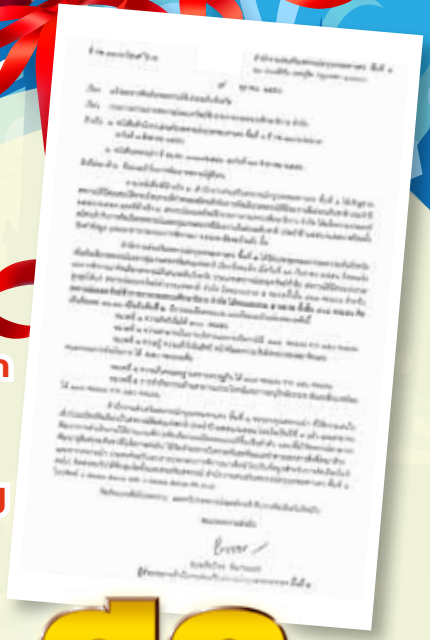


"สอ.ศธ. ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก
เป็นสหกรณ์ดีเด่นระดับชาติ
ประจำปี ๒๕๕๐/๒๕๕๗
ประเภทสหกรณ์ออมทรัพย์ทั่วไป
ด้วยคะแนนร้อยละ ๙๐.๘๐"

สาร สอ.ศธ.

ช่วยออมช่วยประหยัด ด้วยซื่อสัตย์และโปร่งใส สามัคคีมีน้ำใจ ยึดมั่นใน สอ.ศธ.

ปีที่ ๓๓ ฉบับที่ ๑ เดือนมกราคม - เมษายน ๒๕๕๓

บรรณาธิการแถลง

พูลลาภ อินทรนัฏ

กราบสวัสดีท่านสมาชิก สอ.ศธ. ที่เคารพรักทุกท่านครับ เผลอแป๊ปเดียวสหกรณ์ฯ ของเรามีอายุครบ ๓๗ ปี ไปเมื่อวันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๗ ที่ผ่านมา เวลาผ่านไปเร็วเหลือเกิน ดูแลสุขภาพกันดีๆ นะครับ สำหรับสาร สอ.ศธ. ฉบับนี้ ก็เป็นฉบับที่ ๑ ของปี ๒๕๕๗ ซึ่งบริหารงานโดยคณะกรรมการชุดที่ ๓๔ ชุดใหม่ป้ายแดงครับ ซึ่งกระผมได้รับมอบหมายจากคณะกรรมการดำเนินการให้รับหน้าที่ประธานฝ่ายประชาสัมพันธ์ และเป็นบรรณาธิการ สาร สอ.ศธ. อีกวาระหนึ่งครับ

สำหรับสาระและเกร็ดความรู้ของสาร สอ.ศธ. ฉบับนี้ เรามีให้คุ้ใจครับ อาทิ น้ำพระทัยในหลวงสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน สรรพคุณของเครื่องเทศและสมุนไพร เรื่องของคอลลาเจน (collagen) การดูแลผิว และอื่นๆ อีกมากมายครับ ขอเชิญท่านสมาชิกเพลิดเพลินกับสาร สอ.ศธ. ของเรา และหากท่านสนใจที่จะร่วมส่งสาระน่ารู้ลงในสาร สอ.ศธ. หากได้รับพิจารณาลงใน สาร สอ.ศธ. เรามีของที่ระลึกให้เหมือนเดิมครับ

"สอ.ศธ. ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเป็นสหกรณ์ดีเด่นระดับชาติ ประจำปี ๒๕๕๖/๒๕๕๗ ประเภทสหกรณ์ออมทรัพย์ทั่วไป ด้วยคะแนนร้อยละ ๙๐.๘๐"

สารบัญ

- ผู้จัดการพบสมาชิก ๑
- น้ำพระทัยในหลวง สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน ๒-๔
- เรื่องน่ารู้...กระชาย ๕
- อะไรๆ ก็ คอลลาเจน ๖-๗
- แสงแดด...ผิวพรรณ ๘-๙
- สุขสันต์วันสงกรานต์ ๑๐-๑๑
- ออมเงินกับสหกรณ์ สร้างคุณภาพชีวิตที่ดี ๑๒

สาร สอ.ศธ.

เจ้าของ : สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด
ที่ปรึกษา : จรูญ ชูลาภ
บรรณาธิการ : พูลลาภ อินทรนัฏ
กองบรรณาธิการ : เอื้อมพร เธียรหิรัญ ฉันทนิช อัศวนนท์ จุฑารัตน์ ศริดารา พยงค์ สีเหลือง อนุทิน คำคม สมลักษณ์ ปิ่นกร วิมลรัตน์ ต้อยสำราญ เสวก วรรณสุข เอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง
รูปเล่ม : สุภกร ชาญศิริวิริยกุล อรุณ เที่ยงธรรม

สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด
The Ministry of Education Officials Saving and Credit Cooperative Ltd.
อาคารสมานฉันท์ ชั้น ๓ กระทรวงศึกษาธิการ ถนนพิษณุโลก กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐
โทรศัพท์ : ๐-๒๖๒๘-๗๕๐๐-๓ โทรสาร : ๐-๒๖๒๘-๗๕๐๔-๕ www.moecoop.com

