

ประเพณี สงกรานต์ สืบสานวัฒนธรรมไทย



ปีที่ ๔๖ ฉบับที่ ๑ เดือนมกราคม - เมษายน ๒๕๖๖

สาร สอ.ศร.



ช่วยออมช่วยประหยัด ด้วยซื่อสัตย์และโปร่งใส สามัคคีมีน้ำใจ ยึดมั่นใน สอ.ศร.



สวัสดิ์วันสงกรานต์ ท่านสมาชิก สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด สาร สอ.ศธ. ฉบับที่ ๑ ประจำเดือนมกราคม-เมษายน ๒๕๖๖ นี้ เป็นฉบับแรกของคณะกรรมการดำเนินการชุดที่ ๔๒ โดยมีเนื้อหาสาระที่น่าสนใจดังนี้ คือ เรื่องความเป็นมาของวันสงกรานต์ เดือนภัย แอปฯอันตราย วังออกกำลังกายอย่างไร... ไม่ให้บาดเจ็บ สูดท้ายคือการทำงานและการใช้ชีวิตอย่างเหมาะสมในยุค Digital มาแนะนำเสนอ โดยคณะกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์ สอ.ศธ.



หวังว่าท่านสมาชิกทุกท่านจะได้รับความเพลิดเพลินกับสาร สอ.ศธ. ฉบับนี้ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

สวัสดิ์ครับ

สาร สอ.ศธ.

ที่ปรึกษา : เซาว์เลิศ ขวัญเมือง / จรุง ชูลาก / ยศพล เวณโกเศศ / สมเกียรติ กอบัวแก้ว / บุญเดือน ศรีวรพจน์ / เอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง

บรรณาธิการ : พูลลาภ อินทรนัญ

กองบรรณาธิการ : สมศักดิ์ บัวรอด / สุชานันท์ อ้อศิริย / เสวก วรรณสุข / ศิริพงษ์ จิตรังษี / วิสุทธ์ แก้วมณี / กษิพัช ภูลังกา / อนุทิน คำคม / วิมลรัตน์ ต้อยสำราญ / พิชราวรรณ ปานสมบุรณ์ / เจริญ ภูวิจิตร

รูปเล่ม : สุกกร ชาญศิริวิริยกุล / ณัฐพล ศรีสำราญรุ่งเรือง

สารบัญ

- สารประธานกรรมการ ๑
- สงกรานต์ ๒๕๖๖ ๒
- เดือนภัย ๒๐๓ แอปอันตราย ๔
- วังออกกำลังกายอย่างไร...ไม่ให้บาดเจ็บ ๖
- การทำงานและการใช้ชีวิตอย่างเหมาะสม ๘
- ในยุค Digital
- ผู้จัดการพบสมาชิก ... ๑๐



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

๓๑๙ อาคารสมานฉันท์ ชั้น ๓ กระทรวงศึกษาธิการ ถนนพิษณุโลก เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐
โทรศัพท์: ๐-๒๖๒๘-๗๕๐๐-๓, ๐-๒๖๒๘-๕๖๐๙ โทรสาร: ๐-๒๖๒๘-๗๕๐๔-๕ www.moecoop.com

สาร

ประธานกรรมการ
สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการ
กระทรวงศึกษาธิการ จำกัด

เมื่อวันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๖ สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด (สอ.ศธ.) ได้ประกอบพิธีทำบุญเลี้ยงพระ ถวายภัตตาหารเพล จตุปัจจัยไทยธรรมแด่พระสงฆ์ จำนวน ๘ รูป เพื่อความเป็นสิริมงคล เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาครบรอบ ๔๖ ปี แห่งการก่อตั้ง สอ.ศธ. นับตั้งแต่วันแรกที่เปิดให้บริการจวบจนวันนี้ คณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๔๒ ที่ปรึกษา ผู้ตรวจสอบกิจการ ผู้จัดการ และเจ้าหน้าที่ทุกคน ต่างมุ่งมั่น ตั้งใจทำงานกันอย่างหนัก เพื่อให้สหกรณ์ของเราทุกคนเติบโตและเป็นเสาหลักให้กับสมาชิกอย่างแท้จริง

สหกรณ์ดำเนินการ โดยเน้นการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในทุกระดับ ตั้งแต่สมาชิก คณะกรรมการดำเนินการ และฝ่ายจัดการ เพื่อรับฟังข้อคิดเห็นที่หลากหลายมุมมอง และนำมากำหนดเป็นวิสัยทัศน์ ค่านิยม พันธกิจ ตลอดจนกลยุทธ์ (Strategies) ในการดำเนินงาน กระบวนการที่มีส่วนร่วมรูปแบบนี้ จะช่วยให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องเกิดความเข้าใจ ต่อเป้าหมายและทิศทางการดำเนินงาน ช่วยให้สามารถแปลงวิสัยทัศน์ พันธกิจ กลยุทธ์ขององค์กร ไปสู่การปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมได้เป็นอย่างดี เช่น การให้บริการด้านการรับฝากด้านสินเชื่อ และด้านสวัสดิการ เป็นต้น เพื่อให้องค์กรบรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้

ในโอกาสนี้ เนื่องในวันสงกรานต์ ๒๕๖๖ ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จงดลบันดาลให้ท่านและครอบครัวประสบแต่ความสุขสมหวัง สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคร้ายทั้งหลาย และขอขอบคุณสมาชิกทุกท่าน ที่ให้ความสนใจ ร่วมมือ สนับสนุนกิจการ สอ.ศธ. ของพวกเรา ด้วยดีตลอดมา



(นายเชาว์เลิศ ขวัญเมือง)
ประธานกรรมการ สอ.ศธ. ชุดที่ ๔๒

สงกรานต์ ๒๕๖๖

บุญเดือน ศรีวราพงษ์
ที่ปรึกษาฝ่ายประชาสัมพันธ์



สงกรานต์ เป็นคำศัพท์จากภาษาสันสกฤต มีความหมายว่า “เคลื่อนข้ามไป ผ่านพ้นไป” คำนี้บาลีว่า “สังขานต์” ดังที่ชาวล้านนาเรียกว่า สังขานต์ล่อง ในที่นี้หมายถึง ดวงอาทิตย์โคจรย้าย (เคลื่อน) จากราศีมีนไปสู่ราศีเมษตามปฏิทินทางสุริยคติ ราศีหมายถึงกลุ่มดาวรูปต่างๆ ราศีมีนคือกลุ่มดาวรูปปลา ราศีเมษคือกลุ่มดาวรูปแกะ การนับวัน เดือน ปี หรือที่เรียกว่า ปฏิทินนั้น ไทยเราใช้อยู่ ๒ ระบบ คือ จันทรคติ ถือเอาการโคจรของดวงจันทร์เป็นเกณฑ์ ได้แก่ การนับข้างขึ้นข้างแรม เดือนอ้าย เดือนยี่ อีกระบบหนึ่งได้แก่ สุริยคติ ถือเอาการโคจรของดวงอาทิตย์เป็นเกณฑ์ คือนับวันที่ ๑ วันที่ ๒ ฯลฯ เดือนมกราคม กุมภาพันธ์ ฯลฯ อย่างที่มีในปฏิทินสากล

