



สาร สอ.ศร.

ช่วยออมช่วยประหยัถ ถ้วยช้อศัถย์และปรองัถศ ส้ามัคศึมีน้ำใจ ยัถมันัถใน สอ.ศร.

ปศั ๓๕ ฉบบศั ๒ เต้อนพถษภากคค - สัถหาคค ๒๕๕๕



สวัสดีครับสมาชิก สอ.ศธ. ทุกท่าน ประเดี๋ยวประด๋าวก็จะย่างเข้าสู่ช่วงกลางปี ๒๕๕๕ แล้ว ดูเหมือนว่าประเทศไทยของเราในทุกภาคส่วนกำลังเตรียมพร้อมเดินหน้าเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน กระผมคิดว่าสมาชิกบางท่านคงกำลังเตรียมพร้อมรับมือและรอคอยกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้นี้ สาร สอ.ศธ. ก็เช่นกัน ที่ได้มีการปรับปรุงเนื้อหาให้เป็นปัจจุบัน และเกิดประโยชน์ต่อท่านสมาชิกผู้อ่านทุกท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการระลึกถึงพระคุณของแม่ผู้ให้กำเนิดเรามา ฉบับนี้มีเรื่องราวดีๆ ที่น่าสนใจ อาทิ ราชนิ ผู้เป็นแม่แห่งอารยธรรมของไทยและโลก พุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า หลักไตรลักษณ์สร้างการยอมรับในการทำงานร่วมกัน และคอลัมน์ห่วงใยสุขภาพสมาชิก เป็นต้น กระผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเนื้อหาสาระของสาร สอ.ศธ. ฉบับนี้ จะทำให้ท่านสมาชิกได้นำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันไม่มากนักน้อยเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้นของท่านสมาชิกตลอดไป

รางวัล เกียรติยศ



สาร สอ.ศธ.

เจ้าของ : สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด
ที่ปรึกษา : ชินภัทร ภูมิรัตน เอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง
บรรณาธิการ : เจริญ ภูวิจิตร
รูปเล่ม : ธีรกุล มากโอ สุภกร ชาญศิริวิริยกุล
กองบรรณาธิการ : เซาว์เสิศ วัลญเมือง ฉันทนิช ทัศนพนธ์
 พยงค์ สีเหลือง จุฑารัตน์ ศรีดาราร
 เอี่ยมพร เรียงศรีธัญ เสวก วรรณสุข
 ยศพล เวญโกเศศ และ วิมลรัตน์ ต้อยสำราญ

- พุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ๑
- หลักไตรลักษณ์ สร้างการยอมรับในการทำงานร่วมกัน ๒
- ราชนิ ผู้เป็นแม่แห่งอารยธรรมของไทยและโลก ๓-๕
- ความผูกพันและความห่วงใยของแม่ ๖
- กินยาอย่างไรให้ถูกวิธี ๗
- ห่วงใยสุขภาพสมาชิก เคล็ดลับขนอนหลับอย่างไรให้มีความสุข ๘-๙
- เป็นสมาชิก สอ.ศธ. แล้วได้อะไร ๑๐-๑๑
- แปรเปลี่ยน...วิกฤติ...สู่...โอกาส ๑๒
- ผู้จัดการพบสมาชิก



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

พุทธชยันตี

๒๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

สวัสดีครับ เพื่อนพี่น้องสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ที่เคารพรักทุกท่าน ปี พ.ศ. ๒๕๕๕ นี้ นับเป็นปีที่สำคัญต่อพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำคัญต่อปวงชนชาวไทยในฐานะที่ยอมรับนับถือพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ เนื่องในโอกาสที่พระพุทธศาสนามีอายุครบ ๒๖๐๐ ปี นับแต่การตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นการนับจากวันที่พระพุทธองค์ได้ค้นพบอริยสัจธรรมเมื่อพระชนมพรรษา ๓๕ ปี เมื่อตรัสรู้แล้ว พระพุทธองค์แสดงธรรมโปรดเวไนยสัตว์อยู่อีก ๔๕ ปี เอา ๔๕ บวกกับ ๒๕๕๕ จึงเป็น ๒,๖๐๐ ปี เรียกว่า **“๒๖ พุทธศตวรรษนับแต่ตรัสรู้”**

คำว่า **“พุทธชยันตี”** เป็นภาษาฮินดี (หรือภาษาอินเดีย) โดยทั่วไปแปลว่า **“วันที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศชัยชนะ”** เหนือกิเลสทั้งปวงที่โคนต้นพระศรีมหาโพธิ์ ในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี ซึ่งถือกันว่าเป็นวันที่พระพุทธเจ้าทรงพิชิตมารได้หมด ก่อนที่พระพุทธองค์จะทรงพิชิตมารได้พระองค์ทรงถูกมารผจญ ก่อนที่จะได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้น คำว่า **“พุทธชยันตี”** อีกความหมายหนึ่งก็คือ **“วันที่เกิดมีพระพุทธเจ้าขึ้นในโลก”**

พระพุทธองค์ได้ตรัสรู้ **“อริยสัจ ๔”** ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งเป็นธรรมอันยิ่งใหญ่และเป็นแสงสว่างแห่งสัจธรรมในการดำรงชีวิตของมนุษย์โลกอย่างแท้จริง โดยพระองค์ได้ค้นพบว่า อะไรคือความทุกข์ อะไรคือสาเหตุแห่งความทุกข์ อะไรคือความดับลงอย่างเด็ดขาดแห่งความทุกข์ และอะไรคืออุบายวิธีให้ถึงความดับทุกข์อย่างเด็ดขาด และได้เผยแผ่ให้แก่พุทธศาสนิกชนเป็นหลักปฏิบัติในการดำรงตนให้พบหนทางแห่งความสุขในปลายทางของชีวิตอย่างแท้จริง ตั้งแต่อดีตกาลก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี จนถึงปัจจุบัน

เรียบเรียง :
ยศพล เวณโกเศศ



ดังนั้น ในปีพุทธศักราช ๒๕๕๕ นี้ พุทธศาสนิกชนทั่วโลกกว่า ๔๐๐ ล้านคน พุทธสถานทั่วโลกกว่า ๑ ล้านแห่งในประเทศไทยกว่า ๓๑,๐๐๐ แห่ง ร่วมแรงร่วมใจกันเฉลิมฉลองโดยร่วมกันทำสักการะบูชาในพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากันทั่วหน้า เพื่อน้อมรำลึกถึงพระคุณูปการที่พระพุทธองค์ได้ทรงประทานแสงสว่างให้แก่ชีวิตและโลกด้วยพระมหากรุณาอันประมาณมิได้ การเฉลิมฉลองครั้งนี้จึงหมายถึงการฉลอง