ผู้จัดการพบสมาชิก

เอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง

สวัสดีสมาชิก สอ.ศธ. ทุกท่านครับ

พบกันอีกเช่นเคยในสาร สอ.ศธ. ฉบับเดือนมกราคม - เมษายน ๒๕๕๗ สำหรับการประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๕๖ เมื่อวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ ที่ผ่านมานั้น กระผมขอกราบขอบพระคุณสมาชิกทุกคน ที่ให้ความร่วมมือเข้าร่วมการประชุมกันอย่างพร้อมเพรียงกัน ทำให้การดำเนินงานในวันนั้นเป็นไปด้วยความเรียบร้อย บรรยากาศภายในงานเป็นไปอย่างอบอุ่นและเป็นกันเอง หากในวันดังกล่าวมีการปฏิบัติงานของคณะกรรมการ เจ้าหน้าที่สหกรณ์ขาดตกบกพร่องประการใด ต้องขออภัย ณ ที่นี้ด้วย และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าสมาชิกจะให้ความร่วมมือเหมือนเฉกเช่นนี้ต่อๆ ไป ในรอบปีที่ผ่านมา สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ได้ช่วยเหลือสมาชิกและครอบครัวสมาชิกที่ถึงแก่กรรม ประสบภัยทางธรรมชาติ การให้ทุนการศึกษาบุตรสมาชิก และบริจาคเพื่อการกุศลกับหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ที่ก่อประโยชน์ต่อสังคมและกับสมาชิกในหลายโครงการ สิ่งที่น่าพอใจที่ สอ.ศธ. สามารถจ่ายเงินปันผลในอัตราร้อยละ ๕.๒๕ และเงินเฉลี่ยคืนอัตราร้อยละ ๑๕ และที่สำคัญ สอ.ศธ. ได้ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเป็นสหกรณ์ดีเด่นระดับชาติประจำปี ๒๕๕๖/๒๕๕๗ ประเภทสหกรณ์ออมทรัพย์ทั่วไป ด้วยคะแนนร้อยละ ๙๐.๘๐ ก็ด้วยการนำของ **ท่านจรูญ ชูลาภ** อดีตปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ประธานกรรมการดำเนินการ สำหรับปี พ.ศ. ๒๕๕๖ นั้น สอ.ศธ. โดยคณะกรรมการดำเนินการ ผู้จัดการ และเจ้าหน้าที่ได้พยายามหาผลตอบแทนจ่ายให้สมาชิกมากขึ้น โดยหารายได้จากการปล่อยสินเชื่อให้กับสมาชิก เป็นจำนวน ๓๒๕,๕๘๙,๐๑๙.๗๐ บาท และอีกส่วนหนึ่งเกิดจากการนำเงินไปลงทุน เพื่อหาผลตอบแทนให้สมาชิกมากขึ้น เป็นจำนวน ๑๑๘,๓๔๐,๗๖๖.๑๒ บาท คณะกรรมการดำเนินการ ผู้จัดการ และฝ่ายจัดการ ได้ให้ความสำคัญกับกระบวนการบริหารความเสี่ยง ทั้งจากความเสี่ยงที่เกิดจากปัจจัยภายในและภายนอกที่มีผลกระทบต่อสหกรณ์ฯ เพราะในความเป็นจริงของธุรกิจสถาบันการเงินปัจจุบันมีการแข่งขันกันสูงมากในธนาคารพาณิชย์หลายๆ แห่ง รวมถึง Non-bank ด้วย จึงมักมีอัตราดอกเบี้ยที่แตกต่างกันรวมถึงรายละเอียดปลีกย่อยของโปรโมชั่นที่ไม่เหมือนกัน สำหรับการฝากเงินกับ สอ.ศธ. ท่านสมาชิกจะได้รับผลตอบแทนที่เหมาะสมและดอกเบี้ยที่ไม่ต้องเสียภาษีอีกด้วย สอ.ศธ. ยึดหลักการดำเนินงานภายใต้หลักธรรมาภิบาล โดยปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อบังคับของกรมส่งเสริมสหกรณ์ กรมตรวจบัญชีสหกรณ์ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ มาโดยตลอด โดยไม่ได้นำเงินไปลงทุนที่ไม่ถูกต้องและมีความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อสหกรณ์ของเรา เช่น แชร์ล๊อตเตอรี่ หรือสหกรณ์เครดิตยูเนี่ยนคลองจั่น จำกัด เป็นต้น อีกทั้งมุ่งเน้นตามหลักการของสหกรณ์ในการให้ความเอื้ออาทรต่อชุมชน และมุ่งเน้นการดำเนินกิจกรรมเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนของชุมชนตามนโยบายที่มวลสมาชิกให้ความเห็นชอบด้วย ทำให้สหกรณ์ของเราเจริญก้าวหน้าขึ้นมาก ได้รับความไว้วางใจจากมวลสมาชิกและได้รับการยกย่องจากขบวนการสหกรณ์และหน่วยงานต่างๆ ทั่วประเทศ สำหรับข่าวดีขอรายงานให้ทุกท่านทราบเพิ่มเติมดังนี้

เรื่องที่หนึ่ง สอ.ศธ. เปิดโครงการกู้เงินสามัญเพื่อการศึกษาเพื่อแก้ปัญหาความเดือดร้อนเกี่ยวกับค่าเล่าเรียนบุตรสมาชิก สำหรับสมาชิกที่ชำระหนี้เงินกู้สามัญมาแล้ว ๓ งวด สามารถยื่นกู้ได้ตั้งแต่วันที่ ๓ มีนาคม - ๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๗

เรื่องที่สอง ท่านสมาชิกได้ทำหนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์หรือยัง ? เพื่อความสะดวกและเรียบร้อยขอให้ท่านได้จัดทำหนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์เป็นการแสดงเจตนามอบทรัพย์สินที่มีอยู่ในสหกรณ์ฯ ให้แก่ทายาท หรือบุคคลที่แจ้งไว้ต่อสหกรณ์ สามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มหนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์จากเว็บไซต์ www.moecoop.com ในวันและเวลาทำการ

เรื่องที่สาม สอ.ศธ. ขอเชิญชวนสมาชิกฝากเงินประเภท **"ฝากประจำเพิ่มทวีทรัพย์ ๒"** อัตราดอกเบี้ยร้อยละ ๓.๘๕ ต่อปี หรือเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ อัตราดอกเบี้ยร้อยละ ๓.๑๕ ต่อปี (เกิน ๕ ล้านบาท) เงินฝากไม่เกิน ๕ ล้านบาท อัตราดอกเบี้ยร้อยละ ๓ ต่อปี ท่านสมาชิกสบายใจได้สำหรับการออมเงินไว้กับสหกรณ์นั้น ท่านจะได้รับผลตอบแทนสูงและไม่เสียภาษีดอกเบี้ยเงินฝาก

ในฉบับนี้ กระผมขอฝากเคล็ดที่ไม่ลับอีกประการหนึ่ง นั่นคือ การออมที่ดีควรจะเก็บออมรายได้ประมาณร้อยละ ๕-๑๐ ของแต่ละเดือน (แต่ไม่ถึงกับออมแล้วทำให้เราดำรงชีพด้วยความยากลำบาก) และไม่ถึงกับต้องเฮโลเทเงินฝากหมดหน้าตักไปลงทุนประเภทอื่นๆ เสียหมด เพราะอย่างน้อยๆ คนเราควรจะมีเงินฝากในบัญชีออมทรัพย์ในสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด เพื่อเป็นสภาพคล่องไว้ให้พอใช้ในแต่ละเดือน บวกกับเตรียมเงินสำรองเผื่อฉุกเฉินอีก ๓ เท่าของรายจ่ายในแต่ละเดือน ส่วนที่เกินจากนี้ค่อยแบ่งสรรปันส่วนไปลงทุนอย่างอื่นดูบ้างตามความเหมาะสม

สุดท้ายนี้ ในโอกาสวันสงกรานต์ ซึ่งเป็นวันขึ้นปีใหม่ชาวไทย สอ.ศธ. ขออำนาจคุณพระรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั่วสากล อวยพรให้สมาชิกและครอบครัวประสบแต่ความสุข ความเจริญ และขอให้พวกเราสมาชิกทุกท่านโปรดได้ส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมสหกรณ์ให้เจริญก้าวหน้าและยั่งยืนตลอดไป

ขอให้ทุกท่านโชคดี

นายเอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง

น้ำพระทัยในหลวง สู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable Development)

รศ.ดร.เอื้อมพร เธียรหิรัญ

เป็นบุญของพสกนิกรชาวไทยที่ได้เกิดมาใต้ร่มโพธิสมภารของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช พระมหากษัตริย์ที่ทรงงานหนักเพื่อพระราชทานโครงการต้นแบบต่างๆ เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืนในทั่วทุกภูมิภาคของแผ่นดินไทย

ด้วยพระวิสัยทัศน์ พระอัจฉริยภาพ และความรักความเมตตากรุณาที่มีต่อประชาชนคนไทย พระองค์จึงเอาพระทัยใส่ในความต้องการ ความทุกข์ร้อนของราษฎรมาตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์ พระองค์เสด็จไปทรงงานในพื้นที่ต่างๆ เพื่อศึกษาปัญหาที่แท้จริง และเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ (Empirical data) มาวางแผนและออกแบบการแก้ปัญหาให้ตรงประเด็นและตอบโจทย์ที่สร้างคุณปการให้กับชาวบ้านในท้องที่ต่างๆ ตามบริบทที่เป็นจริง ผู้เขียนเคยอ่านหนังสือที่อธิบายปรากฏการณ์ของการดำเนินชีวิตและความมั่นคงจากประกอบอาชีพของคนใน “คลื่นลูกที่ ๓” หรือ “The Third Waves” ซึ่งสาระดังกล่าวสรุปได้ว่า คลื่นลูกที่ ๑ คือ ภาคเกษตรกรรม (Agriculture) คลื่นลูกที่ ๒ คือ ภาคอุตสาหกรรม (Industries) และคลื่นลูกที่ ๓ คือ ภาคอุตสาหกรรมเทคโนโลยีสารสนเทศ / อิเล็กทรอนิกส์ (IT / Electronics) โดยที่คนซึ่งประกอบอาชีพอยู่ในคลื่นลูกที่ ๑ คือ ภาคเกษตรกรรมจะยากจนที่สุด ส่วนคนในภาคอุตสาหกรรมจะมีความมั่นคงในรายได้มากกว่าภาคเกษตรกรรม และคนในภาคอุตสาหกรรมเทคโนโลยีสารสนเทศจะมีความมั่นคงในรายได้มากที่สุด