พี่น้องร่วมภูมิภาคหลายชนชาติ ทั้งพม่า ลาว เขมร และชาวไทยกลุ่มต่างๆ ทั้งในและนอกประเทศ ต่างก็มีเทศกาลสงกรานต์ ต่างก็เป็นเจ้าของดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ สงกรานต์เป็นความซาบซึ้งลาดของชนชาติดังกล่าวที่ประสานการนับวัน เดือน ปี ของปฏิทินทางจันทรคติ และสุริยคติเข้าด้วยกัน

วันตรุษซึ่งตรงกับวันแรม ๑๕ ค่ำ เดือน ๔ เป็นวันสิ้นปีตามปฏิทินคติ ส่วนวันสงกรานต์เป็นวันขึ้นปีใหม่ เปลี่ยนจุลศักราชตามปฏิทินสุริยคติ สงกรานต์แบ่งออกเป็น ๓ วัน คือ **“วันมหาสงกรานต์”** ตรงกับ วันที่ ๑๓ หรือ ๑๔ เมษายน **“วันเนา”** ตรงกับวันที่ ๑๔ หรือ ๑๕ เมษายน และ **“วันเถลิงศก”** ตรงกับวันที่ ๑๕ หรือ ๑๖ เมษายน เป็นวันเปลี่ยนจุลศักราชใหม่ ส่วนการเปลี่ยนปีนักษัตร ชวด ฉลู ขาล เกาะ เป็นการเปลี่ยนปีมหาศักราช ซึ่งถือเอาวันขึ้น ๑ ค่ำ เดือนอ้ายเป็นวันเริ่มปี



เจ้าหน้าที่อัญเชิญพระพุทธรูปทองคำจากพระที่นั่งพุทไธสวรรย์ เพื่อให้ประชาชนสรงน้ำในเทศกาลสงกรานต์

“วันมหาสงกรานต์” แปลตามศัพท์ว่า **“วันเคลื่อนข้ามวันอันยิ่งใหญ่”** ส่วนวันเนานั้น **“เนา”** เป็นคำเขมร แปลว่า **“อยู่”** วันเนาจึงน่าจะมีความหมายว่าวันที่ยังอยู่ (ในศักราชเดิม) แปลแยกศัพท์ **“เล็ง”** เป็นคำเขมร แปลว่า **“จัน” “ศก”** หมายถึง **“ศักราช หรือ ปี”** วันเล็งศก จึงหมายถึงวันขึ้นศักราชใหม่นั้นเอง

ตำนานวันสงกรานต์มีว่า ท้าวกบิลพรหมแพ้นัน ธรรมบาลกุมารจนต้องตัดศีรษะตนเองใส่พาน รักษาไว้ที่เขาไกรลาส ท้าวกบิลพรหมมีธิดา ๗ องค์ ซึ่งทั้งหมดได้เป็นชายาของพระอินทร์ เมื่อถึงวันสงกรานต์ธิดาทั้ง ๗ จะต้องนำศีรษะของท้าวกบิลพรหมผู้บิดาออกมาแห่แหวนผลัดเวรกันทุกปี ทั้งนี้แล้วแต่ว่าวันมหาสงกรานต์จะตรงกับวันใด คือ

วันอาทิตย์	นางทุงษะ
วันจันทร์	นางโคราคะ
วันอังคาร	นางรากษส
วันพุธ	นางมณฑา
วันพฤหัสบดี	นางกิริณี
วันศุกร์	นางกิมิทา
วันเสาร์	นางมโหทร

ธิดาทั้ง ๗ ของท้าวกบิลพรหมผลัดเปลี่ยนกันเป็นนางสงกรานต์ แต่ละนางมีอาวุธและประดับดอกไม้ต่างกัน อาวุธ อาหาร สัตว์พาหนะ สำหรับทรงก็ไม่เหมือนกัน นางสงกรานต์แต่ละนางยังมีกิริยาอาการที่อยู่บนหลังพาหนะในอิริยาบถต่างๆ กัน สุดแล้วแต่ว่าดวงอาทิตย์จะเคลื่อนเข้าสู่ราศีเมษในเวลาใด ถ้าเป็นเวลาเช้าก่อนเที่ยงวันก็ยืนมาบนหลังพาหนะ ถ้าเลยเวลาเที่ยงวันไปแล้ว ก็นั่งมาในอาการปกติ ถ้าเป็นเวลาค่ำก่อนเที่ยงคืน ก็นอนลืมดา ถ้าหลังเที่ยงคืนไปแล้ว ก็นอนหลับตา



พระราชพิธีสงกรานต์ประจำเดือน ๕ จิตรกรรมฝาผนังภายในพระวิหารหลวง วัดราชประดิษฐสถิตมหาสีมาราม

ในสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น ทางราชการจะเขียนภาพประกาศสงกรานต์ติดไว้ในพระบรมมหาราชวัง เป็นรูปนางสงกรานต์ประทับบนหลังพาหนะ บอกเกณฑ์นาครให้น้ำและปฏิบัติของของปีนั้นๆ ราษฎรแม้จะอ่านหนังสือไม่ออกเห็นภาพก็เข้าใจได้ทันทีว่า ปีนี้ดวงอาทิตย์เข้าสู่ราศีเมษในเวลาใด นับเป็นภูมิปัญญาอันชาญฉลาดของบรรพชน



ภาพเขียนประกาศมหาสงกรานต์ สมัยรัชกาลที่ ๕ แฉวนที่ประตูพิมานไชยศรีในพระบรมมหาราชวัง

วันมหาสงกรานต์พุทธศักราช ๒๕๖๖ นี้ ตรงกับวันศุกร์ที่ ๑๔ เมษายน ธิดาท้าวกบิลพรหมนามว่านางกิมิทาเทวี รับนาคที่เป็นนางสงกรานต์ ทรงพาหุรัดทัดดอกจงกลณี เสด็จมาบนหลังมโหสถ (ควาย) อาภรณ์แก้วบุษราคัม ภักษาหารกล้วยน้ำ พระหัตถ์ขวาทรงพระขรรค์ พระหัตถ์ซ้ายทรงพิณ เกณฑ์นาครให้น้ำ ๒ ตัว ข้าวกล้าธัญญาหารอุดมสมบูรณ์ ประชาชนอยู่เย็นเป็นสุขทั่วหน้า



เตือนภัย โขม แอปฯ อันตราย



สุวานันท์ อ้อหิรัญ
กรรมการดำเนินการ สอ.ศร.