๑. ความเกิดขึ้นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ตรัสรู้เมื่อพระชนมายุ ๓๕ พรรษา
๒. ฉลองความเกิดขึ้นในโลกของพระพุทธศาสนา
๓. ฉลองความปรากฏขึ้นในโลกของสัจธรรมที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน
๔. ฉลองความที่พระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นในโลกนับแต่พระพุทธเจ้าตรัสรู้มา ครบ ๒๖๐๐ ปี

ขอเชิญชวนเพื่อนพี่น้องสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ที่นับถือพุทธศาสนาทุกคน พร้อมจิตพร้อมใจกันทำการฉลอง **“พุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า”** โดยร่วมกันทำสักการะบูชา ปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วพวกเราทุกคนจะพบความสุขในการดำรงชีวิตอย่างแท้จริงครับ

หลักไตรลักษณ์ สร้างการยอมรับในการทำงานร่วมกัน

เรียบเรียง : เจริญ ภูวิจิตร



ในโลกแห่งการทำงานย่อมหลีกเลี่ยงหนีปัญหาเพื่อการแก้ไขปัญหาร่วมกันอย่างไม่น่าประหลาดใจ ทั้งนี้เพราะการทำงานมีวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้แล้ว เมื่อมีความคาดหวังมีความต้องการ (ตัณหาหรือกิเลส) และเมื่อวัตถุประสงค์และเป้าหมายคลาดเคลื่อนไปจากสิ่งที่ต้องการก็รู้สึกไม่พอใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งหากวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ออกมาเป็นด้านลบ และรู้สึกเฉยๆ หากวัตถุประสงค์และเป้าหมายออกมาตามที่ต้องการในขั้นต่ำ และหากวัตถุประสงค์และเป้าหมายเป็นด้านบวก ได้ตามสิ่งที่ต้องการหรือเหนือความคาดหมายก็จะดีใจ โดยในความต้องการที่กล่าวมาท่านสมาชิกสหกรณ์ฯ ต้องเผชิญอยู่ตลอดเวลาในชีวิตการทำงาน

การที่ท่านสมาชิก ศอ.ศธ. จะจัดการกับปัญหาในการทำงานกับความต้องการต่อวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้แล้วนั้น หากท่านนำเอาหลักธรรมในเรื่องของกฎไตรลักษณ์มาใช้ในการบริหารงานกรอบแนวคิดของตนเองแน่นอนว่าย่อมเป็นการตอบโจทย์การแก้ปัญหาความต้องการในชีวิตการทำงาน และการดำรงชีวิตของท่านได้เป็นอย่างดี โดยหลักไตรลักษณ์ ซึ่งแปลว่า "ลักษณะ ๓ อย่าง" หมายถึง สามัญลักษณ์ หรือลักษณะที่เหมือนกัน หรือข้อกำหนด หรือสิ่งที่มีประจำอยู่ในตัวของสังขารทั้งปวง เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ ๓ อย่าง ได้แก่

๑. อนิจจัง (อนิจจัง) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

ยกตัวอย่างในเรื่องของตำแหน่งหน้าที่การทำงานย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามระยะเวลาตามระเบียบหลักเกณฑ์ที่กำหนด หากความคิดของท่านยังยึดติดอยู่กับตำแหน่งหน้าที่การทำงานเดิมเพราะมีอำนาจหน้าที่ในความรับผิดชอบที่สร้างความสะดวกสบายให้กับท่าน โดยไม่ยึดกับความเป็นจริงในปัจจุบันก็จะสร้างปัญหาสร้างความทุกข์ให้กับตัวท่านเอง และที่สำคัญหากท่านยอมรับว่าวัตถุประสงค์และเป้าหมายนั้นสามารถปรับเปลี่ยนได้ ไม่กำหนดไว้อย่างเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ก็จะทำให้ความต้องการของท่านบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายในการทำงานร่วมกับทีมงานในกลุ่มงานของท่านอย่างแน่นอน

๒. ทุกขตา (ทุกขัง) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้น ด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว

ยกตัวอย่างในการทำงานย่อมมีสภาพการณ์ของสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัจจัย หรือข้อจำกัดที่ส่งผลให้วัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนดไว้ไม่เป็นไปตามความมุ่งหมาย เช่น ผู้บริหารของท่านไม่ให้ความร่วมมือในการดำเนินการ กฎ ระเบียบ หลักเกณฑ์ไม่เอื้อต่อการบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมาย ระยะเวลาไม่เหมาะสมกับการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการ อย่างไรก็ตามหากท่านยอมรับว่าทุกสภาพปัจจัย ทุกสภาวะแวดล้อมเกิดจากการปรุงแต่ง และเปลี่ยนแปลงได้ ความต้องการของท่านเพื่อการบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายนั้นย่อมเป็นไปได้ เช่น การปรับเปลี่ยนกฎ ระเบียบ หลักเกณฑ์ให้เหมาะสม การสร้างความเข้าใจในการดำเนินกิจกรรม/โครงการให้กับผู้บริหาร เพื่อสร้างการยอมรับ หรือการวิเคราะห์หาระยะเวลาที่เหมาะสมต่อการดำเนินกิจกรรม/โครงการ

๓. อนัตตตา (อนัตตา) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ไม่ใช่ของใคร ไม่อยู่ในอำนาจควบคุมของใคร

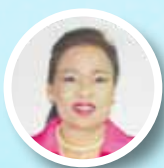
ความต้องการบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายย่อมเปลี่ยนแปลงได้ การกำหนดความต้องการไว้ในระดับสูง ผลลัพธ์ที่ออกมาอาจไม่เป็นไปตามที่ต้องการก็ย่อมเป็นไปได้ และในคราวต่อไปของการดำเนินงาน กิจกรรม/โครงการ อาจต้องกำหนดความต้องการในระดับที่ต่ำลงมา เพื่อให้บรรลุในความต้องการของท่านและเพื่อนร่วมงานยอมรับได้

ดังนั้น หากท่านสมาชิกนำหลักไตรลักษณ์ ๓ ข้อข้างต้น มาปรับใช้กับแนวคิดในการทำงานของท่านกับเพื่อนร่วมงาน ก็จะเป็นหลักคตินิยมหลักหนึ่งที่จะสร้างการยอมรับในการทำงานร่วมกันของท่านให้เข้ากับเพื่อนร่วมงานและองค์การ



ราชินี

ผู้เป็นแม่แห่งอารยธรรม ของไทย...และโลก



เรียบเรียง :
รศ.ดร. เอี่ยมพร เอียรศิริณู

พระองค์ไม่ได้เป็นเพียง
กษัตริย์ที่รักพลสกนิกกรยิ่งนัก
แต่ยังเพื่อแผ่ความรักสู่ชาว
โลกด้วย

กษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่แห่ง
บรมราชจักรีวงศ์ ทรงมี
พระราชดำริ เรื่อง แนวคิด
เศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งแสดง
พระวิสัยทัศน์ของการพัฒนา
ที่เอื้อประโยชน์ต่อพลสกนิกกร
ชาวไทยและชาวโลกได้ คง
เนื่องมาจากมีราชินีที่ปรึกษา
สามารถคู่พระทัยร่วมทรงงาน
ราชินีผู้เป็นแม่แห่ง
อารยธรรมของไทย...และโลก

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ข้าพระพุทธเจ้า
รศ.ดร.เอี่ยมพร เอียรศิริณู ขอพระราชทานพระบรม
ราชนุญาตเทิดพระเกียรติพระราชดำริด้วย เรื่อง **“ราชินี
ผู้เป็นแม่อารยธรรมของไทย... และโลก”**

ตั้งแต่ข้าพเจ้าจำความได้ สมเด็จพระนางพระบรม
ราชินีนาถทรงปฏิบัติพระราชภารกิจเคียงข้างพระบาทสมเด็จพระ
พระเจ้าอยู่หัวมาโดยตลอด พระองค์เสด็จไปทุกหนทุกแห่ง
ของประเทศไทย ในขณะที่พระเจ้าอยู่หัวทรงงานที่เป็น
โครงสร้างหลักของแผ่นดิน ในเรื่องการใช้ประโยชน์จาก
ทรัพยากรผืนดินให้คุ้มค่า การดูแลในระบบชลประทาน
การแก้ปัญหาน้ำท่วม การปลูกป่าเพื่อรักษาความอุดม
สมบูรณ์ของแผ่นดิน และการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม รวมทั้ง
การทำเกษตรกรรมแบบไร่นาสวนผสม ฯลฯ เพื่อให้ระบบ
เศรษฐกิจเชิงมหภาคช่วยให้คนไทย ซึ่งต้องอยู่ในภาค
เกษตรกรรมเป็นส่วนใหญ่ ในรากหญ้าที่การบริหารจัดการ
ของภาครัฐยังไม่ถึง เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน
สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้แบบพึ่งพาตนเองตามแนวปรัชญา
เศรษฐกิจพอเพียง นับเป็นความโชคดีของประเทศไทย ที่
มีพระมหากษัตริย์ผู้ทรงทศพิธราชธรรมและรักพลสกนิกกร
ของพระองค์ยิ่งนัก

ข้าพเจ้าได้มีโอกาสเข้าสัมมนากับนักวิชาการที่ได้รางวัลโนเบลของโลกหลากหลายสาขา ได้วิเคราะห์แนวคิดของท่านเหล่านั้นว่ามีประเด็นใดบ้างที่จะต้องนำมาพัฒนาประเทศไทยและโลกให้เกิดประโยชน์สูงสุด นักวิทยาศาสตร์สาขาเศรษฐศาสตร์ได้แสดงจุดเน้นเรื่องการพัฒนาโครงสร้างสาธารณูปโภค (Infrastructure) เป็นหลัก ในเรื่องของผลิตภาพ (Productivities) เพื่อสร้างงานสร้างอาชีพ ทั้งภาคเกษตรกรรม ระบบการขนส่งโลจิสติกส์ คุณภาพของคน ในเรื่องคุณภาพการศึกษาที่ต้องสามารถใช้ระบบสารสนเทศ (I.T.) และภาษาในการสื่อสาร เพื่อเพิ่มมูลค่า (Value Added) ให้กับผลิตภัณฑ์และบริการ และต้องเป็นการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในทุกระบบ มีการนำเสนอบทวิเคราะห์ในเชิงของการพยากรณ์ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ (Impact) ในการสร้างความเจริญก้าวหน้าให้กับประเทศต่างๆ มาโดยตลอด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศที่เป็นผู้นำทางเศรษฐกิจของโลก รวมทั้งในประเทศเศรษฐกิจใหม่ เช่น จีน และอินเดีย โดยปัจจัยในการพยากรณ์คือระบบโครงสร้างสาธารณูปโภค และคุณภาพของคนที่เป็นกลไกในการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ซึ่ง ณ วันนี้ จีนและอินเดียก็สามารถบรรลุเป้าหมายของการเป็นประเทศผู้นำทางเศรษฐกิจจากการใช้กลไกตัวแปรการพยากรณ์ขับเคลื่อนเศรษฐกิจตามการวิเคราะห์ของนักเศรษฐศาสตร์

การขับเคลื่อนความคิดของนักวิชาการผู้นำทางความคิดของโลกไม่ได้หยุดนิ่งเพียงเท่าที่ได้นำเสนอข้างต้น ในขณะที่ทั่วโลกต่างมุ่งใช้ทรัพยากรสูญสิ้นกันอย่างไม่ยั้งคิดและยึดชัยชนะในการแข่งขันทางเศรษฐกิจเป็นหลัก การขาดสมดุลระหว่างประเทศที่มั่งคั่งกับประเทศยากจนเกิดช่องว่างมากขึ้น ก่อนหน้าที่โลกจะต้องช็อคกับภัยพิบัติจากธรรมชาติที่ถูกทำลายแบบไม่สามารถรับมือได้เมื่อเร็วๆ นี้ เช่น แผ่นดินไหวที่ไครสต์เชิร์ช และที่ญี่ปุ่น มีนักวิทยาศาสตร์หลายกลุ่มได้เห็นพ้องกับแนวคิดของการพัฒนาที่สามารถกระทำได้อย่างจริงควบคู่กับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม คือแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียงขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว Trend ของการประชุมเชิงวิชาการที่เป็น Top Issue ของโลกจะวนเวียนอยู่กับเรื่อง “พลังงานทดแทน” “อาหารโลก (ซึ่งพยากรณ์ว่าจะขาดแคลนอย่างหนัก จากการที่ประชากรโลกเพิ่มขึ้นมากแต่การผลิตลดลง

รวมทั้งการเผชิญกับภัยพิบัติ)” “การก่อการร้าย” และที่สำคัญที่สุด คือ มีการน้อมนำพระราชดำริ “เศรษฐกิจพอเพียง” ไปเผยแพร่ในการประชุมนานาชาติ การวิจัย การบรรยายในมหาวิทยาลัยต่างๆ ทั่วโลก พระองค์ไม่ได้เป็นเพียงกษัตริย์ที่รักพสกนิกรยิ่งนัก แต่ยังเป็นพ่อแม่ความรักคู่ชาวโลกด้วย

กษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่แห่งบรมราชจักรีวงศ์ทรงมีพระราชดำริเรื่องแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งแสดงพระวิสัยทัศน์ของการพัฒนาที่เอื้อประโยชน์ต่อพสกนิกรชาวไทยและชาวโลกได้ คงเนื่องมาจากมีราชินีที่ปรีชาสามารถคู่พระทัยร่วมทรงงาน... ราชินีผู้เป็นแม่แห่งอารยธรรมของไทย... และโลก