เมื่อมาพิจารณาสถานะทางการประกอบอาชีพของประชาชนคนไทยทั้งประเทศ พบว่าคนส่วนใหญ่เกือบทั้งประเทศประกอบอาชีพอยู่ในภาคเกษตรกรรม ซึ่งถูกจัดให้อยู่ในกลุ่มที่ได้ค่าตอบแทนต่ำสุด แม้ว่าการจัดอันดับมหาเศรษฐีของโลกจะมีคนไทยหลายคนติดอันดับ เช่น การจัดอันดับมหาเศรษฐีโลกของนิตยสาร Foebes ล่าสุด ในปี ค.ศ. ๒๐๑๔ อันดับ ๑ คือ บิลเกตส์ เจ้าของบริษัทไมโครซอฟท์ ซึ่งเป็นธุรกิจ IT และอันดับ ๒ คือ คาร์ลอส เจ้าของธุรกิจคมนาคม ธุรกิจภาค IT หรืออิเล็กทรอนิกส์จึงเป็นธุรกิจที่สร้างผลตอบแทนต่อผู้ประกอบการให้ติดอันดับสูงสุดในโลก โดยมีสถานะปรากฏในคลื่นลูกที่ ๓ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีคนไทยติดอันดับมหาเศรษฐีโลกอยู่บ้างแต่ก็มีน้อยคน โดยในปีนี้ คุณธนินทร์ เจียรวณานนท์ เจ้าของธุรกิจเครือเจริญโภคภัณฑ์ ติดอันดับ ๘๗ และคุณเจริญ สิริภักดี เจ้าของธุรกิจเบียร์ช้าง ติดอันดับ ๑๔๑ แต่ก็ไม่สามารถจะนำมาอ้างอิงได้ว่าคนไทยมั่งคั่งร่ำรวย หรือภาษานักวิจัยคือ อาจจะอนุมานได้ว่าคนไทยส่วนใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเกษตรกรยังอยู่ในวงจรที่ไม่อาจก้าวข้ามความยากจนไปได้ ด้วยผลกระทบ (Impact) ที่ตามมาคือคุณภาพชีวิตของคนไทยส่วนใหญ่มีความเสี่ยงต่อการไม่ได้มาตรฐาน ทั้งเรื่องโอกาสทางการศึกษาของลูกหลานซึ่งหมายถึงอนาคตของทรัพยากรมนุษย์ที่ต้องการศักยภาพทุกมิติที่ซับซ้อนและสอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี การเมือง สิ่งแวดล้อมของโลก และที่น่ากลัวยิ่งกว่า นั่นคือ การขาดแคลนโอกาสในการพัฒนาและก้าวไปข้างหน้าของพี่น้องคนไทยส่วนใหญ่ดังกล่าวจะส่งผลให้ประเทศไทยขาดขีดความสามารถในการแข่งขัน และพวกเขาเหล่านั้นจะไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ ไม่เฉพาะเรื่องเศรษฐกิจ แต่วิถีชีวิตของคนไทยที่มีหลักธรรมในการดำรงชีวิต มีความพอเพียง เอื้อเฟื้อต่อกัน มีความรักและเสียสละต่อสังคมและประเทศชาติก็จะถูกทำลายไปด้วย เนื่องจากการขาดความรู้ และการอยู่ในวังวนของความยากจนที่เป็นมูลเหตุให้เกิดความอ่อนแอและไม่สามารถพึ่งตนเองได้ โดยคนเหล่านี้จะหันไปพึ่งพาคนที่ไม่หวังดี ซึ่งจะครอบงำความคิดและหาผลประโยชน์เพื่อแลกเปลี่ยนกับความช่วยเหลือที่หยิบยื่นให้โดยที่คนไม่หวังดีเหล่านั้น ขาดซึ่งจริยธรรมและทำร้ายประเทศชาติ ซึ่งเป็นปัญหาที่จะฝังรากลึกและทำให้ประเทศไทยล่มสลายในระยะยาว ที่คนไทยทุกคนต้องตระหนักและต้องช่วยกันทั้งแก้ปัญหาและป้องกันปัญหาร่วมกันโดยด่วน

ผู้เขียนได้พยายามค้นหาข้อมูลว่าจะทำอย่างไรจึงจะช่วยให้เกษตรกรไทยมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี มีผลตอบแทนจากการประกอบอาชีพที่สมเหตุสมผล บางทีก็ได้แต่แง่คิดและมุมมอง แต่เวลาจะนำไปใช้ในสถานการณ์จริงแล้วเป็นไปได้ยาก เช่น ตัวอย่างของประเทศฟินแลนด์ ซึ่งเดิมประเทศเล็กๆ ดังกล่าวก็มีประชากรที่เป็นชาวนาและปลูกข้าวเป็นรายได้หลัก อยู่มาวันหนึ่งมีคนฟินแลนด์คนหนึ่งได้ประดิษฐ์คิดค้นโทรศัพท์ยี่ห้อ Nokia ขึ้นและถ่ายทอดความรู้ให้กับประชาชนทั้งประเทศจนสามารถผลิตโทรศัพท์เป็นสินค้าส่งออกและเป็นแบรนด์ดังของโลก ฟินแลนด์สามารถเปลี่ยนสถานะจากประเทศที่ยากจนที่มีแต่ชาวนา กลายเป็นประเทศที่มั่งคั่งร่ำรวยจากการเปลี่ยนสถานะไปสู่คลื่นลูกที่ ๓ ตัวอย่างนี้คงไม่อาจดำเนินการได้ในประเทศไทยเนื่องจากปัจจัยต่างๆ ไม่เอื้ออำนวย

นานเหลือเกินที่ผู้เขียนได้แต่แสดงความเสียที่ไม่อาจช่วยเหลือเกษตรไทยได้โดยตรง ก็มีบ้างเป็นบางครั้งที่ต้องออกแบบการวิจัยให้กับ SMEs เช่น ได้มีการแปรรูปผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรเพื่อการส่งออก และพยายามถ่ายทอดการจัดการทางการตลาด (Marketing management) ให้กับองค์กรต่างๆ กับลูกศิษย์ที่เกี่ยวข้อง แต่การขับเคลื่อนเพื่อช่วยจัดการปัญหาเหล่านี้ ก็ดูประหนึ่งว่ายังไม่บรรลุความคาดหวัง

ผู้เขียนได้วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลในประเด็นที่ว่าใครคือผู้ที่สามารถช่วยเหลือและจัดการกับปัญหานี้ โดยมีผลลัพธ์ที่ปรากฏ