ในยุคปัจจุบันการทำธุรกรรมทางการเงินผ่านโทรศัพท์มือถือมีบทบาทต่อวิถีชีวิตคนในสังคมที่ต้องการความสะดวกสบาย รวดเร็ว ไม่ต้องพกพาเงินสด แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นช่องทางของมิจฉาชีพที่ทำการสร้างแอปพลิเคชันขึ้นมาหลอกลวงเพื่อดูดข้อมูลส่วนบุคคล การถูกริโมทเข้ามาควบคุมโทรศัพท์มือถือ หรืออาจถูกโอนเงินออกจากบัญชี นอกจากนี้ ยังพบปัญหาการสร้าง SMS โดยใช้ชื่อเดียวกับผู้ส่งที่เป็นธนาคาร แพลตฟอร์ม อีคอมเมิร์ซ และสื่อสังคมออนไลน์ ทำให้สมาชิกเข้าใจผิดและหลงเชื่อ ซึ่งโดยทั่วไปหน่วยงานส่วนใหญ่ได้ออกประกาศว่าไม่มีการส่งลิงก์ผ่าน SMS อย่างที่พบเป็นข่าวในการเชิญชวนการแจกเงิน การกู้ดอกเบี้ยยต่ำ ส่วนลดสินค้า เป็นต้น แต่ถ้าหากสมาชิกรู้เท่าทันแล้วหลีกเลี่ยงของกลุ่มมิจฉาชีพเหล่านี้ก็จะช่วยให้ปลอดภัยจากกลโกงได้ ซึ่งในวันนี้เรามาทำความรู้จักแอปพลิเคชันดูดเงินกัน

แอปพลิเคชันดูดเงินหรือแอปพลิเคชันแฝงมัลแวร์ เพื่อขโมยข้อมูล มีกระบวนการทำงานอย่างไร

แอปฯ ดูดเงินส่วนใหญ่มักจะแฝงมัลแวร์ไว้ โดยมิจฉาชีพจะส่งลิงก์ดาวน์โหลดเพื่อติดตั้งแอปฯ ผ่านทาง SMS ไลน์ หรืออีเมล โดยการหลอกล่อเหยื่อด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้ติดตั้งแอปฯ ปลอมที่ทำเลียนแบบ และเมื่อแอปฯ ถูกติดตั้ง มัลแวร์จะเริ่มด้วยการจำลองเป็นแอปฯ ธนาคารปลอมเพื่อหลอกให้เหยื่อกรอกข้อมูลและรหัสผ่าน (PIN) พร้อมทั้งดักจับรหัสผ่านชั่วคราวหรือ OTP ที่ส่งมาทาง SMS ข้อมูลจะส่งกลับไปให้มิจฉาชีพ ซึ่งมิจฉาชีพก็จะสามารถทำธุรกรรมต่างๆ ได้ และโอนเงินออกจากบัญชีได้

นอกจากนี้ยังมีแอปฯ ประเภท Remote Access ที่หากติดตั้งแล้วจะทำให้มิจฉาชีพสามารถควบคุมโทรศัพท์มือถือ รวมถึงข้อมูลต่างๆ ในโทรศัพท์มือถือได้ และหลอกให้เหยื่อกรอกตัวเลข หรือรหัสผ่าน เพื่อทำธุรกรรมทางการเงิน

วิธีป้องกันก่อนเงินเกลี้ยงบัญชี

1. ไม่โหลดแอปพลิเคชันนอก App Store หรือ Play Store
2. ไม่โหลดแอปพลิเคชันที่ไม่น่าเชื่อถือ
กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม และสำนักงานคณะกรรมการการรักษาความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์แห่งชาติ (สกมช.) ได้ประกาศ ๒๐๓ แอปพลิเคชันอันตรายที่ไม่ควรมีอยู่ในโทรศัพท์มือถือ



3. สังเกตที่มาข้อความที่ได้รับ หากเกี่ยวกับธุรกรรมทางการเงินให้ตรวจสอบความถูกต้องว่ามีความน่าเชื่อถือ และเป็นลิงก์ของธนาคารจริงหรือไม่
4. ระวังการกรอกข้อมูลสำคัญลงในลิงก์ต่างๆ
5. หลีกเลี่ยงการใช้ Wi-Fi สาธารณะ
เมื่อต้องการใช้อินเทอร์เน็ตนอกสถานที่ในการทำธุรกรรมทางการเงิน ควรใช้อินเทอร์เน็ตจากโทรศัพท์มือถือของตนเอง และควรหลีกเลี่ยงการใช้ Wi-Fi สาธารณะ เนื่องจากกลุ่มมิจฉาชีพอาจจะแฝง Wi-Fi ปลอมที่สามารถดูดข้อมูลส่วนตัวได้



๖. ควรใช้สายชาร์จโทรศัพท์เคลื่อนที่ของตนเอง เนื่องจากปัจจุบันมีการฝังตัวส่งสัญญาณไร้สายหรืออุปกรณ์ที่มีหน้าที่กระจายสัญญาณ (Access Point) เอาไว้ เมื่อเสียบสายชาร์จเข้ากับอุปกรณ์ หรือโทรศัพท์มือถือ แล้วพิมพ์รหัสผ่านหรือข้อมูลต่างๆ ข้อมูลเหล่านี้ก็จะถูกส่งไปให้มิจฉาชีพได้ หรืออาจจะถูกส่งมัลแวร์อันตรายเข้ามาในเครื่องของเรา ดังนั้น ไม่ควรยืมสายชาร์จของคนอื่นมาใช้ รวมทั้งไม่ใช่สายชาร์จที่วางอยู่ตามจุดชาร์จมือถือในที่สาธารณะ เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงแรม และสถานีโดยสารต่างๆ

๗. อัปเดตแอปพลิเคชันหรือซอฟต์แวร์เวอร์ชันล่าสุด เนื่องจากธนาคารเร่งออกมาตรการป้องกันความปลอดภัยโดยอัปเดตแอปฯ ให้มีมาตรการการแอบดูการแคป หรือการอัดวิดีโอจากหน้าจอ

๘. หากพบแอปพลิเคชันดูดเงินในโทรศัพท์มือถือต้องรีบเปลี่ยนรหัสผ่านที่มีการผูกกับโทรศัพท์มือถือทันที พร้อมทั้งลบแอปพลิเคชันหรือ/และทำการรีเซ็ตระบบเครื่องโทรศัพท์มือถือใหม่ทันที

๙. ไม่ควรฝากเงินจำนวนมากใน Mobile Banking โดยแยกสมุดบัญชีที่ไม่ผูกกับแอปฯ Mobile Banking เพื่อเป็นการป้องกันการโจรกรรมเงินทางออนไลน์ได้

๑๐. จำกัดวงเงินเบิกถอนต่อวันให้ไม่มากเกินไป เพื่อลดความเสี่ยง ควรจำกัดวงเงินเบิกถอนต่อวันให้ไม่มากเกินไป และควรเปิดระบบการแจ้งเตือนของธนาคาร จะได้ทราบยอดเงินเข้า-ออกจากบัญชี

๑๑. กระจายเงินฝากไว้หลายๆ แห่ง เช่น เงินฝากประจำ สลากออมทรัพย์ หุ้นกู้ กองทุนรวม หรือโอนเงินไว้ในบัญชีหลักทรัพย์

๑๒. ไม่ใช้รหัส หรือ PIN เดียวกันในทุกแอปฯ เพราะสามารถเข้าได้หมด และไม่ควรรหัสที่สามารถเดาง่าย เช่น เลขที่บ้าน เบอร์โทรศัพท์ วันเดือนปีเกิด เป็นต้น



อย่างไรก็ตามสมาชิกไม่ต้องกังวลเรื่องการโจรกรรมทางการเงิน เนื่องจากสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด มีมาตรการด้านความปลอดภัยทางการเงินอย่างเข้มงวด และสามารถตรวจสอบข้อมูลผ่าน MOE Saving Application ได้ ดังนั้นสมาชิกไม่ต้องกังวลว่าจะโดนดูดเงินจากระบบสหกรณ์อย่างแน่นอน

