนินการองค์กรเป็นที่ศรัทธาเชื่อมั่นแก่บุคคลและประชาชนในองค์กรนั้นๆ อันจะทำให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนส่งผลดีต่อเสถียรภาพของรัฐบาลและความเจริญก้าวหน้าของประเทศต่อไป

อนึ่ง สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ได้ดำเนินงานมาอย่างมีทิศทางที่ตรงตามวัตถุประสงค์อย่างต่อเนื่องและมั่นคง ซึ่งได้น้อมนำพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชเป็นแนวทางในการปฏิบัติและยึดหลักธรรมาภิบาลควบคู่ไปกับการทำงาน การจัดการบริหารที่ดี ดังปรากฏจากรางวัลที่ได้รับ อาทิ ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกสหกรณ์ดีเด่นระดับชาติ ประจำปี ๒๕๕๕/๒๕๕๖ ประเภทสหกรณ์ออมทรัพย์ออมทรัพย์ มีผลการดำเนินงานผ่านเกณฑ์มาตรฐานของกรมส่งเสริมสหกรณ์โดยต่อเนื่อง ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๖ ถึง พ.ศ. ๒๕๕๕ และได้รับการจัดระดับมาตรฐานสหกรณ์ของสำนักงานส่งเสริมสหกรณ์กรุงเทพมหานคร พื้นที่ ๑ ประจำปี ๒๕๕๕ ระดับดีเลิศ

นายเอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง ผู้จัดการสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด เข้ารับประทานรางวัลธรรมาภิบาล “สิงห์ทอง” รางวัลผู้บริหารและนักพัฒนางานองค์กรดีเด่นแห่งปี ๒๕๕๖ จาก ฯพณฯ พลเอกพิจิตร กุลละวณิชย์ องคมนตรี มีบุคคลเข้ารับประทานรางวัลในครั้งนี้จำนวน ๑๗๓ คน จากทั่วประเทศ ณ ศูนย์การประชุมสถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๖

นายเอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง ผู้จัดการสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด กล่าวความรู้สึกเป็นเกียรติและภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่งที่คณะกรรมการตัดสินได้เล็งเห็นผลงานอันเป็นประโยชน์ต่อมวลสมาชิก ชุมชน และสังคม ที่ได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง แน่นนอนว่า เป้าประสงค์ของผู้ประกอบการย่อมอยู่ที่ผลประโยชน์ของสมาชิก และหน้าที่ความปรารถนาที่จะให้เกิดประโยชน์ที่ยั่งยืน หากแต่ปัจจัยสำคัญที่ไม่สามารถมองข้ามได้ นั่นคือ ความรับผิดชอบต่อสังคมและจรรยาบรรณ ที่เราเรียกว่า “หลักธรรมาภิบาล”

.....
สุภกร / เรียบเรียง



ยศพล เวณโกเศศ



ต้นไม้ คลายร้อน สร้างมงคลชีวิต

ในช่วงเทศกาลเมฆาหน้าร้อนนี้มีวันหยุดติดต่อกันหลายวัน เพื่อนสมาชิกที่ชอบเที่ยวขอแนะนำให้เที่ยวไทยไม่ว่าจะเป็นภาคเหนือ ใต้ ตะวันออก หรือตะวันตก เพื่อช่วยกระตุ้นการใช้จ่ายให้หมุนเวียนภายในประเทศ แต่สำหรับเพื่อนสมาชิกที่รักบ้านต้องการหยุดพักผ่อนอยู่ที่บ้าน ส่วนใหญ่ก็จะใช้ช่วงเวลานี้ดูแล จัดตกแต่งปรับปรุงบ้านให้น่าอยู่ จึงขอแนะนำไอเดี่ยคลายร้อนและสร้างมงคลชีวิตด้วยการปลูกต้นไม้ ทั้งภายนอกบ้านบริเวณสวนโดยรอบบ้านและห้องต่างๆ ภายในบ้าน การปลูกต้นไม้มีวัตถุประสงค์และความต้องการที่แตกต่างกันของเพื่อนสมาชิกแต่ละท่าน โดยหลักๆ แล้วต้องการความสวยงาม ตามด้วยความร่มรื่น และที่ขาดไม่ได้ คือ เรื่องความเชื่อในพรรณไม้มงคล ซึ่งหากเลือกปลูกพรรณไม้ที่ถูกต้องจะช่วยให้บ้านอยู่เย็นเป็นสุขหรือมีโชคลาภ

พรรณไม้มงคลมีชนิดหรือประเภทให้เลือกปลูกที่หลากหลาย

ไม้มงคลประจำบ้าน

เชื่อกันว่าหากปลูกพรรณไม้นี้ไว้บริเวณบ้านจะเป็นสิริมงคลกับเจ้าของบ้าน เช่น ขนุน เฟื่องฟ้า โป๊ยเซียน วาสนา เสน่ห์จันทร์ขาว พุด เป็นต้น

ไม้มงคลประจำทิศ

เป็นอีกหลักในการเลือกปลูกพรรณไม้ โดยพิจารณาจากทิศในการเลือกพรรณไม้ที่จะปลูก เพื่อช่วยเสริมมงคลยิ่งขึ้น **พรรณไม้ประจำทิศเหนือ** เช่น หมากเขียว หมากแดง บอนสี โกสน ไม้ เป็นต้น

พรรณไม้ประจำทิศใต้ เช่น พุทธรักษา กุหลาบ เข็ม ใบเงินใบทอง เงินไหลมา หมากแดง พวงแสด พวงชมพู เล็บมือนาง เป็นต้น

พรรณไม้ประจำทิศตะวันออก เช่น หมากผู้หมากเมีย บอนสี เงินไหลมา สนฉัตร ไม้ ปาล์มขวด สาวน้อย-ปะแป้ง เป็นต้น

พรรณไม้ประจำทิศตะวันออกเฉียงเหนือ เช่น ว่านหางจระเข้ สนฉัตร ปาล์มขวด สร้อยอินทนิล สาวน้อย-ปะแป้ง เป็นต้น