"ก็พบว่าองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา เป็นผู้ที่สามารถช่วยเหลือคนจนในภาคเกษตรกรมากที่สุดยาวนานที่สุด และมีนัยสำคัญมากที่สุด พระองค์พระราชทานโครงการในพระราชดำริที่สนับสนุนให้เกษตรกรสามารถประกอบอาชีพโดยการพึ่งตนเองได้ตามบริบทของแต่ละชุมชนเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน พระองค์ทรงวิจัยและค้นคว้าเรื่องน้ำ ทั้งน้ำท่วมและน้ำแล้งทั่วประเทศ พระองค์ได้และได้พระราชทานโครงการต่างๆ เพื่อช่วยเหลือพสกนิกรทั่วประเทศ เช่น โครงการพระราชดำริ เขื่อนขุนด่านปราการชล โครงการแก้มลิง โครงการพัฒนาพื้นที่ลุ่มแม่น้ำอาว จังหวัดลำพูน โครงการพัฒนาลุ่มน้ำห้วยทอน จังหวัดหนองคาย โครงการพระราชดำริเขื่อนลำตะคอง โครงการพระราชดำริปลูกหญ้าแฝก โครงการแกล้งดิน ศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยทราย และอื่นๆ อีกมาก พระองค์ทรงงานในการออกแบบที่ใช้ประโยชน์จากน้ำที่มีคุณภาพที่ไม่ต้องใช้งบประมาณที่สุรุ่ยสุร่าย ทรงพระราชทานโครงการแปรรูปผลิตภัณฑ์วัตถุดิบทางการเกษตรในรูปอาหารสำเร็จรูป ทรงใช้แปลงทดลองวิจัยข้าวพันธุ์ดีในพระตำหนักจิตรลดารโหฐานเพื่อแจกจ่ายแก่ชาวนา ทรงมีโครงการพระราชดำริการปลูกพืชเมืองหนาวทดแทนการปลูกฝิ่น ซึ่งได้พระราชทานแก่ชาวเขามานาน"

ผู้เขียนจำได้ว่าตอนเป็นอาจารย์พิเศษที่สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีได้เคยออกนิเทศก์นักศึกษาที่ไปช่วยกันติดตั้งอุปกรณ์แปรรูปมะเขือเทศ และผลไม้บนดอยบรรจุกระป๋องที่ดอยดำ และที่แม่จัน เมื่อประมาณ ๓๐ กว่าปีที่แล้ว ผู้เขียนจึงซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณที่พระองค์มีต่อพสกนิกรยิ่งนัก ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระองค์ที่ส่งผ่านต่อพสกนิกรก่อให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน หรือที่เรียกว่า "Sustainable Development" ได้รับการเชิดชูและมีการอัญเชิญไปเผยแพร่ในการสัมมนาเชิงวิชาการเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนทั่วโลก

โครงการในพระราชดำริที่สำคัญที่ทรงพระราชทานแก่พสกนิกรที่สำคัญอีกโครงการหนึ่งคือ โครงการสหกรณ์ ซึ่งเป็นระบบที่สมาชิกช่วยเหลือกันและก่อให้เกิดความแข็งแกร่งในการสามารถพึ่งพาตนเอง ดังความตอนหนึ่งในพระบรมราโชวาทที่พระราชทานแก่ผู้นำสหกรณ์ภาคการเกษตรทั่วประเทศ ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๒๓ "...คำว่าสหกรณ์เป็นเพียงคำถ้าเราปฏิบัติก็เป็นวิถีชีวิตอย่างหนึ่ง แต่ถ้าเราถือว่าสหกรณ์เป็นคำศักดิ์สิทธิ์เฉยๆ ก็จะไม่เป็นประโยชน์อะไร ฉะนั้นก็ขอให้ทุกคนตั้งใจที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีความขยันหมั่นเพียร ความอดทน ความบริสุทธิ์ใจ และรักษาความสามัคคีโดยดี เอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน ดังนี้ ก็จะทำให้คำว่าสหกรณ์ศักดิ์สิทธิ์และทำให้ชีวิตของแต่ละคนมีความสุข..." ซึ่ง สอ.สธ ได้รับสนองแนวพระราชดำริมาใช้ในการพัฒนาการดำเนินงานเพื่อประโยชน์สุขของสมาชิกมาโดยตลอด

หน้าที่ของพสกนิกรชาวไทย คือต้องเทิดทูนพระมหากรุณาธิคุณที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีน้ำพระทัยสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนของพสกนิกร และประเทศชาติสืบไป

เรื่องน่ารู้

“สรรพคุณของเครื่องเทศและสมุนไพร”

กระชาย เรียกกำลัง ขับลม

กระชายเป็นไม้ล้มลุก มีหัวอยู่ในดิน น้อยคนนักที่จะรู้ว่าต้นกระชายเป็นเช่นใด ถ้าไม่เห็น เหง้ากระชายที่เป็นแง่งๆ สีเหลือง ต้นกระชายมีขนาดไม่ใหญ่มาก ลักษณะต้นคล้ายๆ พืชจำพวกบอน คือ จะมีก้านใบแทงขึ้นมาจากดิน ใบขนาดใหญ่ ขึ้นเป็นกอ โดยที่กระชายจะมีก้านใบเป็นสีแดง ใบรูปรีปลายแหลม มีดอกสีขาวอมชมพูอ่อนๆ บ้างก็ม่วงอมชมพู ออกเป็นช่อแทรกอยู่ตามก้านใบ ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ คือ ส่วนที่เป็นเหง้าและราก ซึ่งจะมีกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ กระชายที่พบทั่วไปจะมีอยู่ ๓ ชนิด แยกตามสีของราก คือ กระชายดำ กระชายแดง กระชายที่เราเห็นกันส่วนใหญ่ก็คือ กระชายเหลือง

กระชายโดยมากจะใช้เป็นสมุนไพรขับลม มีสรรพคุณแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ดี คลื่นไส้หรือเวียนศีรษะก็ช่วยได้อยู่เหมือนกัน รสเผ็ดร้อนและกลิ่นที่ดับคาวเนื้อสัตว์ได้ จึงนิยมใช้เป็นเครื่องเทศปรุงแต่งรสอาหาร โดยเฉพาะจำพวกแกงเผ็ดหรือผัดเผ็ด ช่วยชูรสอาหารได้ดีเยี่ยมอีกทั้งยังกินเป็นยาได้โดยตรง เพียงแค่นำเหง้ากระชายสดเอามาซอยเป็นเส้นเล็กๆ จะต้มกับน้ำหรือกินสดก็ได้ ช่วยขับลมในกระเพาะและลำไส้ได้ดี อีกทั้ง ยังกินเพื่อเป็นยาบำรุงกำลัง ช่วยบำรุงหัวใจได้ดี ไม่แพ้โสม เพราะมีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของหัวใจ

พยงค์ สีเหลือง

วิธีเข้าตัวยา

๑. แก้ท้องเดินทั่วไป เหง้ากระชายสด ๑ - ๒ แง่ง บุบพอแตก โดยไม่ต้องขูดเปลือก ผิงไฟให้แห้ง บดด้วยครกผสมน้ำปูนใส ๑ ช้อนแกง กินวันละ ๔ ครั้ง

๒. ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ เหง้าสด ๒ - ๓ แง่ง ขูดเปลือกออก ซอยให้ละเอียด ชงกับน้ำร้อน ๑ ถ้วยกาแฟ ดื่มหลังอาหาร หรือจะกินสดโดยไม่ต้องผสมน้ำร้อนก็ได้

๓. บำรุงกำลัง ช่วยให้เจริญอาหาร เหง้ากระชายสดตากแดดให้แห้งสนิทแล้วบดให้เป็นผง ใช้ครั้งละ ๑ ช้อนชา ชงกับน้ำร้อน ๑ ถ้วยกาแฟ ดื่มเป็นประจำ

สรรพคุณเด่นของกระชาย

กระชายมีสรรพคุณในการรักษาโรคผิวหนังได้ดี โดยเฉพาะที่เกิดจากเชื้อรา กลากเกลื้อน รักษาได้ชะงัด เรียกว่าไม่ต้องถึงหมอ แค่กระชายแง่งเดียวก็เอาอยู่ โดยการนำเหง้ากระชายมาขูดเอาเปลือกออก บุบพอแตก แล้วเอามาขัดบริเวณที่เป็นกลากเกลื้อน ทิ้งไว้ประมาณ ๕ - ๑๐ นาที แล้วค่อยอาบน้ำ ต้องทนแสบผิวสักนิดแต่ได้ผลดีเหนืออื่นใด กระชายเป็นสมุนไพรเสริมกำหนัดและแก้กามตายด้าน ซึ่งมาจากสรรพคุณที่กินเพื่อเรียกกำลัง โดยใช้กระชายดำดองกับเหล้าขาว เวลาใช้ก็นำกระชายดำที่ดองแล้ว ๒ - ๓ แง่ง บดให้ละเอียดกับเหล้าขาวที่ใช้ดอง ๑ ช้อนแกง กินเป็นประจำ นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศอีกด้วย

ผู้เขียนได้เรียบเรียงเนื้อหา **"กระชาย"** นี้ขึ้นเพื่อทำให้ผู้อ่านหรือผู้ที่สนใจได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องสรรพคุณของเครื่องเทศและสมุนไพร โดยหวังว่าสมาชิกจะนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นแล้วยังมีสุขภาพแข็งแรงอีกด้วย...