ที่มา : <https://www.pptvhd36.com/news/%E0%B9%84%E0%B8%AD%E0%B8%97%E0%B8%B5/188776>
<https://money.kapook.com/view264412.html>

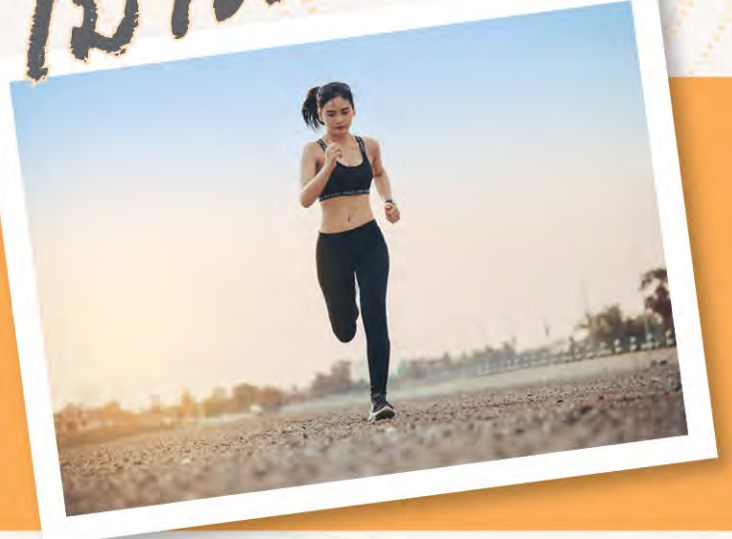
วิ่งออกกำลังกายอย่างไร...



ศรพงษ์ จิตรงษ์
กรรมการดำเนินการ สอ.ศธ.

ขมๆ หนักๆ บาดเจ็บ

เป็นที่ทราบกันดีว่าในปัจจุบันการออกกำลังกายด้วยการวิ่งได้รับความนิยมอย่างมากในหมู่ผู้รักสุขภาพ อาจเป็นเพราะไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากมาย แค่คว่ำรองเท้ากีฬา แล้วออกมาวิ่งหน้าบ้านหรือในสวนสาธารณะใกล้ๆ ได้เลย อีกทั้งปัจจุบันยังมีการจัดงานวิ่งรายการต่างๆ มากมาย ทำให้การวิ่งมีความท้าทาย ไม่น่าเบื่อ จึงเกิด “นักวิ่งหน้าใหม่” เพิ่มขึ้นมาก



การวิ่งนั้นมีประโยชน์ เพราะเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ทำให้เพิ่มสมรรถนะการทำงานของปอดและหัวใจ เพิ่มความแข็งแรง กำลังกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะส่วนขาและลำตัว รวมไปถึงทำให้จิตใจเบิกบาน สดชื่น อย่างไรก็ตามประเด็นที่มีความสำคัญที่นักวิ่งจะต้องมีความรู้ คือ ปัญหาการบาดเจ็บจากการวิ่ง ซึ่งพบอุบัติเหตุเพิ่มขึ้นถึง ๓๐-๕๐% โดยสัมพันธ์กับหลายปัจจัยส่วนใหญ่เกิดจากการใช้กล้ามเนื้อเกินกำลัง (Overuse injuries) และหากไม่ดูแล รักษาและป้องกันอย่างถูกต้อง จะทำให้เกิดปัญหากับนักวิ่งระยะยาวได้

สาเหตุของการบาดเจ็บจากการวิ่งที่พบได้บ่อย ๓ กลุ่ม

๑. สาเหตุจากตัวผู้วิ่งเองทั้งในด้านสรีระร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น
๒. สาเหตุจากอุปกรณ์และสถานที่วิ่ง เช่น รองเท้าวิ่งไม่เหมาะสม ชุดที่ใส่ไม่ระบายความร้อนดีพอ วิ่งในพื้นที่ไม่เรียบ
๓. เทคนิคการวิ่งและการฝึกวิ่งไม่ถูกต้อง

เมื่อเราพอทราบสาเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการวิ่งที่พบได้บ่อยๆ แล้ว ก็นำมาถึงแนวทางการป้องกันสำหรับผู้ที่มีรายละเอียดของโครงสร้างร่างกายเฉพาะ เช่น ขาโก่ง ข้อเท้าขยับได้ไม่สุด มีปัญหากระดูกสันหลัง ฯลฯ ไม่ได้หมายความว่าห้ามวิ่งโดยเด็ดขาด แต่ควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทางเพื่อประเมินและให้คำแนะนำที่เหมาะสมเป็นรายๆ ไป

ส่วนคนทั่วไปมีข้อแนะนำเพื่อการป้องกันการบาดเจ็บ ดังนี้

๑. จัดเนื้องอกกล้ามเนื้อ

หากเราคว่ำรองเท้าใส่แล้วตั้งหน้าตั้งตาวิ่งเลย เราจะมีความเสี่ยงกับการบาดเจ็บมาก เพราะกล้ามเนื้อต่างๆ ยังไม่ได้เตรียมความพร้อม ข้อแนะนำคือ ยืดกล้ามเนื้อก่อนเสมอ โดยยืดแบบอยู่กับที่ ยืดโดยเคลื่อนไหวไปด้วย ได้แก่ วิ่งเหยาะยกขาสูงก้าวขายาวๆ ไปด้านหน้า วิ่งเหยาะเตะขาไปด้านหลัง ขั้นตอนการยืดกล้ามเนื้อนี้ ควรทำอย่างน้อย ๕-๑๐ นาที แล้วค่อยเริ่มวิ่ง



๒. Warm up กับ Cool down



Warm up คือ การเริ่มวิ่งช้าๆ อย่างน้อย ๕ นาทีแรก ของการวิ่ง แล้วค่อยๆ เพิ่มความเร็วในการวิ่ง และคงระดับความเร็วไว้อย่างต่อเนื่อง (ช่วงนี้จะวิ่งช้า วิ่งยาวนานได้มากแค่ไหนขึ้นกับความฟิต และการฝึกฝนที่ผ่านมาของแต่ละคน)

Cool down คือการค่อยๆ วิ่งช้าลงก่อนจะหยุด เป็นช่วงที่สำคัญมาก เพราะเป็นช่วงปรับตัวของระบบไหลเวียนเลือดให้ค่อยๆ เข้าสู่ระบบปกติ

๕. อ่อนักทิม



ค่อยๆ เพิ่มระยะเวลา ความเร็วในการวิ่งไปที่ละน้อย เพื่อให้ร่างกายเตรียมความพร้อม และค่อยๆ ปรับตัวทัน ปัจจุบันมีการจัดรายการวิ่ง ระยะต่างๆ ขึ้นมากมาย ซึ่งหากนักวิ่งหน้าใหม่อยากจะลงแข่งเพื่อเพิ่มความท้าทายในการวิ่ง ก็ควรวางแผนการฝึกเป็นช่วงๆ เตรียมความพร้อมร่างกายให้ดีก่อน อย่าเร่งรีบหักโหมที่จะแข่งโดยที่ร่างกายยังไม่พร้อม เพราะอาจเกิดผลเสียมากกว่าผลดี

๓. ออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



การวิ่งนั้นต้องอาศัยกำลังกล้ามเนื้อหลายส่วน หากจะวิ่งนาน วิ่งทน และไม่เจ็บ จำเป็นต้องออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อขา และลำตัว