พรรณไม้ประจำทิศตะวันออกเฉียงใต้ เช่น บังทอง อัญชัน สารภี สร้อยอินทนิล ขวนชม ผกากรอง ใบเงิน ใบทอง เป็นต้น

พรรณไม้ประจำทิศตะวันตกเฉียงเหนือ เช่น โมก เฟิร์น พุระหง มะลิ แก้ว หมากเขียว หมากนวล เป็นต้น

พรรณไม้ประจำทิศตะวันตกเฉียงใต้ เช่น กุหลาบ มะลิ โมก ขวนชม เล็บมือแดง ใบเงิน ใบทอง หมากนวล พุท เข็ม แก้ว เป็นต้น



ไม้มงคลประจำวันเกิด

วันอาทิตย์ ได้แก่ โกสน กุหลาบ เข็ม คริสต์มาส จำปา ชบา พุทธรักษา หมากแดง เฟื่องฟ้า

วันจันทร์ ได้แก่ แก้ว กระจิน จำปี มะลิ พุดซ้อน พิкул พลุต่าง มะละกอ มะม่วง มะยม ฝรั่ง บัวบก ราตรี เสน่ห์จันทร์ขาว

วันอังคาร ได้แก่ กุหลาบ บานไม่รู้โรย ชวนชม ใบเงิน ใบทอง โกสน ชบา ไฮเดรนเยีย พวงชมพู

วันพุธ ได้แก่ ขนุน คุณ เงินไหลมา มะยม มะละกอ พลุต่าง วาสนา บอนสี ว่านหางจระเข้ ใผ่ สนฉัตร

วันพฤหัสบดี ได้แก่ การเวก จำปา จำปี พุดซ้อน ราตรี บานชื่น พุทธรักษา มะลิซ้อน มะละกอ

วันศุกร์ ได้แก่ พู่ระหง โกสน กุหลาบ แก้ว สร้อยอินทนิล บัว มะลิ พุดซ้อน ผกากรอง เข็ม อัญชัน

วันเสาร์ ได้แก่ ฝรั่ง มะละกอ มะม่วง ชมพู หมากเขียว เฟื่องฟ้า วาสนา มะลิซ้อน อัญชัน จำปา จำปี

การตกแต่งต้นไม้ภายในบ้าน มีได้หลายแบบตั้งแต่การนำดอกไม้สีสวยจัดลงแจกัน แต่ก็อยู่ได้ไม่นานก็จะโรยรา แต่คราวนี้อยากชวนให้นำมาปลูกกันในบ้านเลยครับ โดยการจัดต้นไม้ ขนาด และความสูงที่เหมาะสมกับจุดที่เราจะตั้งวาง และเลือกหากระถางสวยๆ มาจัดวางตามมุมบ้านเพื่อลบเหลี่ยม ลบมุมต่างๆ และทำให้บ้านที่เคยแห้งสดชื่น ดูมีชีวิตชีวาขึ้นมา

สำหรับจุดในการตั้งกระถาง ขอให้เลือกจุดที่ชอบ และเป็นจุดที่เหมาะสม เช่น ห้องน้ำเหมาะกับต้นไม้ในกระถางเล็กๆ เช่น เฟิร์น พลุต่าง หรือพืชในกลุ่มปาล์ม นอกจากน้ำในกระถางแล้ว ยังมีไอน้ำเย็นๆ ที่ระเหยมาทำให้ต้นไม้ได้ดูดซับด้วย ห้องครัวเหมาะกับต้นไม้ประเภทสมุนไพร เช่น โหระพา กระเพรา ตะไคร้ หรือพริก ได้ทั้งความชุ่มชื้น ความหอม และยังสามารถนำมารับประทานได้อีกด้วย และสิ่งที่จำเป็นต้องคำนึงถึงคือในเรื่องของการมีแสงแดดส่องถึง เพราะต้นไม้ส่วนใหญ่ ต้องการแดด ต้องการอากาศหายใจ ควรศึกษาก่อนว่าพันธุ์ไหนต้องการแดดจัด พันธุ์ไหนโดนแดดแรงๆ ไม่ได้ ต้นไม้บางประเภทสามารถนำเข้ามาอยู่ในบ้านได้นานประมาณครึ่งเดือน แล้วค่อยยกออกไปนอกบ้านเพื่อได้รับแสงแดดสักครั้ง



ปลูกต้นไม้แต่งบ้านให้สวยแล้วก็อย่าลืมดูแลทั้งเรื่องดิน หรือวัสดุปลูกที่ต้องเลือกให้เหมาะกับไม้กระถางในบ้าน การรดน้ำ ถ้าอากาศร้อนมากก็รดน้ำบ่อยหน่อย แต่ถ้าชื้นอยู่แล้วก็เว้นช่วงบ้างก็ได้ ทดสอบความชุ่มชื้นของดิน โดยการจุ่มนิ้วลงดินลึกประมาณ ๒-๓ ซม. ถ้ารู้สึกว่ามีดินแห้งก็แสดงว่าถึงเวลารดน้ำต้นไม้แล้ว สุดท้ายให้สังเกตการเติบโตของต้นไม้ด้วย หากต้นไม้มีขนาดใหญ่โตคับกระถางก็จะไม่สวยงามและไม่เหมาะ หมายความว่าถึงเวลาที่ต้องเปลี่ยนขนาดกระถาง หรือย้ายไปปลูกกลางแจ้งนอกบ้านแทน แล้วก็หาเวลาว่างไปเลือกพรรณไม้ใหม่มาแทน แค่นี้ก็จะมีบ้านที่สวยงามทั้งภายนอกและภายใน คลายร้อน พร้อมสร้างมงคลชีวิตให้กับครอบครัวได้ทั้งกายและใจครับ