ข้าพเจ้าเชื่อว่าบุคคลคนแรกที่น้อมนำพระราชดำริขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวไปใช้คือ สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ในขณะที่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงงานในโครงสร้างสาธารณูปโภค สมเด็จพระนางเจ้าทรงงานเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งที่เป็นภูมิปัญญาชาวบ้าน งานศิลป์ และทรัพยากรธรรมชาติ ทั้งพรรณพฤกษชาติ สายน้ำ และสัตว์ป่านานาชนิด และสิ่งสำคัญที่สุดคือ พระองค์ทรงถ่ายทอดพระราชเสาวนีย์พระราชทานโครงการและกิจกรรมสร้างองค์ความรู้และเผยแพร่นวัตกรรมต่างๆ จากแนวพระราชดำริสู่การปฏิบัติในเชิงของอารยธรรมความรักมรดกไทยและมรดกโลกอย่างยาวนานเป็นที่ประจักษ์ชัด

เมื่อใดก็ตามที่ข้าพเจ้าได้พบเห็นสถานที่และกิจกรรมต่างๆ ในรูปแบบตามแนวคิดพระราชดำริของสมเด็จพระนางเจ้าฯ ข้าพเจ้าภาคภูมิใจในพระมหากษัตริย์และพระราชินีของเรายิ่งนัก เช่น เมื่อครั้งที่มีโอกาสไปเยี่ยมชมเกาะใต้ที่เมืองไครสต์เชิร์ช (Church of England) ประเทศนิวซีแลนด์ ซึ่งนอกจากจะเยี่ยมชมธรรมชาติของเมืองแล้ว ยังมีสถาปัตยกรรม มหาวิทยาลัย พิพิธภัณฑ์และความสวยงามต่างๆ เช่น เมืองควีนส์ทาวน์ และทะเลสาบวาคาติปู รวมทั้งผลิตภัณฑ์จากรกแกะ และของที่ระลึกให้ซื้อฝากคนที่เมืองไทยอีกมากมาย สำหรับนักช้อปปิ้งที่ประทับใจที่ไม่อาจลืมเลือนคือการเดินทางขึ้นสู่ยอดเขาแคชเมียร์ (Cashmere Hill) ระหว่างทางได้ดื่มด่ำกับเทือกเขาเข่าที่เจียร์นแคลป์ ที่ปกคลุมไปด้วยหิมะตลอดทั้งปี ทอดตัวอยู่เบื้องหลังไครสต์เชิร์ช ซึ่งเมืองนี้ใหญ่เป็นอันดับ ๓



ของนิวซีแลนด์ เมืองนี้เต็มไปด้วยสวนสาธารณะและสวนพฤกษชาติอันเขียวชอุ่มและกว้างใหญ่ไพศาล นอกจากนี้จะมีสวนกลางเมืองที่มีธารน้ำล้อมรอบบ้าน มีนกสวยๆ เดินเล่นริมธารและเกาะอยู่บนกิ่งไม้ที่ออกดอกสะพรั่งหอมกรุ่นแล้วหน้าบ้านของคนนิวซีแลนด์ ซึ่งเป็นบ้านชั้นเดียวขนาดย่อมทาสีด้วยสีขาวส่วนใหญ่ เรียงรายอยู่สองฟากทางที่เงียบสงบมีม่านหน้าต่างลายลูกไม้อ่อนพลิ้วสวยงามประดับตกแต่งทุกบ้าน มีรั้วเตี้ยๆ ขนาดแค่อว (ไม่ได้กันขโมยเหมือนบ้านเรา) จะมีการแต่งสวนดอกไม้ประหวัดกัน แต่ละบ้านจึงคล้ายบ้านตุ๊กตา เรียกว่าจอตรดตรงไหนก็ลงไปถ่ายรูปได้สวยงามเหมือนกับตัวเองเป็นดาราคาที่เข้ามาฉาก ซึ่งเขาเตรียมให้อย่างไม่มีที่ติ มีหน้าซำภาพที่ออกมาก็สวยงามเพราะคนเข้ามาฉากสวมเสื้อผ้าใหม่จากโครงการศิลปะอาชีพ ที่แค่เดินผ่าน ฝรั่งเศสจะมาขอถ่ายรูปด้วยตลอดทางพร้อมกับชมว่า “Nice Shirt” เราก็บอกว่า “Thank you” We are from Thailand. This is Thai Silk form Projects in the Arts and Crafts Queen Sirikit. ไม่รู้ไปประเทศไหนๆ ก็อยากอวดผ้าไหม โครงการสมเด็จพระนางเจ้าฯ ยิ่งต้องขึ้นบรรยายในการประชุมทางวิชาการนานาชาติก็จะใช้ผ้าไหมที่มีการทอลดลายแบบไทยๆ มากเป็นพิเศษ และได้รับความสนใจจากชาวต่างชาติมาก รักพระองค์ท่านมาก **“ศิลปะอาชีพในสมเด็จพระนางเจ้าฯ”** นี้ เป็นอารยธรรมของไทยโดยแท้ กลับไปชมสวนที่ไครสต์เชิร์ชต่อ เมืองนี้ได้รับสมญานามว่า “เมืองแห่งสวน - Garden City” ข้าพเจ้าได้เข้าชม สวนพฤกษศาสตร์ - Botanic Garden ที่ปลูกไม้ยืนต้นนานาพันธุ์ของอังกฤษ ไปจนถึงพันธุ์พื้นเมือง และเข้าชมเรือนกระจกที่ใช้เป็นที่เก็บตัวอย่างของพืชในทะเลทรายและแถบเขตร้อน และยังได้ไปชมเมืองอาร์เธอร์พาสส์ เขตอุทยานแห่งชาติที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งของนิวซีแลนด์ ที่มีพื้นที่ ๙๔,๕๐๐ เฮกเตอร์ มีทัศนียภาพงดงามมาก โอบล้อมด้วยภูเขาหิมะสลับกับภูเขาที่เขียวขจี ข้าพเจ้าเดินทางสู่