๖. รองเท้าวิ่งและสถานที่วิ่ง



การเลือกรองเท้าที่เหมาะสมกับการวิ่ง เป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญ เพราะจะช่วยลดการบาดเจ็บ และช่วยให้วิ่งได้ดีขึ้น “แต่” รองเท้าวิ่งที่ดีไม่ได้หมายถึงยี่ห้อแพง แต่คือรองเท้าที่เราลองใส่แล้วพอดี ไม่หลวมหรือคับเกินไป พื้นรองมีความยืดหยุ่นและรองรับการกระแทกได้ดี ที่สำคัญคือ ถ้าต้องซื้อ “ต้องลองใส่” ใส่เดิน ใส่วิ่ง จนแน่ใจว่าเหมาะกับเท้าของเรา แต่หากมีปัญหารูปเท้าผิดปกติหรือลักษณะการวิ่งเฉพาะ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเป็นกรณีไป

๔. ดื่มน้ำให้เพียงพอ



เนื่องจากการวิ่งมีการเสียเหงื่อมาก ดังนั้น การดื่มน้ำจึงมีความสำคัญมาก ทั้งน้ำเปล่าและน้ำเกลือแร่ เพื่อป้องกันการเกิดอาการของเกลือแร่ต่ำและการขาดน้ำ เช่น เป็นตะคริว



เป็นที่น่ายินดีที่ปัจจุบันมีผู้สนใจการออกกำลังกายมากขึ้น และการได้รับการสนับสนุนจากหลายภาคส่วน การออกกำลังกายทุกชนิดล้วนมีประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก ฯลฯ หากเราเริ่มต้นอย่างถูกต้อง ก็จะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ที่ไม่มีการบาดเจ็บเพิ่มจากการออกกำลังกายที่ผิดวิธี

การทำงาน และ การใช้ชีวิต อย่างเหมาะสม ในยุค Digital



เจริญ ภูวิจิตร
กรรมการดำเนินการ



ปัจจุบันโลกได้เปลี่ยนเข้าสู่ชีวิตยุค Digital ซึ่งเกิดเปลี่ยนแปลงและมีการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีในด้านต่าง ๆ อย่างมากมายอยู่ตลอดเวลาและต่อเนื่อง ทั้งนี้ ในความเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ซึ่งเป็นพลเมืองในสังคมบุคลากรในองค์กร/หน่วยงาน หรือสมาชิกในครอบครัว จำเป็นต้องกล้าลอง กล้าคิด กล้าตามในสิ่งใหม่ๆ และชวนขวนขวายเรียนรู้เรื่องใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา โดยอาจกล่าวได้ว่าเป็นหน้าที่ของมนุษย์ทุกคนที่จะต้องก้าวตามการเปลี่ยนแปลงนั้นให้ทันตามเทคโนโลยีที่ก้าวไป หากไม่ทันวันหนึ่งในอนาคตชีวิตของท่านสมาชิกจะประสบกับปัญหาบางอย่างแน่นอน ยกตัวอย่างเช่น เดือนหน้าหน่วยงาน/องค์กรของท่านสมาชิกที่ท่านทำงานจะมีการพัฒนาระบบการทำงานโดยนำตัว Software ใหม่เข้ามาใช้งาน หากท่านสมาชิกไม่ศึกษาเกี่ยวกับ Software เลย เมื่อถึงเวลาใช้จริงๆ ท่านสมาชิกก็ใช้โปรแกรม Software ไม่ได้ ซึ่งแน่นอนว่าหน่วยงาน/องค์กรจะต้องมีการสอนการใช้งาน

โปรแกรมก่อน แต่ถ้าท่านสมาชิกได้เรียนรู้ Software มาก่อน หรือเคยฝึกใช้ Software มาก่อนมันจะง่ายขึ้น ท่านสมาชิกอาจไปได้เร็วและเป็นบุคลากรที่เก่งที่สุดในหน่วยงาน/องค์กรตอนนั้นเลยก็ได้ เพียงแค่ท่านสมาชิกหมั่นติดตามและเรียนรู้ให้ก้าวทันเทคโนโลยีใหม่ๆ เพียงเท่านั้น^๑ แต่อย่างไรก็ตามในการปรับตัวให้ทันการเปลี่ยนแปลงในโลกแห่งยุค Digital นั้น ก็ยังมีมิติการใช้ชีวิตในด้านอื่นๆ อีก ที่ท่านสมาชิกจะต้องศึกษาและทำความเข้าใจเพื่อให้เกิดความเหมาะสมในการใช้ชีวิตในยุค Digital แห่งศตวรรษที่ ๒๑

จากการศึกษาพบว่า มีหลากหลายหน่วยงาน/องค์กรที่นำเสนอบทความเกี่ยวกับการปรับตัวในการทำงานในยุค Digital เพื่อทำให้ทุกคนอยู่รอดในการทำงานและช่วยปรับตัวในการทำงานยุคดิจิทัล ในการนำเสนอครั้งนี้ จึงขอยกบทความของ Krungsri Plearn Plearn ซึ่งได้นำเสนอบทความ เรื่อง **“๕ ทักษะที่คุณต้องปรับตัวในการทำงานยุคดิจิทัล”** โดยมีรายละเอียด ดังนี้

^๑ Cloud. Lone Star, ๔ ทักษะสำคัญในการใช้ชีวิตยุค Digital ๔.๐, https://intrend.trueid.net/article/4-84-digital-4-0-trueidintrend_31754

๑. Adaptive Thinking :

มีความคิดแบบประยุกต์ปรับตัวได้ทุกสถานการณ์ **“การมีความคิดแบบประยุกต์”** เป็นทักษะการคิดที่ตอบรับกับการทำงานในปัจจุบัน ด้วยพื้นฐานทักษะในรูปแบบนี้จำเป็นต้องใช้ทั้งความคิดสร้างสรรค์ (Creative) การคิดเชิงวิเคราะห์ (Analytics) ร่วมกับบริบทของข้อมูล (Context) ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา และด้วยธรรมชาติของงานที่มักเกิดปัญหา คุณจึงต้องประยุกต์ใช้สิ่งต่างๆ ตามองค์ประกอบเหล่านี้เพื่อใช้ในการแก้ปัญหา ซึ่งการเป็นคนที่มีความคิดแบบ Adaptive Thinking ได้นั้น ต้องอาศัยการวางแผนงานที่มีประสิทธิภาพ มีความยืดหยุ่นกับความคิดพฤติกรรมของตัวเองและผู้อื่น โดยต้องหมั่นฝึกคิดในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น การใช้ความคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) ใช้เหตุผลจากข้อเท็จจริงในการวิเคราะห์ประเด็นต่างๆ เมื่อต้องสร้างสรรค์งาน ร่วมกับการใช้ทักษะในการทำงานเป็นทีม (Collaboration) ก็จะเป็นการช่วยต่อยอดไอเดียเดียวให้มีความหลากหลายและไปสู่ผลลัพธ์ในการทำงานที่ดี การมีความคิดแบบประยุกต์เป็นทักษะที่แสดงให้เห็นว่า ความเป็นไปได้ใหม่ๆ เกิดขึ้นได้เสมอ เพียงเรารู้จักประยุกต์ความคิดและทักษะต่าง ๆ เข้ามาใช้ในการทำงาน ทักษะนี้เป็นสิ่งที่คุณควรมีติดตัวไว้เพราะเป็น Human Learning System ที่ไม่มีเทคโนโลยีมาทดแทนได้