เรียบเรียงจาก PS Magazine

ปีที่ ๓ ฉบับวันที่ ๒๘ ประจำเดือนเมษายน ๒๕๕๖



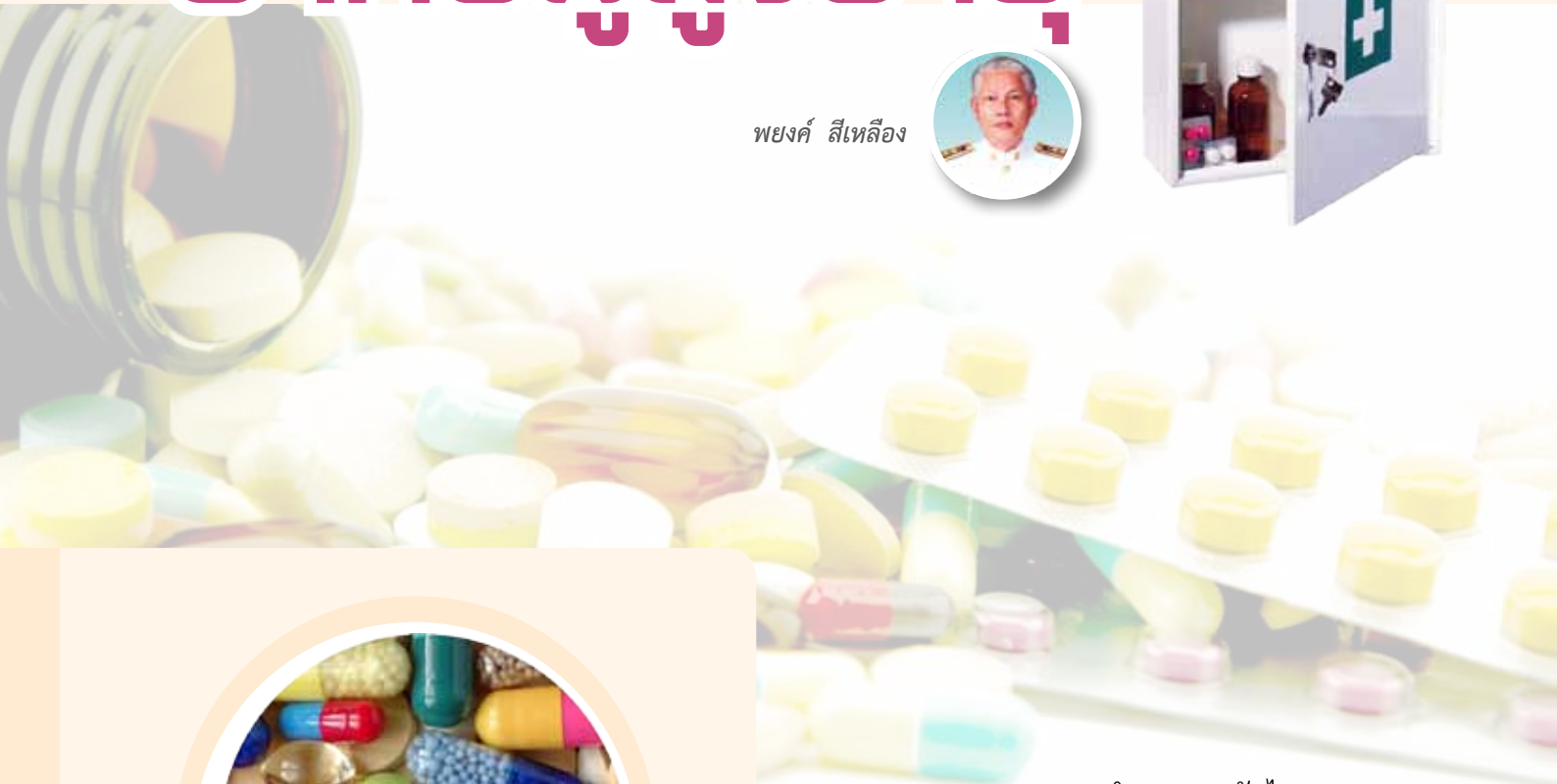


เรื่องของหยูกยา

ยากับผู้สูงอายุ



พยงค์ สีเหลื่อง



ผู้สูงอายุมักมีปัญหาสุขภาพ มีอาการเจ็บป่วยมากกว่าวัยหนุ่มสาว การใช้ยาต้องใช้หลายขนาน และใช้เวลานาน ซึ่งมีผลให้เกิดพิษของยา อาการไม่พึงประสงค์ ปฏิกริยาระหว่างยา ทั้งนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองต่อยา ดังนี้

๑. สมรรถภาพการทำงานของตับไตลดตามอายุ ยาที่รับประทานส่วนมากจะมีการเปลี่ยนแปลงที่ตับ เมื่อการทำงานของตับลดลงจึงทำให้ระดับยาบางชนิดในเลือดสูงจนอาจเกิดอันตราย ส่วนการทำงานของไตลดลงทำให้การขจัดยาส่วนใหญ่ผ่านทางไตลดลง ร่างกายจึงมีโอกาสสะสมยาสูงขึ้นจนเกิดพิษได้

๒. ผู้สูงอายุมักไวต่อยาที่ออกฤทธิ์ต่อระบบส่วนกลาง ระบบการทำงานของหลอดเลือดและหัวใจ โอกาสเกิดผลข้างเคียงของยาจึงเพิ่มขึ้น เช่น เกิดท้องผูก การคั่งของปัสสาวะ

๓. การลดระดับอัลบูมิน ซึ่งเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่มีในเลือด เมื่อโปรตีนน้อยโอกาสที่ยาบางส่วนจับโปรตีนจึงลดลง การขับถ่ายออกทางไตก็ลดลง ทำให้มียาในรูปอิสระสูงขึ้น การออกฤทธิ์ของยาก็เพิ่มขึ้น

๔. โอกาสเกิดปฏิกริยาระหว่างยาสูงขึ้น ซึ่งอาจเกิดเนื่องจากการจับโปรตีนของยา การกำจัดยาออกจากร่างกาย และความไวต่อยาของผู้สูงอายุเป็นต้น

ดังนั้น การใช้ยาในผู้สูงอายุจึงต้องเพิ่มความระมัดระวัง โดยยึดหลักปฏิบัติในการใช้ยาทั่วไป ดังนี้