ด้วยรักและห่วงใย

ข้อมูลหนังสือ ๑๐๘ สมุนไพรไทย
สำนักพิมพ์เพื่อนอักษร

Did you know..?

อะไรๆ ก็ "คอลลาเจน" (Collagen)

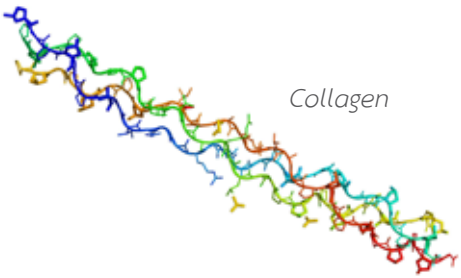
วิมลรัตน์ ต้อยสำราญ

อาหารเสริม ที่คนส่วนใหญ่ *"เชื่อ"* ว่าดีต่อสุขภาพ ซึ่งก็มักเปลี่ยนไปตามยุคสมัย ตามกระแสสังคม ตามสื่อโฆษณา เมื่อมีกระแสว่าสารชนิดไหนมีคุณสมบัติบำรุงร่างกาย ผู้ผลิตสินค้าทั้งหลายก็มักนิยมนำมาใส่ในผลิตภัณฑ์ของตัวเอง ฝ่ายผู้บริโภคอย่างพวกเราๆ ก็เต็มใจซื้อผลิตภัณฑ์เหล่านั้นมาบริโภค โดยลืมคิดถึง *"คุณค่า"* ที่แท้จริง

เราคงไม่ปฏิเสธนะคะว่าในช่วง ๓ - ๔ ปีที่ผ่านมาถึงวันนี้ "คอลลาเจน" ได้รับความนิยมอย่างสูงในฐานะสารสกัดบำรุงสุขภาพ บำรุงผิวพรรณ มีอาหารเสริมและผลิตภัณฑ์ต่างๆ มากมาย ที่ผสมคอลลาเจนเพื่อดึงดูดผู้บริโภค มีตั้งแต่คอลลาเจนชนิดเม็ด ชนิดน้ำ ชนิดผง เครื่องดื่มผสมคอลลาเจน กาแฟผงผสมคอลลาเจน รังนกผสมคอลลาเจน สบู่อาบน้ำผสมคอลลาเจน ครีมทาผิว - ทาหน้า - ทาปาก ผสมคอลลาเจน ใช้แล้วผิวขาวใสเต่งตึงเหมือนกับที่โฆษณาอะไรๆ ก็คอลลาเจนทั้งนั้น ซึ่งบางครั้งพวกเราก็ลืมตั้งข้อสังเกตไว้เตือนตัวเองว่าทำไมเจ้า *"คอลลาเจน"* ถึงได้เป็นสารมหัศจรรย์ที่มีคุณสมบัติดีครอบจักรวาลขนาดนี้?

ก็เป็นเรื่องจริงที่ คอลลาเจนเป็นองค์ประกอบหลักของผิวหนัง เป็นโปรตีนที่มีความสำคัญอย่างมาก เพราะคอลลาเจนไม่เพียงเป็นองค์ประกอบของผิวหนังเท่านั้น แต่ยังทำหน้าที่เชื่อมเซลล์ทุกๆ เซลล์ในร่างกายไว้ด้วยกัน ทำให้เกิดเป็นเนื้อเยื่อ เป็นอวัยวะ และร่างกายที่สมบูรณ์ขึ้นมาได้ คอลลาเจนจึงมีปริมาณถึง ๑ ใน ๓ ของโปรตีนในร่างกาย เพราะเป็นโครงสร้างในส่วนที่ยืดหยุ่นของร่างกาย

แล้วก็เป็นเรื่องจริงอีกที่ เมื่ออายุมากขึ้น คอลลาเจนในร่างกายและผิวหนังจะเสื่อมสภาพไป เซลล์บางตัวที่สร้างคอลลาเจนทำงานน้อยลงและถูกทำลายมากขึ้นจากสาเหตุต่างๆ เช่น แสงแดด อนุมูลอิสระ ควันพิษ ฯลฯ จึงเป็นเหตุให้ผิวหนังเหี่ยวย่น



Collagen

สรุป คือ คอลลาเจนเป็นโปรตีนในผิวหนังที่ทำให้ผิวเต่งตึง เมื่ออายุมากคอลลาเจนจะเสื่อม ดังนั้นควรบริโภคคอลลาเจนเข้าไปทดแทน ข้อมูลนี้เป็นความจริงเพียงบางส่วนเท่านั้น

ข้อเท็จจริงประการแรก คือ การดูดซึมโปรตีนเข้าสู่ร่างกายจำเป็นต้องผ่านกระบวนการย่อยสลาย เหลือเพียงหน่วยย่อยที่เล็กที่สุด คือ กรดอะมิโน แล้วร่างกายจึงดูดซึมกรดอะมิโนเพื่อนำไปประกอบกันขึ้นใหม่เป็นโปรตีนที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้ฉันใด คอลลาเจนเองก็ต้องถูกย่อยจนกลายเป็นกรดอะมิโนฉันนั้น ซึ่งไม่แตกต่างจากโปรตีนชนิดอื่นๆ คอลลาเจนจึงไม่สามารถดูดซึมเข้าไปเติมในผิวหนังได้โดยตรงอย่างที่หลายคนจินตนาการจากคำโฆษณา แม้คอลลาเจนชนิดที่ทาผิวก็ไม่สามารถดูดซึมผ่านชั้นหนังกำพร้าลงไปสะสมใต้ผิวหนังแท้ได้ ประโยชน์ก็เพียงลดอาการผิวแห้งตึงเท่านั้น

ดังนั้น หากต้องการให้ร่างกายของท่านมีคอลลาเจนอย่างเพียงพอ ก็มีเพียงการบำรุงรักษากลไกของร่างกายที่ทำหน้าที่สร้างคอลลาจนเท่านั้น การบำรุงรักษานั้นเพียงแค่รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอเท่านั้นเอง วัตถุดิบที่จำเป็นในการสังเคราะห์คอลลาเจนเราได้รับอย่างเพียงพอจากอาหารอยู่แล้ว การออกกำลังกายจะเป็นการกระตุ้นให้กลไกทำงาน และการพักผ่อนก็ช่วยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายสึกหรอช้าลง

ค่ะ...ก็เป็นวิธีการง่ายๆ ที่จะเติมคอลลาเจนชะลอวัยโดยไม่ต้องควักกระเป๋า แต่คนส่วนใหญ่กลับไม่ชอบเท่าใดนัก มักอ้างว่าไม่มีเวลา ไม่สะดวก และไม่อยากทำอย่างต่อเนื่อง อยากได้ทางลัด ทางสบาย หรือวิธีการสำเร็จรูป **จึงเป็นจุดอ่อนให้ผู้ผลิตสินค้าเพื่อสุขภาพทั้งหลายเอามาใช้**

อย่างไรก็ตามหากมีกำลังทรัพย์เพียงพอ การกิน การใช้คอลลาเจนก็ไม่มีมีผลเสียแต่อย่างใด นอกจากสิ้นเปลืองเงินในกระเป๋าของท่าน แล้วท่านล่ะคะ จะเลือกวิธีไหน ก็ขอให้สมาชิก สอ.ศธ. ทุกท่าน ประสบความสำเร็จ มีความสวยงามในสุขภาพของท่านนะคะ...