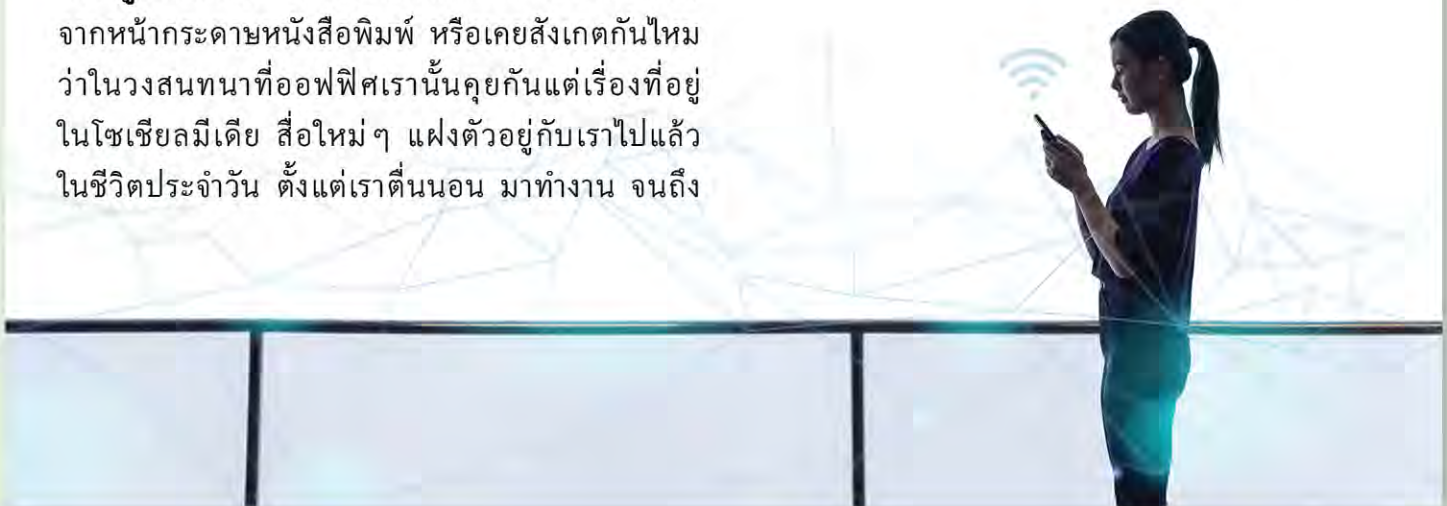
๒. New Media Literacy :

การปรับตัวตอบรับปรากฏการณ์ New Media **“การรู้เท่าทันสื่อ”** นานแค่ไหนแล้วที่เราไม่ได้อ่านข่าวจากหน้ากระดาษหนังสือพิมพ์ หรือเคยสังเกตกันไหมว่าในวงสนทนาที่ออฟฟิศเรานั้นคุยกันแต่เรื่องที่อยู่ในโซเชียลมีเดีย สื่อใหม่ๆ แฝงตัวอยู่กับเราไปแล้วในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่เราตื่นนอน มาทำงาน จนถึง

กลับมาถึงบ้านแล้วก็เสพความบันเทิงผ่านจอมือถือกันแล้วทั้งสิ้น สื่อใหม่เกิดขึ้นตลอดเวลาในโลกยุคดิจิทัล และจะแยกตามความสนใจของแต่ละคนมากขึ้น หรือแม้กระทั่งวิธีการทำงานหรือความคิดที่ต้องใช้ในแต่ละทักษะอาชีพ ก็มีผู้ผลิตคอนเทนต์ให้คุณได้เลือกเสพ และมีพื้นที่ให้คุณได้แลกเปลี่ยนกันง่ายขึ้นกว่าเดิม รวมถึงการเรียนรู้เครื่องมือใหม่ๆ ที่ช่วยในการทำงานโดยตรง เช่น การประยุกต์ใช้ TikTok แอปพลิเคชันที่กำลังได้รับความนิยมในคนเจนเอเรชั่นใหม่ ด้วยการขายสินค้าภายใน ๑๕ วินาที หรือใช้ Podcast เป็นตัวช่วยสร้างภาพลักษณ์และเรื่องราวให้กับแบรนด์ ตัวอย่างที่เราหยิบยกมาเป็นเพียงกลยุทธ์หนึ่งเท่านั้น สื่อใหม่ๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบันยังมีอีกมากมายให้เราได้ค้นหาและทดลองเพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ ในการทำงาน

๓. Transdisciplinarity :

เรียนรู้และเข้าใจศาสตร์ที่หลากหลาย **“การบูรณาการด้วยความรู้”** นักการตลาดยุคใหม่ไม่ใช่แค่ศึกษาเรื่องเทรนด์ตลาดเท่านั้น แต่คุณอาจต้องทำความเข้าใจเรื่องระบบ Big Data เพื่อนำข้อมูลมาใช้วางแผนการตลาด เช่น การทำ Targeted Advertising การเลือกกลุ่มลูกค้าที่จะเห็นโฆษณาออนไลน์แต่ละชั้น หรือการทำ Personalized Marketing เพื่อเลือกสื่อสารเฉพาะบุคคลมากยิ่งขึ้น และไม่ว่าคุณจะมีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางในรูปแบบใด การขยายการเรียนรู้ในหลายๆ ศาสตร์เป็นสิ่งที่ดี เพราะองค์ความรู้ต่างๆ นั้น มีความ



เชื่อมโยงกันเสมอ และจะทำให้เห็นมุมมองที่แตกต่าง จากความรู้ที่เรามีความเชี่ยวชาญอยู่แล้ว การจะมีทักษะ แบบ Transdisciplinarity ตัวคุณเองจะต้องเปิดรับ ความรู้ใหม่ๆ เช่น ความรู้ทางด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผล กับโลก การเมืองกับมุมมองสิทธิมนุษยชน วัฒนธรรม ที่หลากหลาย ความเปลี่ยนแปลงของผู้คนแต่ละ เจเนอเรชัน ฯลฯ เป็นคนช่างสังเกตและมีทักษะในการ เชื่อมโยงสิ่งต่างๆ ซึ่งก็ต้องอาศัยเวลาและประสบการณ์ ในการสั่งสมทักษะนี้ ขอเพียงคุณหมั่นทำมันสม่ำเสมอ แบบไม่ขาดตอน หาเรื่องและเป้าหมายในสิ่งที่ตัวเอง ต้องการศึกษาก็เจอ ซึ่งยุคสมัยนี้เปิดโอกาสให้เรียนรู้ ได้ง่ายกว่าเมื่อก่อนมาก จะเรียนรู้ผ่านบทความต่างๆ วิดีโอออนไลน์ หรือจะหาหนังสืออ่าน ก็สามารถเรียนรู้ได้ ในเวลาเพียงไม่นาน