ฟรานซ์ โจเซฟ กลาเชียร์ (Franz Josef Glacier) เพื่อชมธารน้ำแข็งในเขตเวสต์แลนด์ เนชั่นแนลพาร์ค ซึ่งเป็นกลาเชียร์ที่อยู่ใกล้ระดับน้ำทะเลมากที่สุด และเป็นกลาเชียร์ที่อยู่ในเขตป่าชื้นเพียงแห่งเดียวในโลก กลาเชียร์หรือธารน้ำแข็งเกิดจากปริมาณน้ำแข็งและหิมะที่ทับถมกันแล้วไหลเคลื่อนตัวจากยอดเขาลงมาตามหน้าผาลงสู่หุบเหวในอัตราความเร็ว ๑ - ๕ เมตร/วัน และข้าพเจ้าได้เข้าไปชมสุดช่วงธารน้ำแข็ง (Terminal) ซึ่งเมื่อก่อนที่เคยไปมาแล้ว ๒ ครั้งจะมีกลาเชียร์ที่เคลื่อนตัวเสียดสีกันกับก้อนกรวดตั้งเอียงอัดประหนึ่งเสียงดนตรีจากวงโอเปร่า แต่ในครั้งนี้น้ำพเจ้าพบเพียงก้อนกรวดที่ไร้ธารน้ำแข็ง ที่เศร้าใจมาก คือ เมื่อก่อนจะมีป้ายกิโลเมตรบอกทางว่าไกลแค่ไหนจึงจะได้ชมธารน้ำแข็ง เดิมป้ายบอกทางจะอยู่ใกล้มากและเริ่มถอยห่างออกไปเรื่อยๆ ว่ากันว่าอีกไม่นานจะไม่มีกลาเชียร์ให้เห็นอีกแล้ว เพราะภาวะโลกร้อน ข้าพเจ้าได้เห็นความเปลี่ยนแปลงของมรดกโลก ได้ตระหนักในแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและพระราชินีผู้เป็นแม่แห่งอารยธรรมของไทย...และโลก จึงนำมาเล่าต่อว่าเราโชคดีที่มีในหลวงและพระราชินี และต้องช่วยกันปฏิบัติตามแนวพระราชดำริ อยากให้ท่านสมาชิก สอ.ศธ. ไปเห็นด้วยตนเองจะได้ช่วยกันอนุรักษ์ประเทศไทยและโลก เพื่อบรรเทาภัยพิบัติ วิธีการที่จะได้ไปไม่ยากถ้าจะนำไปใช้ก็ไม่สงวนลิขสิทธิ์ ข้าพเจ้าสะสมเงินปันผลจากสหกรณ์ออมทรัพย์ (แอบไวย์โนกระปุ๊ก) และชวนกันกับเพื่อนสนิทสมาชิกด้วยกันไม่นานเราก็ได้ไป เป็นการให้รางวัลกับชีวิตข้าราชการที่มีรายได้ระดับปานกลาง แต่มีโอกาไปทัศนศึกษาต่างประเทศกับก๊วนเพื่อนสนิทที่ทำให้เรามีเรื่องมาเล่าให้ลูกหลานรักพระเจ้าอยู่หัว พระราชินี และแผ่นดินเกิดมากขึ้น ขอขอบคุณ สอ.ศธ. มากๆ... เรามีสัญญาระหว่างก๊วนว่าจะรอเงินปันผล สอ.ศธ. มา (แอบไวย์โนกระปุ๊ก) และเปิดโลกทัศน์สู่โลกกว้างที่อื่นๆ อีกใน Trip หน้า



ความผูกพัน และ ความห่วงใย ของ แม่



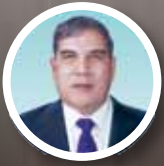
เรียบเรียง :
พยงค์ สีเหลือง

บทความนี้ผู้เขียนมีความปรารถนาที่จะเกิดคุณ
บูชาพระคุณของแม่ ซึ่งถ่ายทอดเพียงเสี้ยวหนึ่งของ
ความรักความห่วงใยที่แม่มีต่อลูก



เมื่อผู้เขียนมีอายุครบที่จะบวชเรียนตามขนบธรรมเนียมประเพณี แม่มีความปิติและดีใจเป็นอย่างยิ่งและเร่งเร้าให้พ่อพาผู้เขียนไปพบพระ เพื่อกำหนดวันบวชเมื่อได้กำหนดวันบวชแล้ว แม่พายเรือไปบอกงานบวชลูกชายกับเพื่อนบ้านจนทั่วหมู่บ้าน เมื่อถึงวันงานซึ่งแม่จัดงานตั้ง ๓ วัน ไตรจักรแม่ไม่ซื้อสำเร็จรูป หากแต่แม่ซื้อผ้าขาวมาตัดเย็บเป็นจีวรและย้อมสีเอง มีเพื่อนบ้านมาช่วยทำของหวานซึ่งเป็นขนมไทยไว้เลี้ยงแขก และเตรียมไว้แจกผู้มาร่วมงานอย่างมากมาย เมื่อวันที่ ๒ ของงาน ผู้เขียนได้โกนผมมุ่งขาวห่มขาวเป็นนาคแล้ว มีการแห่หน้าคด้วยแต้รวงและกลองยาว ผู้มาร่วมงานมากมาย ผู้เขียนซึ่งเป็นนาคมีความปลื้มปิติไม่แพ้พ่อและแม่ เพราะมีความรู้สึกว่าเป็นบุคคลสำคัญที่มีผู้คนมาห้อมล้อมร่วมทำขวัญนาคกรณีดังกล่าวทำให้คิดได้ว่าพ่อและแม่จะต้องเป็นคนดีถึงได้มีผู้มาร่วมงานมากมาย และเมื่อบวชเป็นพระแล้วทุกเช้าหลังทำวัตรเช้าตามพระธรรมวินัยแล้ว จะต้องไปบิณฑบาตโดยการพายเรือไปตามลำคลองทุกเช้า ผู้เขียนซึ่งบวชเป็นพระจะต้องเห็นแม่นั่งคอยพระลูกชายที่บริเวณทำน้ำพร้อมสำหรับกับข้าวเพื่อเตรียมใส่บาตรพระลูกชาย โดยเตรียมอาหารคาวหวานที่ลูกชอบไว้ใส่บาตร ซึ่งเมื่อแม่ใส่บาตรแล้วพระลูกชายก็จะอนุโมทนาและมีการสนทนากันบ้างเล็กน้อยเป็นประจำทุกวัน