ข้อมูลจาก : *Written by Ouroboros. Posted in ชีววิทยา, ทั่วไป, วิทยาศาสตร์, วิทย์ทั่วไป*
: *สูตรลับชะลอวัย ; แพทย์หญิงธิติกานต์ รัตนบรรณางกูร*

ฉันทนิช อัศวนนท์

แสงแดด...ผิวพรรณ

ช่วงเดือนกุมภาพันธ์ต่อกับเดือนมีนาคม เรียกว่าปลายหนาวเข้าร้อน ท่านผู้อ่านคงทราบดีว่าผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงสภาวะอากาศของฤดูร้อน มีอิทธิพลมากมายเพียงใด วันเสาร์ที่ ๑ มีนาคม ผู้เขียนไปพบแพทย์ที่สถาบันโรคผิวหนัง โทร. ๐-๒๓๕๔-๘๐๓๖-๔๐ หรือ www.inderm.go.th กรมการแพทย์ซึ่งเป็นคลินิกนอกเวลา ขณะนั่งรอพบแพทย์ก็ลองถามผู้ป่วยที่นั่งข้างๆ ว่าป่วยเป็นอะไร คำตอบที่ได้ก็แปลกแตกต่างกันไป เช่น เป็นกระแดดบ้าง ฝ้าแดดบ้าง รอยด่างตามอวัยวะแขนขา ต้นคอ เป็นผลจากพิษภัยของแสงแดดทั้งนั้น จึงนำเสนอให้ผู้อ่าน และผู้ต้องการรู้เพิ่มขึ้น ให้สมกับคำพังเพย “รู้ไว้ใช่ว่า ใส่บ่าแบกหาม”

แสงแดดแม้จะมีประโยชน์ต่อมนุษยชาติมากมาย แต่เต็มไปด้วยพิษภัยจึงประสงค์ให้ผู้อ่านได้รู้ถึงภัยจากแสงแดดบ้าง เรียกว่า **“รู้เท่าเพื่อป้องกัน รู้ทันเพื่อแก้ไข”** ดังนี้

พิษภัยจากแสงแดด (photoprotection)

แสงแดดที่ส่องผ่านมายังพื้นผิวโลก ประกอบด้วยแสงหลากหลายชนิดด้วยกัน ทั้งแสงที่มองเห็นด้วยตาเปล่า แสงอัลตราไวโอเลต, แสงอินฟาเรด ฯลฯ ซึ่งแสงที่ทำให้เกิดอันตรายต่อผิวหนังมากที่สุด คือ **แสงอัลตราไวโอเลต หรือ** แสง UV มีผลทำให้ผิวแดงไหม้ ผิวคล้ำ ผิวแห้งกร้าน เป็นฝ้า ตกกระ แก่ก่อนวัย และยังอาจก่อให้เกิดมะเร็งของผิวหนังได้ในระยะยาว

ชนิดของ แสง UV

แสง UV **ที่ส่องผ่านมายังโลกของเรา และเป็นอันตรายต่อผิวของมนุษย์ สามารถแยกได้เป็น 2 ชนิดด้วยกัน คือ** แสง UVA และ UVB

แสง UVA

มีช่วงคลื่นยาวกว่า UVB สามารถผ่านทะลุเข้าไปทั้งชั้นหนังกำพร้า และชั้นหนังแท้ และทะลุเมฆหมอกได้ แม้วันที่แดดไม่จ้า แต่ปริมาณแสง UVA ก็ยังมีมาก ทำให้ผิวคล้ำ เป็นฝ้า กระ เหี่ยวย่น และทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้

แสง UVB

เป็นแสงช่วงคลื่นสั้นกว่า UVA ทำให้เกิด Sunburn ซึ่งมีอาการผิวแดงไหม้ และอาจพอง ปวดแสบปวดร้อน ทำให้ผิวแห้งกร้าน ผิวเหี่ยวย่น คล้ำเป็นฝ้า กระ ซึ่งเมื่อถูกแดดเป็นประจำ จะทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้ในระยะยาว

วิธีป้องกันแสงแดด

สามารถทำได้โดยการหลีกเลี่ยงการตากแดดในช่วงเวลาที่มีรังสีอัลตราไวโอเลตๆ คือเวลาประมาณ ๑๐.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. หากจำเป็นต้องตากแดด ก็ควรปกปิดผิวพรรณด้วยการใส่เสื้อแขนยาว คอปิด กางร่ม หรือใส่หมวกปีกกว้าง หรือการทาครีม SPF

การทาครีมกันแดดเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เพราะแม้จะอยู่ใต้ต้นไม้ หรือชายคาบ้าน ก็ยังมีโอกาสได้รับรังสี UV เพราะพื้นคอนกรีต พื้นน้ำ พื้นทราย สามารถสะท้อนรังสี UV เข้าสู่ผิวกายได้ หรือแม้กระทั่งวันที่มีเมฆหมอกหนา ก็ยังคงต้องทาครีมกันแดดเพราะรังสี UVA สามารถทะลุหมอกได้

SPF คืออะไร

ตัวเลข SPF หรือ sun protection factor คือ ความสามารถของครีมกันแดด ที่จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการแดงไหม้ ซึ่งเกิดจาก UVB โดยจะแสดงค่าความสามารถในการป้องกันแสงแดดเป็นตัวเลข เช่น SPF ๑๕, ๓๐ เป็นต้น ถ้า SPF ๑๕ หมายความว่า คนคนหนึ่งตากแดด ๓๐ นาที แล้วเกิดผิวแดงไหม้แสบ แต่ถ้าทาครีมกันแดดที่มี SPF ๑๕ คนๆ นั้นสามารถตากแดดได้นานเป็น ๑๕ เท่าของ ๓๐ นาที หรือประมาณ ๗ ชั่วโมงครึ่ง โดยไม่ก่อให้เกิดอาการแดงที่ผิวหนัง

ผู้ที่อาศัยอยู่บริเวณเส้นศูนย์สูตร หรือใกล้เส้นศูนย์สูตร จะมีโอกาสได้รับแสงแดดที่ร้อนแรงมาก เขาจึงรู้จักวิธีป้องกันด้วยการทาครีมกันแดดที่เรียกว่า SPF ส่วนชาวไร่ชาวนาเกษตรกรบ้านเมืองเราก็ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยโพกผ้าสวมหมวก สวมเสื้อแขนยาวปิดถึงข้อมือ เรามักจะพบเห็นผู้ทำงานกลางแจ้ง แต่งกายมิดชิด มองเห็นแต่นัยน์ตา ซึ่งเป็นการป้องกันแสงแดดได้ในระดับหนึ่ง ส่วนผู้นิยมเล่นกีฬากลางแจ้ง เช่น กอล์ฟ เทนนิส ว่ายน้ำ ขี่ม้า ฯลฯ จึงรู้จักการถนอมผิวพรรณด้วยการใช้ครีมกันแดดกันทั้งนั้น.