๔. Computational Thinking + Sense Making :

การออกแบบความคิดเชิงเหตุผลและอารมณ์ ท่ามกลางยุคที่ขับเคลื่อนด้วย Cloud Computing และ Data จำนวนมหาศาล วิธีการหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาได้ดี คือทักษะในแบบ Computational Thinking รูปแบบ การคิดเชิงวิเคราะห์ เป็นทักษะที่คุณจะต้องคิดอย่าง เป็นระบบด้วยเหตุผลอย่างเป็นขั้นเป็นตอนเพื่อแก้ปัญหา ต่างๆ โดยทักษะนี้ต้องอาศัยองค์ประกอบ ๔ อย่าง ได้แก่

- การย่อยปัญหาหรือสรุปปัญหา (Decomposition)
- การจดจำรูปแบบต่างๆ (Pattern Recognition)
- วิเคราะห์ความคิดในแบบนามธรรมที่มุ่งไปสู่ ข้อมูลสำคัญ (Abstraction)
- การออกแบบอัลกอริทึม (Algorithm Design) โดยสร้างหลักเกณฑ์ขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาแบบ เป็นขั้นตอน



ในการทำงานร่วมกับคน “**เรื่องอารมณ์และความรู้สึก**” เป็นอีกองค์ประกอบสำคัญที่ต้องเรียนรู้ คุณเองก็ต้องมีทักษะในเรื่อง Sense Making คือการ ให้คุณค่าและความหมายต่อผู้อื่นด้วยมุมมองเชิงพัฒนา เชื่อในทีมว่ามีศักยภาพในการทำงานให้สำเร็จลุล่วง ด้วยการสร้างกิจกรรมที่เสริมความสัมพันธ์ดีๆ ร่วมกัน เพื่อ ประสิทธิภาพของทีมที่ดีในระยะยาว จะเห็นได้ว่าทั้ง ทักษะเชิงเหตุผลและเชิงอารมณ์ต่างก็มีความสำคัญ ไม่แพ้กัน

๕. Negotiation :

มีศักยภาพในการต่อรองเพื่อรับมือกับปัญหา ต่างๆ การทำงานในปัจจุบันอยู่กับความเปลี่ยนแปลง อยู่ตลอดเวลา ปัญหาต่างๆ พร้อมเข้ามาให้คุณแก้ ทักษะ อีกข้อที่ขาดไปไม่ได้ คือ “**ทักษะการต่อรอง**” เป็นเรื่อง ของการสื่อสารเพื่อนำไปสู่แนวทางในการแก้ปัญหาต่างๆ ที่ต้องอาศัยทั้งความรู้สึกและความคิด การมีทักษะในการ ต่อรอง สิ่งแรกที่คุณต้องมีคือ การเป็นนักฟังที่ดี เพราะ ก่อนที่เราจะเสนอความคิดของตัวเอง เราก็ต้องเข้าใจ ความคิดความรู้สึกของคู่สนทนาให้ได้ก่อน จากนั้นจึงค่อย หาทางออกร่วมกัน และคุณก็ต้องมีจุดยืนในความคิดของ ตัวเองเช่นกัน เพราะการทำความเข้าใจความคิดความรู้สึก ของคนเป็นศักยภาพที่ AI ไม่สามารถทำการเรียนรู้ได้ ทั้งหมด การมีทักษะนี้จึงเป็นประโยชน์ต่อการทำงาน ยุคดิจิทัล^๒

^๒ Krungsri Plearn Plearn, ๕ ทักษะที่คุณต้องปรับตัวในการทำงานยุคดิจิทัล, <https://www.krungsri.com/th/plearn-plearn/5-digital-skills>



ยังมีอีกหนึ่งทักษะที่ท่านสมาชิกจำเป็นต้องมี คือ ทักษะเกี่ยวกับ Online Banking ไม่ว่าท่านสมาชิก จะเป็น เจ้าของธุรกิจ มนุษย์เงินเดือน หรือคนเดินดินธรรมดา ในยุค ๔.๐ หากท่านสมาชิกยังไม่มีบัตร Online ยังฝากเงินผ่านตู้ไม่เป็น กดเงินสดไร้บัตรไม่เป็น ใช้ Application Online Banking ไม่ได้ ทำธุรกรรม Online ไม่ได้ อนาคตต่อไปลำบากนะครับ เพราะในอนาคต สิ่งเหล่านี้จำเป็นมาก ๆ กับท่านสมาชิก ไปร้านสะดวกซื้อ แค่ท่านสมาชิกจ่ายเงินผ่าน True Wallet เป็น หรือใช้ บัตร All Member ก็ได้ส่วนลดมากกว่าจ่ายเงินสดธรรมดา แล้ว ๕ บาท ๑๐ บาท หรือมากกว่านี้อีกช่วงโปรดิ ๆ มา ท่านสมาชิกอาจคิดว่ามันไม่มาก ลองคิดใหม่ในหนึ่งปี ท่านสมาชิกเข้าร้านสะดวกซื้อกี่รอบ สมมุติ ๑๐๐ รอบ ท่านสมาชิกจ่ายบัตรประหยัดไปแล้ว ๑,๐๐๐ บาทเลยนะ แล้วถ้าในหนึ่งปีท่านสมาชิกเข้าร้านสะดวกซื้อหรือซื้อของ มากกว่านี้ ไม่ต้องคิดเลย ผลประโยชน์ของท่านสมาชิก ทั้งนั้น ทุกวันนี้ธุรกิจขนาดกลางหรือ SME โดยส่วนมาก ตอนนี้นี้ล้วนแต่ทำธุรกรรมทาง Online ทั้งนั้น แทบไม่มีใคร ไปเก็บเงินลูกค้าโดยขอให้ลูกค้านั่งรถเอาเงินไปฝาก ที่ธนาคารเองกันแล้ว ซึ่งจะบอกให้ท่านสมาชิกรีบเรียนรู้ ได้แล้ว อย่างกลัวการเปลี่ยนแปลง การโอนเงินเพียงแค่ ปลายนิ้ว ใช้เวลาไม่ถึง ๑ นาที ก็กับการนั่งรถไปธนาคาร เสียเวลาไป ๓๐ นาที ความรู้สึกมันเป็นอย่างนี้ และหาก ท่านสมาชิกโอนเงินฝากใน e-banking เป็นครั้งแรก ทางธนาคารพร้อมช่วยเหลือและ Support ท่านสมาชิก ในส่วนนี้เต็มที่อยู่แล้ว^{๑)}

ทักษะทั้งหมดที่ได้นำมาเสนอก็คือให้ท่านสมาชิก สอ.ศธ. ได้ศึกษาเป็นทางเลือกเพื่อไปสู่เป้าหมาย ในการทำงานและการใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสม ในยุค Digital และเป็นตัวช่วยให้ท่านสมาชิก “ปรับตัว” ได้ง่ายขึ้นในการทำงานในยุคที่ เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลง ระหว่างที่ AI หรือ Machine มีการพัฒนามากขึ้นทุกวัน ตัว ท่านสมาชิกก็ต้องไม่หยุดพัฒนาเช่นกัน เสริม ทักษะเหล่านี้ให้พร้อม เพื่อความแข็งแกร่ง ในโลกการทำงานและการใช้ชีวิตยุคดิจิทัล นะครับ



^{๑)} Cloud. Lone Star, ๔ ทักษะสำคัญในการใช้ชีวิตยุค Digital ๔.๐, https://intrend.trueid.net/article/4-84-digital-4-0-trueidintrend_31754