วันหนึ่งในพรชานั้น ฝนเริ่มตกตั้งแต่เช้ามืดและตกหนักอย่างต่อเนื่องไม่มีแว้วว่าจะหยุด จนสายก็ยังไม่หยุดตก วันนั้นพระทุกรูปไม่ได้ไปบิณฑบาตเลย ผู้เขียนซึ่งขณะนั้นยังบวชเป็นพระอยู่ไม่รู้จะทำอย่างไร จึงยืนดูสายฝนที่ตกกระหน่ำสายน้ำอย่างพลัดพลิน พลันสายตาได้เหลือบไปเห็นเงาตะคุ่มๆ ผ้าสายฝนมาจนใกล้ถึงศาลาทำน้ำที่ผู้เขียนยืนอยู่ถึงจำได้ว่าเป็น “แม่” แม่พายเรือมาถึงศาลาทำน้ำที่พระลูกชายยืนอยู่ ด้วยเนื้อตัวที่เปียกปอนด้วยน้ำฝนเนื่องจากแม่นำสารรับกับข้าวใส่เรือแล้วนำไปตองปิดทับมาเพื่อป้องกันน้ำฝนหยดลงในสารรับกับข้าว ส่วนตัวของแม่เองยอมตากฝนพายเรือมาวัดเพื่อนำสารรับกับข้าวมาถวายพระลูกชายและพระเพื่อนของลูกชาย เมื่อถึงตอนนั้นความรู้สึกของผู้เขียนสุดที่จะบรรยาย น้ำตาแห่งความปิติของพระลูกชายไหลลงอาบแก้ม สงสารแม่จับจิตจับใจ ที่อุตส่าห์ตากฝนนำข้าวปลามาส่งเสียพระลูกชาย จากกรการกระทำของแม่ในวันที่ฝนตกนั้น ผู้เขียนซึ่งบวชเป็นพระทำได้อย่างเดียวเพื่อเป็นการตอบแทนบุญคุณคือตั้งหน้าตั้งตาสวดมนต์แผ่ส่วนกุศลให้แม่อย่างเต็มที่ ถึงแม่จะทดแทนไม่ได้หมดแต่ก็ยังได้ทดแทน และผู้เขียนยังจำภาพวันนั้นได้ติดตา ถึงแม้ว่าเวลาจะผ่านมานาน และระลึกถึงเสมอเมื่อยามเหงาและคิดถึงแม่ **แม่จำ...ลูกรักแม่เหลือเกิน**



เรียบเรียง :
ชาว์เลิศ ชวัญเมือง

กินยาอย่างไรให้ถูกวิธี

๑. **ยาก่อนอาหาร** ให้รับประทานก่อนอาหารรวมทั้งขนม นม ฯลฯ ประมาณ ๓๐-๖๐ นาที ถ้าลืมให้รับประทานหลังอาหาร ๒ ชั่วโมง
๒. **ยาพร้อมอาหาร** ให้รับประทานอาหารครึ่งหนึ่งแล้วรับประทานยา แล้วจึงรับประทานอาหารต่อจนอิ่ม
๓. **ยารับประทานหลังอาหารทันที** ให้รับประทานอาหารคำสุดท้าย แล้วรับประทานยาทันที
๔. **ยาหลังอาหาร** ให้รับประทานหลังอาหาร ๑๕-๓๐ นาที
๕. **ยาระหว่างมื้ออาหาร** ให้รับประทานยาก่อนหรือหลังอาหาร ๑-๒ ชั่วโมง ถ้าเลือกรับประทานยาก่อนอาหารแล้วครั้งต่อไปต้องรับประทานก่อนอาหารทุกครั้ง
๖. **ยาก่อนนอน** ให้รับประทานก่อนเข้านอน ๑๕-๓๐ นาที
๗. **ยาตามอาการต่าง ๆ** เช่น พาราเซตามอล ทุก ๔-๖ ชั่วโมง เวลาปวด หมายความว่า รับประทานครั้งละ ๒ เม็ดเมื่อมีอาการปวด ต่อมาเมื่อมีอาการปวดอีก แต่ยังไม่ถึง ๔-๖ ชั่วโมง ไม่ควรรับประทานยานั้นซ้ำอีกต้องรอให้ครบอย่างน้อย ๔ ชั่วโมงก่อนจึงรับประทานยาครั้งต่อไปได้
๘. **ถ้าลืมรับประทานยาครั้งหนึ่ง** ให้รีบรับประทานยาทันทีที่นึกได้ แต่ถ้าใกล้ถึงเวลาเมื่อต่อไปแล้ว ให้ข้ามมื้อที่ลืมไปเสียอย่าเพิ่มยาเป็น ๒ เท่าในมื้อต่อไปเป็นอันขาด
๙. **ยาที่ต้องรับประทานติดต่อกันทุกวันจนยาหมด** จะกินนานแค่ไหนขึ้นกับชนิดและความรุนแรงของโรค เช่น ยาปฏิชีวนะต้องกินอย่างน้อย ๕-๗ วันติดต่อกันหลังอาหาร ๓ มื้อ และก่อนนอน เป็นต้น
๑๐. **ยาที่ต้องเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน** เช่น ยาลดกรดหรือยาขับลมชนิดเม็ด ต้องเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืนเพื่อให้ยาที่เคี้ยวแล้วนั้นกระจายตัวในส่วนของทางเดินอาหารได้อย่างทั่วถึงทำให้ได้ผลจากการรักษาที่ดีที่สุด
๑๑. **ยาที่ต้องดื่มน้ำมาก ๆ** ได้แก่ยาที่มีผลข้างเคียงทำให้คลื่นไส้อาเจียนมาก ควรกินยา หลังอาหารทันทีและดื่มน้ำตามมาก ๆ เพื่อลดผลข้างเคียงของยา
๑๒. **การกินยาน้ำ** การกินยาน้ำที่บอกขนาดเป็นช้อนชาหรือช้อนโต๊ะ ซึ่งเข้าใจผิด ๆ กันว่าเท่ากับช้อนกาแฟหรือช้อนกินข้าวที่จริง ๑ ช้อนชาเท่ากับ ๕ มิลลิลิตรหรือ ๑ ช้อนสั้กกะสีเท่ากับ ๑ ช้อนชาครึ่ง ๑ ช้อนโต๊ะเท่ากับ ๑๕ มิลลิลิตรซึ่งเท่ากับ ๓ ช้อนชาหรือช้อนสั้กกะสี ดังนั้นควรใช้ช้อนหรือถ้วยยาที่บอกขนาด ซึ่งมีขายตามร้านขายยา
๑๓. **การกินยาที่ต้องแช่เย็น** ยาหลายชนิดต้องแช่เย็นต้องรู้ว่าการแช่เย็นมีหลายแบบ คือแบบที่อุณหภูมิ ๒-๘ องศาเซลเซียส ห้ามแช่แข็งโดยไม่ต้องใส่ช่องแช่แข็ง
๑๔. **การรับประทานยาพร้อมน้ำชา** ไม่ควรปฏิบัติด้วยในน้ำชามีสารเรียกว่า แทนนิน ซึ่งมีคุณสมบัติในการจับกับสารอื่น ดังนั้นหากรับประทานยาพร้อมน้ำชาจะทำให้การดูดซึมของยาลดลง จึงควรรับประทานยาให้ห่างจากกินชาอย่างน้อย ๒ ชั่วโมง