สุขสันต์วันสงกรานต์

วิมลรัตน์ ต้อยสำราญ

วันนี้เป็นวันสงกรานต์
หนุ่มสาวชาวบ้านเบิกบานจิตใจจริงเอย
ตอนเช้าทำบุญ ทำบุญตักบาตร
ทำบุญร่วมชาติตักบาตรร่วมขันกันเอย
เข้าวัดแต่งตัว แต่งตัวสวยสะ
ไปสรงน้ำพระ ณ วันสงกรานต์กันเอย
ตอนบ่ายเราเริงกีฬา
เล่นมอญซ่อนผ้า เล่นสะบ้ากันเอย
ทำบุญทำทานสนุกสนานกันแล้ว
ขอเชิญน้องแก้วรำวงกันเอย

"สวัสดี...ปีใหม่ไทย" ทุกท่านนะคะ สาร สอ.ศธ. คอลัมน์นี้ขอเปิดหัวเรื่อง มอบความสุขด้วย *"เพลงรำวงวันสงกรานต์"* ให้ทุกท่านได้ฮัมเพลงคลอไปพร้อมกับภาพจินตนาการของท่านที่เกิดขึ้นในห้วงความทรงจำดีๆ ที่ผ่านมา และในโอกาสอันใกล้นี้ *"ประเพณีตรุษสงกรานต์"* ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๗ ก็จะเวียนมาบรรจบครบรอบอีกครั้งหนึ่ง

วันนี้ สาร สอ.ศธ. จึงขอหยิบยกสาระน่ารู้เกี่ยวกับประวัติและคุณค่าวันสงกรานต์ มาให้ชาวเราสมาชิก สอ.ศธ. ได้รับทราบกัน ไปดูกันซิคะว่า วันสงกรานต์มีประวัติความเป็นมาและมีคุณค่าอย่างไรกันบ้าง...

คำว่า ***"สงกรานต์"*** มาจากภาษาสันสกฤตว่า ***"สำ-กรานต"*** ซึ่งแปลว่า ***ก้าวขึ้น ย่างขึ้น หรือการย้ายที่เคลื่อนที่*** โดยหมายความอีกนัยหนึ่งว่า ***เป็นการเข้าสู่ศักราชราศีใหม่ หรือวันขึ้นปีใหม่นั่นเอง*** ส่วนเทศกาลสงกรานต์นั้นเป็นประเพณีเก่าแก่ของคนไทยที่สืบทอดกันมาตั้งแต่โบราณคู่กันมากับประเพณีตรุษจีน จึงมีการเรียกรวมกันว่า ***"ประเพณีตรุษสงกรานต์"*** ซึ่งหมายถึง ประเพณีส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ วันสงกรานต์เป็นวันทำบุญใหญ่ประจำปี มี ๓ วัน คือ วันมหาสงกรานต์หรือวันส่งท้ายปีเก่า (วันที่ ๑๓ เมษายน) วันกลางหรือวันเนา (วันที่ ๑๔ เมษายน) วันขึ้นปีใหม่ หรือวันเถลิงศก (วันที่ ๑๕ เมษายน) เมื่อวันสงกรานต์ตรงกับวันใดของแต่ละปี ก็จะมีนางสงกรานต์ประจำวันนั้นๆ ชื่อของนางสงกรานต์ มีดังนี้ วันอาทิตย์ ชื่อ *นางทุงษะเทวี* วันจันทร์ ชื่อ *นางโคราคะเทวี* วันอังคาร ชื่อ *นางรากษสเทวี* วันพุธ ชื่อ *นางมณฑาเทวี* วันพฤหัส ชื่อ *นางกิริณีเทวี* วันศุกร์ ชื่อ *นางกิมิทาเทวี* และวันเสาร์ ชื่อ *นางมโหธรเทวี*

สำหรับวันมหาสงกรานต์ ประจำปี ๒๕๕๗ ตรงกับวันจันทร์ที่ ๑๔ เมษายน เวลา ๘ นาฬิกา ๑๑ นาที ๒๔ วินาที จันทรคติ ตรงกับ วันจันทร์ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือนห้า (๕) ปีมะเมีย และนางสงกรานต์ มีนามว่า โคราคะเทวี ทรงพาหุรัด ทัดดอกปีบ อาภรณ์แก้วมุกดาหาร ภักษาหารน้ำมัน หัตถ์ขวาทรงขรรค์ หัตถ์ซ้ายทรงไม้เท้า เสด็จยืนมาเหนือหลังพยัคฆ์ (เสือ) เป็นพาหนะ

คำทำนาย *"วันมหาสงกรานต์"* ในปีนี้ก็มีอยู่ว่า วันจันทร์ เป็นวันมหาสงกรานต์ : ข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ จะแพ้เสนาบดี ท้าวพระยาและนางพระยาทั้งหลาย วันอังคาร เป็นวันเนา : หมากพลู ข้าวปลาจะแพง จะแพ้อำมาตย์มนตรีทั้งปวง วันพุธ เป็นวันเถลิงศก : ราชบัณฑิต ปุโรหิตโหราจารย์จะมีสุขสำราญเป็นอันมากแลฯ นางสงกรานต์ ยืน : จะเกิดความเดือดร้อนเจ็บไข้

ค่ะ... ก็จะเห็นว่า คำทำนายวันมหาสงกรานต์ในปีนี้ก็ไม่ค่อยจะอุดมสมบูรณ์นักในทุกๆ เรื่อง ซึ่งผู้เขียนคิดว่าคำทำนายก็เป็นเพียงข้อชี้แนะบอกกล่าวให้คนไทยทุกคนได้เตรียมตัวเตรียมใจรับสถานการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น แต่หากทุกคนร่วมกันคิดดีทำดีแล้ว ผลลัพธ์ที่ได้จากการคิดดีทำดีจะเป็นอภิมหากุศลที่จะเสริมบารมีให้เรามีสังคมโลกที่สวยงามและทุกคนอยู่อย่างเป็นสุข

จะเห็นว่าคุณค่าที่สำคัญที่สุดของวันสงกรานต์ ก็คือการที่ทุกคนในครอบครัวได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตา และทำกิจกรรมร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นการได้เข้าวัด ทำบุญตักบาตร ขนทรายเข้าวัด เลี้ยงพระ ฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรม อุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ล่วงลับ รวมถึงจัดหาปัจจัยต่างๆ มาช่วยเหลือทำนุบำรุงวัด ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นหน้าที่ที่คนไทยทุกคนพึงจักได้ร่วมมือกันช่วยเหลือและสืบทอดพระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่ต่อไป

และในโอกาสวันสำคัญในปีนี้ สาร สอ.ศธ. ขออวยพรให้ผลบุญที่สมาชิกทุกๆ ท่านได้ร่วมกันปฏิบัติจงเป็นสิริมงคลให้กับชีวิตของท่านตลอดทั้งปีและตลอดไปค่ะ

สาร สอ.ศธ.
ปีที่ ๓๗ ฉบับที่ ๑ เดือนมกราคม - เมษายน ๒๕๕๗

ออมเงินกับสหกรณ์ สร้างคุณภาพชีวิตที่ดี

เจริญ ภูวิจิตร์

การออมเงิน (Saving) หมายถึง การแบ่งเงินส่วนหนึ่งจากรายได้ที่หักจากค่าใช้จ่ายแล้ว นำมาเก็บไว้เพื่อสะสมไว้ใช้จ่ายในอนาคต สะสมเงินทีละเล็กทีละน้อยให้พอกพูนยิ่งขึ้น แทนที่จะนำเงินไปใช้จ่ายซื้อหาความสุขตามใจที่ต้องการ อย่างไรก็ตามคนเรามักจะไม่สามารถเก็บเงินออมเพื่อการออมกันมากเท่าไร อาจจะเป็นเพราะเอาแต่ใช้จ่ายเงินที่ได้มาแบบไม่คิดถึงวันข้างหน้า มีเท่าไหร่ก็ใช้ไปเรื่อยๆ ซึ่งในอนาคตย่อมที่จะส่งผลต่อการใช้ชีวิตที่ด้อยคุณภาพตามมา โดยเฉพาะยามล่วงเลยเมื่อวัยเกษียณหรือลาออกจากงาน การออมเงินมีข้อดีหลายอย่าง อาทิ สร้างความเป็นอยู่และสร้างฐานะในอนาคตให้ดีขึ้น มีเงินใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน หรือในยามจำเป็นเจ็บไข้ได้ป่วย สร้างอนาคตความเป็นอยู่ที่มั่นคง หลุดพ้นจากการเป็นหนี้ และสามารถมีเงินลงทุนในอนาคตได้อย่างสบายใจ