๑. ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดต่อข้อบ่งใช้ วิธีใช้ แจ้งไว้บนฉลากยา หรือใบแทรกในกล่องยา
๒. รับประทานยาให้ครบถ้วนจำนวนตามที่ระบุไว้ ถึงแม้อาการจะดีขึ้นบ้างแล้ว
๓. เมื่อมีอาการข้างเคียง หรืออาการไม่พึงประสงค์ รีบแจ้งแพทย์หรือเภสัชกรทันที
๔. อย่าลืมยาจากผู้อื่นซึ่งมีอาการคล้ายคลึงกัน หรือไม่ให้ยาแก่ผู้อื่นเช่นกัน
๕. จงปฏิบัติตามเมื่อรับประทานยาบางอย่างซึ่งระบุว่าไม่ควรขับรถยนต์หรือใช้เครื่องกล
๖. ยาที่เหลือจากการใช้ควรทิ้ง และไม่ควรมานำมาใช้อีก
๗. การเก็บยา ควรมิดชิด ห่างมือเด็ก และแสงแดดส่องไม่ถึง ไม่เก็บในที่ร้อน ที่ชื้น ยาต้องแยกเก็บเป็นพวกๆ คือ ยารับประทานปิดฉลากสีน้ำเงิน ยาภายนอกปิดฉลากแดง ทุกฉลากต้องชัดเจนไม่เลอะเลือน

นอกจากนี้ผู้สูงอายุต้องเพิ่มความระมัดระวังให้ยาให้ถูกต้อง คือ

๑. ใช้ยาให้ถูกขนาน หรือถูกกับโรค
๒. ใช้ยาให้ถูกกับบุคคล หรือใช้ยาให้ถูกกับวัย
๓. ใช้ยาให้ถูกเวลา เช่น ก่อนหรือหลังอาหาร ทั้งนี้เพราะผลของยาจะต่างกัน
๔. ใช้ให้ถูกวิธี เช่น รับประทาน เหน็บ หรือ ป้ายยา เป็นต้น
๕. ใช้ยาให้ถูกขนาด ต้องพอเหมาะตามแพทย์ หรือเภสัชกรสั่ง

ข้อพึงระวังและข้อควรทราบ สำหรับยารายการ ซึ่งผู้สูงอายุจำเป็นต้องใช้แล้วอาจเกิดปัญหา เช่น

๑. ยาระงับประสาทและยานอนหลับ ผลและระยะเวลาออกฤทธิ์ของยาในผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้น อาจมีอาการข้างเคียง เช่น กระวนกระวาย ความคิดสับสน เติบโตไซเซ รับประทานยานี้แล้วห้ามดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เจือปน เพราะจะไปเพิ่มฤทธิ์ยา การใช้ควรใช้ขนาดน้อยๆ และเป็นยาที่ออกฤทธิ์สั้น ยาพวกนี้ทำให้หิว จึงต้องระวังเรื่องขับรถหรือการทำงานด้วยเครื่องจักร

๒. ยาลดน้ำตาลในเลือด ทำให้ระดับน้ำตาลลดลงกว่าปกติและมีผลอยู่นาน มีอาการเป็นลมใจสั่น รู้สึกหิวหรือหือแตก ใช้ยานี้แล้วห้ามดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เจือปนเพราะจะเสริมฤทธิ์กัน

๓. ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ เช่น แอสไพริน อินโดเมธาซิน ฟินิลบิวตาโซน ทำให้ระดับยาในเลือดสูง มีอาการข้างเคียง เช่น ปวดศีรษะ ซึม มีการคั่งของของเหลวในร่างกาย ทำให้หัวใจล้มเหลวได้ ควรรับประทานยาพร้อมอาหารทันที มิฉะนั้นจะเกิดการระคายเคืองที่กระเพาะอาหาร

๔. ยาขับปัสสาวะ เช่น ไธอะไซด์ ทำให้เกิดการขับน้ำ ขับเกลือโปแตสเซียม ความดันโลหิตต่ำ กลิ่นปัสสาวะไม่อยู่ และมีอาการคั่งของปัสสาวะ ควรรับประทานยาพร้อมอาหารแล้วตามด้วยผลไม้หรือน้ำผลไม้ที่มีเกลือโปแตสเซียมสูง เช่น ส้ม มะเขือเทศ แตงโม และกล้วย เป็นต้น

๕. ยาพวกคอร์ติโคสเตียรอยด์ เช่น เพรดนิโซโลน เป็นยาที่เพิ่มภาวะกระดูกพรุน เนื้อกระดูกน้อยลงและหักง่ายโดยเฉพาะในหญิงวัยหมดประจำเดือน เมื่อใช้ยานี้แล้วควรรับประทานผลไม้เช่นเดียวกับข้อ ๔

นอกจากยาดังกล่าว ยังต้องระวังยาอื่นๆ เช่น ยาเกี่ยวกับกระเพาะอาหาร ยาโรคหัวใจ ยาลดความดันโลหิต และยาขยายหลอดลม เป็นต้น

แหล่งข้อมูล : เรียบเรียงจากบทความอยู่ดี มีสุข
โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์





โดย...หิ่งห้อย

Timeless Teaching
"Any subject can be taught effectively to any child at any state of development"
Jerome S. Bruner

สอ.ศธ.