น่าห่วงใย
สุขภาพ
สมาชิก



เคล็ดลับ นอนหลับอย่างไร ให้เป็นสุข



เรียบเรียง :
ยศพล เวณโกเศศ

มีหลายคนบอกว่า **การนอนหลับ** คือ การพักผ่อนที่ดีที่สุด เป็นช่วงเวลาที่ร่างกาย และจิตใจ จะสังเคราะห์สิ่งที่เราเอามาจาก ภายนอก และแปรเปลี่ยนให้กลายเป็นหนึ่งเดียวกับเรา การนอนหลับจึงมีส่วนสำคัญที่จะกำหนด คุณภาพชีวิตของเรา ถ้าเรานอนหลับสนิทและ นานพอเหมาะ เราจะตื่นนอนขึ้นมาด้วยความ สดชื่นแจ่มใส กระจ่างใส ไร้ความเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้าทั้งร่างกายและจิตใจจะหมดไป ขณะ เดียวกันร่างกายและจิตใจก็สามารถสังเคราะห์ หล่อหลอมอาหารและประสบการณ์ที่รับเข้าไป ในวันวานได้เต็มที่ ทำให้เกิดวันใหม่ที่เปี่ยมด้วย พลังสร้างสรรค์

แต่ถ้าเรานอนหลับๆ ตื่นๆ เราจะตื่นขึ้นมาด้วยความง่วงเหงาหาวนอน มึนงง คล้ายๆ กับว่ายังไม่พร้อมที่จะเริ่มชีวิตในวันใหม่ แต่ถ้าสุดโต่งไปอีกข้างหนึ่งคือนอน มากเกินไปก็จะเกิดความเกียจคร้านไม่ยอมทำอะไร เหมือนกับเวลากินอาหารมากเกินไปร่างกายไม่ยอมขยับ หรือโยกย้ายไปไหน เรียกว่าเกิดการสะสมมากเกินไป ดังนั้น ถ้าต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดีก็ต้องดูแลการนอนหลับ ให้ดีด้วย ดีทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ ปริมาณคือนอน ในจำนวนชั่วโมงที่พอเพียง ส่วนคุณภาพคือนอนหลับให้ สนิท ถ้าได้นอนหลับลึกถึงขนาดที่เรียกว่า **“โยคะนิทรา”** คือ นอนหลับอย่างมีสมาธิ ก็ถือว่าเป็นสุดยอดของการ นอนหลับเลยทีเดียว





เคล็ดลับที่จะช่วยให้เพื่อนสมาชิกนอนหลับได้ดีขึ้น

๑. ควรเข้านอนแต่หัวค่ำและตื่นแต่เช้าดีกว่านอนดึกตื่นสาย ถ้าเป็นไปได้ควรเข้านอนอย่าให้เกินสี่ทุ่ม เพราะช่วงเวลาระหว่างหกโมงเย็นถึงสี่ทุ่มนั้น ตามหลักอายุรเวทถือว่าเป็นช่วงเวลาของธาตุดิน ธาตุน้ำ บรยากาศโดยทั่วไปจะมีความหนักหน่วงโน้มมนำให้นอนหลับได้ง่าย แต่ถ้าเลยสี่ทุ่มไปแล้ว จะเป็นเวลาที่ธาตุไฟเพิ่มขึ้นทำให้ร่างกายตื่นตัวอีกครั้ง และอาจส่งผลให้นอนไม่หลับ ส่วนที่ให้ตื่นเช้านั้นก็ประมาณว่าก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ซึ่งเป็นช่วงที่ธรรมชาติเปี่ยมด้วยพลังชีวิต การเข้านอนแต่หัวค่ำและตื่นแต่เช้าควรทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน เพื่อฝึกให้ร่างกายและจิตใจของเราเคยชินกลายเป็นวงจรชีวิตที่สมดุล

๒. ควรเผื่อเวลาให้อาหารมื้อเย็นถูกย่อยให้เสร็จก่อนเข้านอนอย่างน้อยสองชั่วโมง หมายถึงควรกินอาหารมื้อเย็นให้เร็วสักหน่อย เพราะการนอนหลับเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายและจิตใจจะได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ถ้ากินอาหารเสร็จแล้วเข้านอนทันทีจะทำให้อาหารไม่ย่อยเพราะกระเพาะทำงานไม่เต็มที่ ขณะเดียวกันก็จะนอนหลับไม่สนิทด้วย

๓. ก่อนเข้านอนควรล้างมือ เท้า และหน้า และใช้น้ำมัน (ถ้าได้น้ำมันงายิ่งดี) นวดที่ฝ่าเท้าจะทำให้เกิดความผ่อนคลายช่วยให้นอนหลับง่ายและหลับสนิทขึ้น อีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้นคือดื่มนมอุ่นๆ สักแก้วก่อนนอน เนื่องจากนมมีคุณสมบัติชุ่มชื้น บำรุง อากาศนอนไม่หลับนั้นส่วนหนึ่งเกิดจากร่างกายตื่นตัว ความชุ่มชื้นของนมจะทำให้เกิดความเหนียว ลดความตื่นตัวทำให้นอนหลับง่ายขึ้น

๔. ก่อนเข้านอนไม่ควรทำกิจกรรมใดๆ ที่จะกระตุ้นให้ตื่นตัว เช่น อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องที่เราสนใจติดตาม เพราะจะทำให้คุณไม่อยากรอนหรือนอนไม่หลับ ถ้าจะฟังเพลงควรฟังดนตรีที่นุ่มนวลชวนให้อารมณ์และจิตใจผ่อนคลายช่วยให้หลับง่ายขึ้น ถ้าต้องการหลับให้สนิทและจิตใจได้พักผ่อนอย่างสมบูรณ์ ควรจะทำจิตใจให้สงบโดยการสวดมนต์และทำสมาธิ การทำสมาธิก่อนนอนจะทำให้หลับได้ดีอย่างที่เรียกว่า “โยคะนิทรา” คือ หลับแบบมีสมาธิได้

๕. ทำนอนและตื่นในการนอนก็มีผลต่อการนอนหลับด้วยเหมือนกัน

- **ทำนอนตะแคงขวา** จะทำให้รูจมูกซ้ายโล่ง เพราะน้ำหนักตัวไปลงที่ร่างกายซีกขวา รูจมุกด้านซ้ายสัมพันธ์กับพลังเย็น เมื่อเปิดโล่งจะทำให้ร่างกายชุ่มเย็นและผ่อนคลาย การนอนตะแคงขวาจึงทำให้ผ่อนคลายมาก

- **ทำนอนตะแคงซ้าย** จะทำให้รูจมูกขวาซึ่งสัมพันธ์กับพลังร้อนเปิดโล่ง มีผลทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น จึงเหมาะที่จะเป็นทำนอนช่วงสั้นๆ ก่อนหรือหลังอาหารมากกว่า ไม่เหมาะที่จะเป็นทำในการนอนหลับ เพราะมีผลทำให้ร่างกายร้อนขึ้น

- **ทำนอนหงาย** มีผลทำให้การไหลเวียนของพลังในร่างกายไม่ดี ทำให้ธาตุลมกำเริบ

- **ทำนอนคว่ำ** เป็นท่าที่ไม่เหมาะสมที่สุด เพราะร่างกายโดยเฉพาะบริเวณท้องและอกถูกกดทับ ทำให้หายใจไม่สะดวก