ผู้จัดการ พบสมาชิก

...สวัสดิ์ครับท่านสมาชิก

พบกันอีกเช่นเคย ในสาร สอ.ศธ.ฉบับที่ ๑ ปีที่ ๔๖ (เดือนมกราคม - เมษายน ๒๕๖๖) สภาพอากาศของประเทศไทยช่วงนี้ร้อนมาก ควรระวัง **ภาวะฮีทสโตรกหรือภาวะลมแดด** ซึ่งมีสาเหตุหลักมาจากความร้อนที่สูงและอบอยู่ในร่างกาย จนร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนออกได้ และหมั่นดื่มน้ำปริมาณมากกว่าปกติ ถ้าจำเป็นต้องอยู่ภายในบ้านเป็นระยะเวลานาน ๆ ควรเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก สำหรับการประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี ๒๕๖๕ เมื่อวันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ ณ บริเวณหอประชุมคุรุสภา และสนามหญ้ากระทรวงศึกษาธิการ ที่ผ่านพ้นไปนั้น บรรยากาศภายในงานเป็นไปอย่างอบอุ่น เป็นกันเอง สอ.ศธ.สามารถจ่ายเงินปันผลในอัตราร้อยละ ๕.๒๕ และเงินเฉลี่ยคืนอัตราร้อยละ ๑๑ หากในวันดังกล่าวมีการปฏิบัติงานของคณะกรรมการดำเนินการ เจ้าหน้าที่ ขาดตกบกพร่องประการใด ต้องขออภัย ณ ที่นี้ด้วย และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าสมาชิกทุกท่าน จะให้ความร่วมมือเฉกเช่นนี้ในโอกาสต่อไป ในสารฉบับนี้ ผมขอรายงาน ดังนี้

เรื่องที่ ๑ สำหรับท่านสมาชิกที่มีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ ซึ่งไม่เคยได้รับสวัสดิ์การภาคีต่อองค์กรมาก่อน สามารถยื่นขอรับสวัสดิ์การนี้ได้ภายใน ๑ ปี นับจากวันที่มีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ โดยจะได้รับเงินสวัสดิ์การตามหลักเกณฑ์ ดังนี้ สำหรับสมาชิกที่มีอายุการเป็นสมาชิกตั้งแต่ ๑๐ ปีขึ้นไป ได้รับเงินสวัสดิ์การ ๕,๐๐๐ บาท ตั้งแต่ ๑๕ ปีขึ้นไป ได้รับเงินสวัสดิ์การ ๑๐,๐๐๐ บาท และตั้งแต่ ๒๐ ปีขึ้นไป ได้รับ

เงินสวัสดิ์การ ๑๕,๐๐๐ บาท แต่สมาชิกที่ไม่ได้รับสวัสดิ์การสมาชิกที่มีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์นี้ ก็สามารถรับสวัสดิ์การภาคีต่อองค์กรโดยต้องมีคุณสมบัติเป็นสมาชิก สอ.ศธ. ตั้งแต่ ๒๕ ปีขึ้นไป และต้องไม่เคยได้รับสวัสดิ์การเกษียณอายุราชการ หรือสวัสดิ์การสมาชิกที่มีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ (สมาชิกสหกรณ์สามารถรับสวัสดิ์การได้เพียงอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น) สอบถามรายละเอียดได้ที่ฝ่ายบริหารงานทั่วไป

เรื่องที่ ๒ สหกรณ์เป็นของเราทุกคน ฉะนั้นหากมีสิ่งหนึ่งประการใดที่เป็นประโยชน์กับสหกรณ์หรือสมาชิก ท่านสามารถเสนอแนะความคิดเห็นได้ในทุก ๆ ช่องทางการติดต่อของสหกรณ์ การดำเนินการบริหารจัดการสหกรณ์ต้องอาศัยความร่วมมือของสมาชิกเพื่อนำมาสู่การปฏิบัติ และพัฒนาศักยภาพการบริหารจัดการในสหกรณ์สู่การเป็นองค์กรสมรรถนะสูงด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรม

ท้ายนี้ กระผมขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จงดลบันดาลให้ท่านพร้อมครอบครัว ประสบแต่ความสุขด้วยจตุรพิธพรชัย สมบูรณ์พูนผลในสิ่งที่พึงปรารถนา มีสุขภาพแข็งแรง โชคดีตลอดปี สุขสันต์วันสงกรานต์ พุทธศักราช ๒๕๖๖ ทุกท่านครับ

ขอให้ทุกท่านโชคดี

นายแอนน สรียสาราญรุ่งเรือง

คณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๔๒



นายเชาว์เลิศ ขวัญเมือง
ประธานกรรมการ



นายวิโรจน์ ใจอารีรอบ
รองประธานกรรมการ คนที่ ๑



นายยศพล เวณโกเศศ
รองประธานกรรมการ คนที่ ๒



นายพูลลาภ อินทรนัฐ
รองประธานกรรมการ คนที่ ๓



ผศ.ดร.จุฬารัตน์ ศรีดารากกรมการ



นายพีระวิทย์ กล้าคำ
กรรมการ



รศ.สมศักดิ์ บัวรอด
กรรมการ



รศ.ดร.สมเกียรติ กอบัวแก้ว
กรรมการ



นางสุภาพร สภาวธรรม
กรรมการ



นายศิริพงศ์ จิตรังษี
กรรมการ



ดร.เจริญ ภูวิจิตร
กรรมการ



ดร.สุชานันท์ อ้อธีรัญ
กรรมการ



นายเสวก วรรณสุข
กรรมการ



นายอดุลย์ ช้วนรักธรรม
กรรมการและเหรัญญิก



นายเมธา อุทัยพยัคฆ์
กรรมการและเลขานุการ

ที่ปรึกษา



นายจรูญ ชูลาก
ที่ปรึกษา



นายไพฑูย์ เสียงก้อง
ที่ปรึกษา



นายปราโมทย์ สรวมนาม
ที่ปรึกษา



ดร.ชินภัทร ภูมิรัตน์
ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์

ผู้ตรวจสอบกิจการ

บริษัท สำนักงาน ไอ เอ แอนด์ เอ จำกัด
โดย ดร.วิทยา อรุณศิริเพชร





การประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี 2565
สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด
วันเสาร์ที่ 18 กุมภาพันธ์ 2566
ณ ประชุมคุรุสภา



๑๘ ก.พ. ๖๖ • สอ.ศธ. จัดการประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี ๒๕๖๕ ณ หอประชุมคุรุสภา



๒๖ ก.พ. ๖๖ • สอ.ศธ. วางพานพุ่มสักการะพระบิดาแห่งการสหกรณ์ไทย ณ สันนิบาตสหกรณ์แห่งประเทศไทย



๒๘ มี.ค. ๖๖ • วันคล้ายวันสถาปนา สอ.ศธ. ครบรอบ ๔๖ ปี ณ ห้องประชุม สอ.ศธ. ชั้น ๓



๑ เม.ย. ๖๖ • สอ.ศธ. ร่วมพิธีทำบุญตักบาตร วันคล้ายวันสถาปนากระทรวงศึกษาธิการ ครบรอบ ๑๓๑ ปี