กับโอกาสดีๆ ที่มีให้ท่าน

ข้อเขียนที่สมาชิกสหกรณ์กำลังอ่านอยู่นี้ เป็นประสบการณ์ของ ผศ.อรศรี จารุไพบูลย์ สมาชิกเลขที่ ๗๖๒๔ ข้าราชการบำนาญ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่ประทับใจต่อบริการ ของสหกรณ์ให้ได้กู้เงิน กว่าล้านบาท เพื่อต่อยอดการศึกษาระดับ ดุษฎีบัณฑิต ศึกษาดูงาน และสอนหนังสือใน ต่างประเทศ



เมื่อผู้เขียนได้มีโอกาสไปสอนหนังสือให้นักเรียนไทยที่โรงเรียนวันอาทิตย์ ที่วัดไทย ณ กรุงวอชิงตัน ดี.ซี ประเทศสหรัฐอเมริกา ในช่วงที่เดินทางไปศึกษาเพิ่มเติมด้านการโรงแรมและการท่องเที่ยวในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ นั้น นับได้ว่าเป็นประสบการณ์ที่ทำหายและล้ำค่าแก่ตัวผู้เขียนเป็นอย่างยิ่ง เหตุผลที่กล่าวเช่นนี้ก็เพราะการสอนในครั้งนี้เป็นเรื่องที่ค่อนข้างยากและแตกต่างไปจากการสอนหนังสือทั่วไปที่เคยปฏิบัติ

มากกว่า ๓๐ ปี ในชีวิตของความเป็นครู กล่าวคือ การสอนนักเรียนไทยของที่นี่จะไม่มีหลักสูตร ไม่มีตำราใดๆ มากำหนดว่านักเรียนควรจะต้องเรียนเรื่องอะไร อย่างไร เพียงแต่พระที่สอนและคุณครูใหญ่แจ้งว่าจะสอนเรื่องอะไรก็ได้ที่เห็นว่าเหมาะสมและจะเป็นประโยชน์สำหรับนักเรียน นับว่าประโยชน์นี้เป็นคำพูดที่ฟังดูเหมือนง่ายแต่พอเอาเข้าจริงๆ แล้วกลับไม่ง่ายดังคำพูดและความคิดในตอนแรก



ผศ.อรศรี จารุไพบูลย์ ลองมาคิดว่าเนื้อหาเรื่องใดที่จะเหมาะสมและเป็นประโยชน์แก่นักเรียนไทย ในที่สุดก็เกิดความคิดในลักษณะความเข้าใจอย่างฉับพลัน (insight) ขึ้นมาได้ว่านักเรียนเหล่านี้มีวัยที่แตกต่างกัน ความถนัดและความสนใจก็แตกต่างกันไป แต่สิ่งหนึ่งที่พวกเขามีเหมือนกันก็คือ ความเป็นไทยในสายเลือด แม้ว่าเขาจะไปใช้ชีวิตในต่างแดน แต่อย่างไรก็ตามพวกเขาก็ได้ชื่อว่าเป็นเด็กไทย ลูกหลานไทย ดังนั้นผู้เขียนจึงได้ออกแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการ (Integrated Instruction) นั่นคือการผสมผสานความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมของคนไทย เข้ากับความสามารถในการพูดและการเขียนภาษาไทย เพื่อให้เด็กนักเรียนเหล่านี้เกิดความซึมซับและรับรู้ถึงคุณลักษณะและเอกลักษณ์ของความเป็นชาติของตนเอง เพื่อที่พวกเขาจะได้สำนึกอยู่เสมอว่าพวกเขาเป็นคนไทย แม้ว่าจะเติบโตอยู่ในต่างแดนก็ตาม

แนวคิดของนักการศึกษาชื่อดังคือ เจอโรม บรูเนอร์ (Jerome S. Bruner) ที่กล่าวไว้ว่าเนื้อหาการเรียนในทุกวิชาสามารถจะนำมาจัดสอนให้แก่เด็กในทุกๆ วัยได้ แต่ให้เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของผู้เรียน ดังที่หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. ๒๕๕๑ ใช้เป็นฐานรากของการจัดทำหลักสูตรแกนกลางในบ้านเรา ผู้เขียนจึงกำหนดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ที่จะอ่าน พูด เขียนภาษาไทยควบคู่กันไปกับการเรียนรู้วัฒนธรรมขนบธรรมเนียมของไทย ดังนั้นในบทเรียนของการเรียนการสอนผู้เขียนจึงได้สอนเรื่อง “การไหว้” โดยผู้เขียนใช้แบบ Psychomotor Domain เริ่มต้นจากการแสดงท่าทางการไหว้แบบคนไทยที่แสดงถึงเอกลักษณ์ไทยให้นักเรียนได้สังเกต จากนั้นจึงอธิบายว่าคนไทยทักทายกันด้วยเอกลักษณ์นี้เพื่อบ่งบอกว่าเราคือคนไทย ซึ่งเป็นหนึ่งเดียวในโลกที่ไม่เหมือนใคร ซึ่งนักเรียนก็สนใจและตื่นตาตื่นใจไปกับคำบอกเล่าของครูผู้สอนเป็นอย่างมาก จากนั้น

ผู้เขียนก็ให้นักเรียนลองปฏิบัติตาม พบว่านักเรียนทุกคนต่างกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตาม เนื่องจากธรรมชาติของเด็กเหล่านี้กล้าแสดงออกกันเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว จากนั้นผู้เขียนก็ลองให้ผู้เรียนยกมือไหว้พร้อมกล่าวคำว่า “สวัสดีครับ/ค่ะ” ควบคู่ไปด้วย จากนั้นก็ให้นักเรียนจับคู่กันและบอกกับนักเรียนต่อไปว่ากิจกรรมที่เราได้ปฏิบัติกันไปในนั้นเรียกว่า “ไหว้” ผู้เขียนได้ให้นักเรียนปฏิบัติอีกครั้งหนึ่งพร้อมพูดว่า “สวัสดีครับ/ค่ะ” แล้วก็นำเสนอให้นักเรียนหัดเขียนและอ่านคำว่า “ไหว้” แข่งขันกันว่าใครจะทำเสร็จก่อนกัน พบว่าตลอดระยะเวลา ๓ ชั่วโมงของการเรียนการสอนช่างเป็นช่วงเวลาที่มีความสุขมากทั้งผู้เรียนและผู้สอน หรือที่กล่าวกันว่าบรรยากาศของการเรียนเป็นไปในลักษณะการเรียนรู้ที่มีความสุข (Happy Learning) และผู้เขียนก็มาได้รับผลการประเมินการสอนแบบตามสภาพจริงจากท่านที่ปรึกษาสถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงวอชิงตัน ดี.ซี. ที่มานั่งรอรับและควบคุมดูแลลูกชายด้านหลังชั้นว่า อาจารย์สอนได้น่าสนใจและสนุกมาก เพราะท่านแอบกระซิบว่าปกติลูกชายทั้งสองคนจะเป็นคนไม่อยู่นิ่งและไม่ค่อยมีสมาธิทำอะไรนานๆ แบบนี้ได้ แต่วันนี้พวกเขาตั้งใจและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีทั้งๆ ที่อาจารย์มาสอนวันนี้เป็นวันแรก คำชมตามสภาพจริงนี้เองทำให้ผู้เขียนแอบปลื้มในใจ และคิดว่าแนวทางการสอนที่วางแผนไว้บรรลุวัตถุประสงค์เป็นอย่างดี