สหกรณ์ เป็นองค์กรการเงินภาคประชาชน ดำเนินการภายใต้พระราชบัญญัติสหกรณ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจและสังคมของบรรดาสมาชิก ด้วยวิธีการช่วยเหลือตนเองและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การออมเงินในสหกรณ์เป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีเจตนาฝึกนิสัยสมาชิกให้รู้จักการช่วยเหลือตนเอง ด้วยวิธีการเก็บออมเงินไว้ในสหกรณ์เพื่อความมั่นคงของชีวิต จากนั้นสหกรณ์จะนำเงินออมดังกล่าวมารวมกันเป็นเงินทุนดำเนินงานของสหกรณ์ ทำธุรกิจให้บริการตามวัตถุประสงค์ของสมาชิกที่มารวมกันเป็นสหกรณ์ เช่น การให้เงินกู้ยืมเพื่อบรรเทาปัญหาความเดือดร้อนหรือความจำเป็นให้กับสมาชิก การปรับปรุงซ่อมแซมที่อยู่อาศัย ลงทุนทำธุรกิจ นำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของสมาชิกและครอบครัวให้ดียิ่งขึ้น เป็นค่าใช้จ่ายในครัวเรือน และจัดสรรในรูปแบบสวัสดิการต่างๆ เพื่อประโยชน์ของสมาชิก เป็นต้น

การออมเงินไว้กับสหกรณ์ฯ นั้น สหกรณ์ได้ดำเนินงานตามหลักธรรมาภิบาล (Good Governance) เพื่อมุ่งหวังให้สมาชิกได้เข้ามีส่วนร่วมในการออม ตามระเบียบหลักเกณฑ์ที่กำหนด ด้วยความโปร่งใส เสมอภาคอย่างมีประสิทธิภาพตามหลักเหตุผลในความต้องการของสมาชิก จึงเป็นรูปแบบวิธีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างเหล่าสมาชิกในสหกรณ์ให้สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ ซึ่งลำพังสมาชิกสหกรณ์เพียงคนเดียวนั้นไม่สามารถทำได้สำเร็จอย่างแน่นอน ดังนั้น เมื่อสหกรณ์ดำเนินการระดมเงินออมจากสมาชิกได้อย่างต่อเนื่อง และเพียงพอกับความต้องการใช้เงินทุนหมุนเวียนเพื่อกิจการของสหกรณ์ได้ ผลประโยชน์ก็จะเกิดกับสมาชิกได้อย่างสูงสุด กล่าวคือ สมาชิกจะมีเงินออมสำหรับไว้ใช้จ่ายในยามปั้นปลายของชีวิตหรือยามเดือดร้อนจำเป็น มีรายได้เพิ่มจากดอกเบี้ยเงินออม เงินปันผลจากจำนวนหุ้นของสมาชิก ดอกเบี้ยที่เฉลี่ยคืน ให้กับสมาชิกที่ได้กู้ยืมเงินจากสหกรณ์ และที่ชัดแจ้ง คือ เงินออมนั้นสร้างฐานะความเป็นอยู่ที่ดี เกิดความมั่นคงในชีวิต นำไปสู่การสร้างการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของสมาชิกและครอบครัว ได้ยั่งยืน

นับตั้งแต่วันนี้ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของท่านสมาชิกและครอบครัว สอ.ศธ. จึงขอเชิญชวนท่านสมาชิกมาร่วมกันออมเงินกับ สอ.ศธ. โดยขอให้ท่านสมาชิกมองว่าเงินออมนั้นเป็นรายจ่ายส่วนหนึ่งของท่านสมาชิกที่ต้องชำระทุกๆ สิ้นเดือน ทั้งนี้เพื่อความสบายใจของท่านสมาชิก และไม่ต้องคิดมากด้วยกับรายจ่ายเพื่อการออม อาจจะเป็นฝากประจำหรือฝากออมทรัพย์ไว้กับ สอ.ศธ. ก็ได้ หรืออาจจะออมเงินในรูปของการเปลี่ยนแปลงค่าหุ้นรายเดือนที่มากกว่าเดิม เท่านี้ท่านสมาชิกก็สามารถออมเงินได้แล้ว และระยะยาวของชีวิต คุณภาพชีวิตของท่านและครอบครัวดีแน่นอน

สอ.ศธ. Confirmed !!!

การออมเงิน คือการลงทุนเพื่ออนาคตอย่างชาญฉลาด, http://www.thaiarcheep.com
สหกรณ์ออมทรัพย์ กระทรวงการคลัง, การออมในสหกรณ์ http://mofcoop.mof.go.th/index.php?option=com

คณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๓๔

นายจรูญ ชูลาภ
ประธานกรรมการ

รศ.ดร.เอื้อมพร เธียรหิรัญ
รองประธานกรรมการ คนที่ ๑

นายสุวภัทร์ จีระพันธุ
รองประธานกรรมการ คนที่ ๒

นายพูลลาภ อินทรนัฏ
รองประธานกรรมการ คนที่ ๓

ผศ.ศรีจันทร์ โตเลิศมงคล
กรรมการ

นายปัญญา สุพรรณพิทักษ์
กรรมการ

นายทรงธรรม กาญจนพิบูลย์
กรรมการ

นายยศพล เวณุโกเศศ
กรรมการ

ผศ.ดร.จุฑารัตน์ ศริดารา
กรรมการ

ผศ.อรทัย รัตนานนท์
กรรมการ

นายวิโรจน์ ใจอารีรอบ
กรรมการ

นายเสวก วรรณสุข
กรรมการ

นางสุภาพร สภาวธรรม
กรรมการ

นายอดุลย์ ช้วนรักธรรม
กรรมการและเหรัญญิก

นายอนุทิน คำคม
กรรมการและเลขานุการ

นางจิรัตติกาล ทองสวัสดิ์
ประธานผู้ตรวจสอบกิจการ

นางพัชราวรรณ ปานสมบูรณ์
ผู้ตรวจสอบกิจการ

นายเมธา อุทัยพยัคฆ์
เลขานุการผู้ตรวจสอบกิจการ

นายชินภัทร ภูมิรัตน
ประธานที่ปรึกษา

นายปราโมทย์ สรวมนาม
ที่ปรึกษา

นายเชาว์เลิศ ขวัญเมือง
ที่ปรึกษา

๘ ก.พ. ๕๗ - การประชุมใหญ่สามัญ สอ.ศธ. ประจำปี ๒๕๕๖ ณ หอประชุมคุรุสภา

๑๒ ก.พ. ๕๗ - สอ.ศธ. เป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมพระศพ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ณ วัดบวรนิเวศวิหาร

๒๖ ก.พ. ๕๗ - สอ.ศธ. มอบเกียรติบัตรให้แก่เจ้าหน้าที่ดีเด่น ประจำปี ๒๕๕๖ ณ ห้องประชุม สอ.ศธ.

๒๖ ก.พ. ๕๗ - สอ.ศธ. วางพานพุ่มสักการะพระบิดาแห่งการสหกรณ์ไทย ณ สันนิบาตสหกรณ์แห่งประเทศไทย

๒๙ มี.ค. ๕๗ - วันคล้ายวันสถาปนา สอ.ศธ. ครบรอบ ๓๗ ปี ณ ห้องประชุม สอ.ศธ.