จากประสบการณ์อันล้ำค่าที่ ผศ.อรศรี ได้ถ่ายทอดมานี้ ทำให้สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นเป็นโอกาสที่ สอ.ศธ. ให้แก่สมาชิกของเรา

ขอขอบคุณ สอ.ศธ. ที่ทำให้สมาชิกมีโอกาสดีๆ เช่นนี้ จึงขอบอกกล่าวสมาชิกท่านอื่น ได้ใช้บริการที่เป็นประโยชน์เช่นเดียวกับผู้เขียน ขอให้โชคดีนะคะ



บทสัมภาษณ์ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มาเรียม นะมิ

"สำหรับครูไม่รู้สึกรู้สึกว่าต้องอายแค่อายที่จะบอกว่าคำพูดเราอาจจะไปจุกความคิดของใครหลายคนที่กำลังตกอยู่ในสภาพเราในอดีต เหมือนคนจะจมน้ำ ซึ่ง ณ วันนั้นเรารู้ว่า "สหกรณ์เป็นขอนไม้ให้เราจับแล้วก็รอกจนกระทั่ง เข้าฝั่ง" ทำให้เรามาขึ้นอยู่กับมันและก็ช่วยเหลือผู้คนได้ สหกรณ์เป็นเสมือนกำลังใจให้เรามีชีวิตผ่านมรสุมกลางทะเลมาได้" นี่เป็นส่วนหนึ่งของคำให้สัมภาษณ์ ผศ.ดร.มาเรียม นะมิ ที่ต้องการนำเสนอประสบการณ์บางช่วงบางตอนจากชีวิตจริงของตน มาถ่ายทอดให้กับเพื่อนสมาชิกท่านอื่นที่อาจกำลังตกอยู่ในสถานการณ์ที่ลำบาก เพื่อเป็นการให้กำลังใจให้มีแรงต่อสู้ต่อไป...

ขอแนะนำสมาชิกที่ให้การสัมภาษณ์ สาร สอ.ศร. ฉบับนี้ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มาเรียม นะมิ รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

Q ถาม : ทำไมท่านเลือกสมัครเป็นสมาชิก สอ.ศร.? / เป็นสมาชิกสหกรณ์มานานกี่ปี?

A ตอบ : จำได้ว่าสมัครสมาชิกสหกรณ์ สอ.ศร. ลำดับแรกๆ มีอาจารย์ที่เป็นผู้ใหญ่ท่านหนึ่งแนะนำให้รีบไปสมัคร ซึ่งพอครูเป็นสมาชิกแล้วก็คิดว่าต้องเก็บเงิน ส่งค่าหุ้นอย่างเดียว เป็นคนเก็บเงินชนิด ๕๐-๗๐ เปอร์เซ็นต์ ประมาณปี ๒๕๓๑ ครูก็แต่งงาน ในระหว่างนั้นคือสามีเรามีรายได้ดี คอยให้การอุปถัมภ์อยู่เรารู้สึกสบายดี เริ่มเป็นสมาชิกใหม่ตอนช่วง พ.ศ. ๒๕๔๑ ก่อนหน้านี้เคยเป็นสมาชิกมาแล้วครั้งหนึ่ง แต่แล้วก็ต้องลาออกไปเนื่องจากมีความจำเป็นที่ต้องใช้เงินก้อน ช่วงนั้นสามีเราก็เพิ่งเสียชีวิต มีลูกที่ต้องเลี้ยง ๓ คน ลูกคนที่ ๓ เพิ่งอยู่ในท้องได้ ๒ เดือน ไหนตัวเองจะเพิ่งเริ่มเรียนปริญญาโทอีก

Q ถาม : ท่านเคยใช้บริการของสหกรณ์ด้านใดบ้าง? / สหกรณ์มีส่วนในการให้ความช่วยเหลือท่านหรือครอบครัวท่านอย่างไร?

A ตอบ : เริ่มวิกฤตจริงๆ ตอนที่จะมาเริ่มเรียนหนังสือ (ปริญญาโท) จำได้ว่ากู้ทุกอย่างเพราะมันเป็นช่วงเวลาที่เงินก็ไม่มี ลูก ๓ คนกำลังโต รู้สึกว่าตัวเองลำบากชนิดที่ต้องคิดว่าถ้ากู้มาเท่านั้นแต่เดือนจะใช้จ่ายอย่างไร แล้วพอเงินที่กู้มาหมดไปจะต้องทำอะไรต่อ เพราะทันทีที่เงินจะหมดมันจะมีการเครียดคิดแต่ว่าจะเอาเงินที่ไหนเลี้ยงลูก ซึ่งทั้งหมดนี้ไม่เคย (ย้ำ) ว่าไม่เคยเล่าให้ใครฟังขนาดที่บ้านพ่อแม่ครูเองก็พอมีฐานะยังไม่ทราบ ด้วยความที่เราเป็นทั้งพ่อและแม่ในเวลาเดียวกันมันก็ยิ่งกดดันความรู้สึกเรามาก พอสหกรณ์เปิดเงินกู้อะไรที่ เราก็ศึกษาดูว่าโครงการใหม่ที่เปิดจะสามารถกู้อะไรได้บ้าง / สหกรณ์ได้ช่วยให้การใช้ชีวิตของตัวเองกับครอบครัวสามารถดำเนินไปได้โดยไม่ทำให้เกิดยศศักดิ์ศรีเราด้อยค่า บางท่านเป็นหนี้โดนต่อว่าจากเพื่อนฝูง บางท่านเป็นหนี้เงินกู้นอกระบบ ถามว่าถ้าท่าน



เหล่านี้ที่เป็นครูบาอาจารย์ต้องอยู่ในสภาพที่ไม่มีที่พึ่ง จะมีสติปัญญาสามารถนำความรู้และประสบการณ์อันมีค่า นำมาถ่ายทอดสั่งสอนลูกศิษย์ได้อย่างไร ที่บอกแบบนี้เพราะตัวเราเองเคยเป็นมาก่อน ยืนสอนๆ อยู่ก็เครียด คิดหาทางออกจะอย่างไรดีกับปัญหาที่กำลังประสบอยู่ เหมือนคนจะจมน้ำซึ่ง ณ เวลานั้นก็รู้ว่าสภครณเป็นขอนไม้ให้เราจับแล้วก็รอจนกระทั่งเราเข้าฝั่ง ทำให้เรามาขึ้นอยู่กับฝั่งและก็ช่วยเหลือผู้คนได้

Q ถาม : ประโยชน์จากการเป็นสมาชิกสภครณ?

A ตอบ : เราว่าการเรียนปริญญาเอกมันเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะทำให้เรามีความรู้และรายได้เพิ่มขึ้น ตลอดระยะเวลา ๖ ปีกว่าๆ ที่พากเพียรจนเรียนจบ อย่างน้อยที่สุดก็สามารถสอนหนังสือด้วยความภาคภูมิใจ ซึ่งหลังจากที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกนั้น ความรู้ที่ได้จากการทำงานวิจัยก็ส่งผลให้เวลาที่ส่งโครงการต่างๆ (Proposal) ก็จะได้รับการอนุมัติงบประมาณจากทางต้นสังกัดทุกครั้ง มันเหมือนกับทำให้เราสามารถหายใจโล่งขึ้น มันทำให้เราสามารถหยิบจับก้อนเงินที่มาจากความสามารถของตัวเองได้ตลอดเวลาที่สามีมักจากเราไป คือ สภครณจริงๆ ที่ช่วยเราได้ ไม่มีใครเลยที่เราจะขอได้ วันนั้นเพื่อนหลายคนมากกว่าครึ่งที่ไม่มีเงินก็เลือกที่จะไม่เรียนต่อ แต่เรื่องเงินไม่ใช่ปัญหาสำหรับของเรา วันที่เราเรียนหนังสือเรารู้ว่าสภครณให้เรากู้ยืมแล้ว เพราะฉะนั้นหน้าที่เราต้องเรียนให้จบ

Q ถาม : ในอนาคตท่านอยากให้สภครณพัฒนาอย่างไร? / ช่วยแนะนำสภครณให้กับผู้ที่สนใจได้ทราบถึงข้อดีของการสมัครเป็นสมาชิก สอ.ศร.

A ตอบ : ส่วนตัวคิดว่า การให้บริการโดยเฉพาะด้านสินเชื่อที่มีอยู่ ณ ปัจจุบันก็มีค่อนข้างเยอะแล้ว ระยะเวลาที่เราเป็นอาจารย์มาก็ใช้บริการ สอ.ศร. ตั้งแต่สมัยที่ยังเป็นสาว พุดง่ายๆ สภครณมีการพัฒนาที่ดีขึ้นตามลำดับ

เพราะฉะนั้นเรื่องของการบริการก็ไม่มีอะไรที่ต้องปรับปรุงมากนัก / พยายามบอกหลายคนที่ยังไม่รู้และไม่เป็นสมาชิก สอ.ศร. ให้ไปสมัครเป็นสมาชิก เพราะอย่างน้อยก็มีสวัสดิการที่เป็นประโยชน์หลายอย่าง เราไม่รู้หรอกว่าชีวิตวันหนึ่งเราจะอยู่ในฐานะไหน สำหรับเด็กรุ่นใหม่ๆ วันหนึ่งเพื่อน้องอยากได้บ้านสักหลัง อยากได้รถสักคัน สภครณอาจเป็นทางเลือกหนึ่งที่ช่วยได้ สิ่งสำคัญที่อยากจะบอกคือน้องได้ออมเงิน

Q ถาม : ท่านรู้สึกประทับใจในการให้บริการของสภครณอย่างไร?

A ตอบ : เท่าที่เล่ามาตั้งแต่ต้นทุกท่านคงทราบดีว่าประทับใจ สอ.ศร. แคไหน ทุกครั้งที่ก้าวเข้าไปสภครณไม่รู้สึกว่าตัวเองด้อยค่า "เฮอ (สภครณ) เป็นเพื่อนฉันเพราะงั้นวันนี้ฉันเดือดร้อนเธอพร้อมช่วยฉันใช่ไหม?" ในบรรดาสถาบันการเงิน สภครณก็เป็นหน่วยงานที่มีความเป็นเพื่อนกับเราที่สุด ไม่มาจู้จี้เรา ไม่มาเอาบุญเอาเนื้อเรา ไม่มาทำให้เรารู้สึกฉันแย่ถ้าเทียบกับที่อื่น

ตลอดการให้สัมภาษณ์ท่านได้ย้าให้เราเห็นถึงความสำคัญของการศึกษาว่าเป็นสิ่งจำเป็น เพราะการศึกษาทำให้เรามีโอกาสเข้าถึงแหล่งรายได้ที่มากขึ้น ซึ่งทุกท่านก็สามารถทำได้ ขอให้มีความมุ่งมั่นเพียรพยายามอย่างตั้งใจจริง เหมือนกับท่านในวันนี้ที่มาเป็นอาจารย์ในรั้วมหาวิทยาลัยอันทรงเกียรติ ก็หวังเป็นอย่างยิ่งว่าประสบการณ์ของท่านอาจจะช่วยจุดประกายชีวิตของใครบางคนทีอาจจะตกอยู่สภาวะลำบากแบบนี้ ให้ได้มีกำลังใจต่อสู้กับปัญหา และเชื่อว่าสมาชิกหลายท่านเองก็คงคิดแบบเดียวกันว่า **"สภครณคือเพื่อนที่ดีที่สุดของเรา"**



อดีตภา - สุภกร / สัมภาษณ์



สวัสดิ์สมาชิก สอ.ศร. ทุกท่านครับ

พบกันเช่นเคยกับสาร สอ.ศร. ฉบับแรกของปีที่ ๓๖ เป็นฉบับต้อนรับปีใหม่ไทย (สงกรานต์) และเมื่อวันที่ ๑๖ ก.พ. ๒๕๕๖ ขอขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ ได้เข้าร่วมประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๕๕ เป็นจำนวนมาก จนทำให้พื้นที่บริเวณหอประชุมคุรุสภา กระทรวงศึกษาธิการดูแคบไปถนัดตา หากขาดตกบกพร่องประการใด สอ.ศร. ต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย และ สอ.ศร. ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้อนุมัติเรื่องต่างๆ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด สำหรับสาร สอ.ศร. ฉบับนี้ผมขอแจ้งข่าว ดังนี้

เรื่องแรก สอ.ศร. ขยายเงินกู้สามัญโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต (โครงการ ๔) วงเงินกู้สูงสุด ๑,๘๐๐,๐๐๐ บาท ผ่อนชำระเบา...เบา ได้ถึง ๒๔๐ งวด และไม่เกินอายุ ๖๕ ปี โดยมีหลักประกันเงินกู้คือ ถ้ากู้ไม่เกิน ๗๐๐,๐๐๐ บาท ต้องมีผู้ค้ำประกันอย่างน้อย ๒ คน หากกู้เกิน ๗๐๐,๐๐๐ บาท ต้องมีผู้ค้ำประกันอย่างน้อย ๓ คน เป็นสมาชิกมาแล้ว ๑ ปี สามารถยื่นกู้ได้ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๖ หากสมาชิกชำระหนี้โครงการเดิมและโครงการนี้มาแล้วไม่น้อยกว่า ๖ งวด หรือชำระหนี้หมด สามารถยื่นกู้ใหม่ได้ทันที (อัตราดอกเบี้ยเงินกู้เป็นไปตามประกาศสหกรณ์ฯ ปัจจุบัน ร้อยละ ๖.๙๕ ต่อปี)

เรื่องที่สอง เพื่อเป็นการบรรเทาความเดือดร้อนของมวลสมาชิกในเรื่องค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการศึกษา สอ.ศร. ได้เปิดโครงการเงินกู้สามัญเพื่อการศึกษา โดยสมาชิกที่จะยื่นกู้ได้จะต้องส่งชำระหนี้เงินกู้งวดปกติมาแล้ว ๓ งวด โดยยื่นเอกสารประกอบการกู้เงินได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป จนถึงวันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๖

เรื่องที่สาม สอ.ศร. ต้องการส่งเสริมการออมเงิน โดยฝากขั้นต่ำเพียงเดือนละ ๕๐๐ บาท หากท่านใดสนใจสามารถเปิดบัญชีเงินฝากประจำเพิ่มทวีทรัพย์ อัตราดอกเบี้ยสูง ร้อยละ ๓.๓๐ ต่อปี ที่สำคัญ ไม่เสียภาษี ระยะเวลาการฝากก็แค่ ๒๔ เดือน โดยฝากติดต่อกันทุกเดือนๆ ละ ๑ ครั้ง เป็นจำนวนเงินเท่ากับที่เปิดบัญชี การฝากฝากวันใดก็ได้

ท้ายนี้ สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ขอให้คำมั่นสัญญาว่า จะมุ่งมั่น พัฒนา ดูแลคุณภาพชีวิตและสวัสดิการของสมาชิกและครอบครัวสมาชิกให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป หากสมาชิกมีข้อแนะนำต่างๆ สามารถติดต่อได้ที่

๓๑๙ อาคารสมานฉันท์ ชั้น ๓ ถนนพิษณุโลก เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐ หรือเว็บไซต์ www.moecoop.com หรือรับฟังข้อมูลผ่านระบบโทรศัพท์ตอบรับอัตโนมัติได้ที่หมายเลข ๐-๒๖๒๘-๗๕๐๐-๓ และ ๐-๒๖๒๘-๕๖๐๙ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

ขอให้ทุกท่านโชคดี

นายแอนน ศรีสำราญรุ่งเรือง



คณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๓๓



นายจรรณ ชูลาภ
ประธานกรรมการ



รศ.ดร.เอื้อมพร เจริญทรัพย์
รองประธานกรรมการ คนที่ 1



นายสุวัฑร์ จีระพันธุ์
รองประธานกรรมการ คนที่ 2



นายพูลลาภ อินทรนัญ
รองประธานกรรมการ คนที่ 3



นายอุบล สุขวิบูลย์
กรรมการ



ผศ.ศรีจันทร์ โตเลิศมงคล
กรรมการ



ผศ.ดร.จุฑารัตน์ ศรีดาราร
กรรมการ



นายอรุณ สุขสมบูรณ์วัฒนา
กรรมการ



นายพยงค์ สีเหลือง
กรรมการ



นายปัญญา สุพรรณพิทักษ์
กรรมการ



นายทรงธรรม กาญจนพิบูลย์
กรรมการ



นายเจริญ ภูวิจิตร
กรรมการ



นางวิมลรัตน์ ต้อยสำราญ
กรรมการ



นางจิรรัตติกาล ทองสวัสดิ์
กรรมการและเหรัญญิก



นายอดุลย์ ช้วนรักษธรรม
กรรมการและเลขานุการ



นายชินภัทร ภูมิรัตน์
ประธานที่ปรึกษา



นายปราโมทย์ สรวมนาม
ที่ปรึกษา



นายเชาว์เลิศ ขวัญเมือง
ที่ปรึกษา



นายอนุทิน คำคม
ประธานผู้ตรวจสอบกิจการ



นายเมธา อุตัยพยัคฆ์
ผู้ตรวจสอบกิจการ



นางสมลักษณ์ ปันกร
เลขานุการผู้ตรวจสอบกิจการ