- **ในส่วนของทิศทาง** ถ้านอนให้ศีรษะอยู่ทางทิศตะวันออกจะทำให้หลับได้ดีและมีสมาธิ ถ้าศีรษะอยู่ทางทิศตะวันตกจะทำให้ฝันถึงความรุนแรง ถ้าศีรษะอยู่ทางทิศเหนือพลังจะถูกถ่ายเทออกจากร่างกายทำให้กระวนกระวาย ถ้าศีรษะชี้ไปทางทิศใต้จะทำให้ร่างกายได้รับพลังมากขึ้นและผ่อนคลาย โดยสรุปแล้วทิศที่ดีที่สุดคือควรนอนโดยให้ศีรษะอยู่ทางทิศตะวันออกเพราะจะช่วยให้หลับลึกและมีสมาธิ

๖. โดยทั่วไปไม่ควรนอนกลางวัน เพราะจะทำให้อาหารไม่ย่อยและอาจเป็นไข้ได้ ยกเว้นในฤดูร้อนที่อุณหภูมิร้อนทำให้หลับตอนกลางวันได้ เพราะอากาศร้อนทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย การนอนกลางวันจะช่วยฟื้นคืนพลังได้ รวมถึงคนแก่ เด็กเล็ก คนที่ร่างกายอ่อนเพลียจากการใช้แรงมากๆ ในการเดินทางหรืออดนอน อุณหภูมิให้นอนกลางวันได้เพื่อชดเชยพลังที่สูญเสียไป

ลองปฏิบัติตามข้อแนะนำเหล่านี้แล้วเพื่อนสมาชิกจะหลับได้อย่างเป็นสุขขึ้นอย่างมากเลยครับ





โดย... เจ้าหน้าที่สหกรณ์

เป็นสมาชิก สอ.ศช.

ฉบับนี้ เราจะมาทำความรู้จักรายละเอียดเกี่ยวกับการรับบริการด้านสินเชื่อ ลำดับแรก เราต้องจัดเตรียมเอกสารประกอบการขอรับบริการ ดังนี้

กู้ฉุกเฉิน อย่างแรกก็คือ หนังสือกู้เพื่อเหตุฉุกเฉิน (แบบสีฟ้า) และ สำเนาสลิปเงินเดือนงวดเดือนปัจจุบัน พร้อมทั้งลงลายมือชื่อรับรองสำเนา หากสมาชิกท่านใดส่งชำระเงินกู้ฉุกเฉินมาแล้ว ๒ งวด ต้องใช้สลิปเงินเดือนงวดเดือนปัจจุบัน และ ใบเสร็จรับเงินของสหกรณ์ (ใบเสร็จสีเขียว) ฉบับจริงนะ และยื่นได้ตั้งแต่วันที่ ๑๕ ของเดือนนั้นๆ (สำหรับสมาชิกที่รับราชการในตำแหน่งต่ำกว่าระดับชำนาญการ/ชำนาญงาน ต้องได้รับความเห็นชอบจากผู้บังคับบัญชา)

กรณีผู้กู้ไม่สามารถมายื่นได้ด้วยตัวเอง สามารถมอบให้สมาชิกท่านอื่นมายื่นแทนได้ แต่ต้องลงลายมือชื่อให้เหมือนกับบัตรประจำตัวข้าราชการ หรือบัตรประจำตัวสหกรณ์ หรือบัตรที่ทางราชการออกให้ที่มีลงลายมือชื่อในบัตร พร้อมทั้งมอบบัตรตัวจริงให้กับสมาชิกที่รับมอบอำนาจมาดำเนินการแทน

กู้สามัญ แยกเป็น ๒ ส่วน คือ เอกสารสำหรับผู้กู้ และ เอกสารสำหรับผู้ค้ำประกัน

เอกสารสำหรับผู้กู้

- ลำดับที่ ๑ แบบคำขอกู้สามัญ จำนวน ๑ ฉบับ
- ลำดับที่ ๒ สลิปเงินเดือนๆ ปัจจุบัน และใบเสร็จรับเงิน สอ.ศช. พร้อมสำเนา จำนวนอย่างละ ๑ ฉบับ
- ลำดับที่ ๓ สมุดบัญชีเงินฝาก พร้อมสำเนา จำนวน ๑ ฉบับ
 - (๑) ธ.กรุงไทย จำกัด (มหาชน) หรือ
 - (๒) ธ.กรุงศรีอยุธยา จำกัด (มหาชน) หรือ
 - (๓) ธ.ไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) หรือ
 - (๔) ธ.กรุงเทพ จำกัด (มหาชน) หรือ
 - (๕) บัญชีเงินฝาก สอ.ศช. (เล่มสีส้ม)
 เลขที่บัญชี ๑๒ - xxxxxx
- ลำดับที่ ๔ บัตรประจำตัวผู้กู้ พร้อมสำเนา จำนวน 1 ฉบับ
- ลำดับที่ ๕ หนังสือยินยอมให้ส่วนราชการหักเงินชำระหนี้ สอ.ศช. จำนวน ๓ ฉบับ
- ลำดับที่ ๖ กรณีผู้กู้เป็นพนักงานราชการ หรือพนักงานมหาวิทยาลัย ต้องนำสำเนาสัญญาจ้างพนักงานราชการ หรือพนักงานมหาวิทยาลัย จำนวน ๑ ฉบับ

- ลำดับที่ ๗ เอกสารประกอบอื่นๆ (ถ้ามี) อย่างละ ๑ ฉบับ
 - (๑) สำเนาใบเปลี่ยนชื่อ
 - (๒) สำเนาใบสำคัญการสมรส
 - (๓) สำเนาใบสำคัญการหย่า

เอกสารสำหรับผู้ค้ำประกัน (คนละ ๑ ชุด)

- ลำดับที่ ๑ หนังสือค้ำประกันเงินกู้สามัญ จำนวน ๑ ฉบับ
- ลำดับที่ ๒ บัตรประจำตัวผู้ค้ำประกันที่มีลายมือชื่อ พร้อมสำเนา จำนวน ๑ ฉบับ
- ลำดับที่ ๓ หนังสือยินยอมให้หักเงิน ณ ที่จ่าย (สำหรับผู้ค้ำประกัน) จำนวน ๑ ฉบับ

ทั้งนี้ ผู้กู้และผู้ค้ำประกัน ต้องลงลายมือชื่อในเอกสารทุกฉบับให้ตรงกับลายมือชื่อในบัตรที่นำมาแสดง กรณีใช้บัตรประจำตัวประชาชน ให้ผู้กู้และผู้ค้ำประกัน ต้องมาลงลายมือชื่อต่อหน้าเจ้าหน้าที่ (เนื่องจากบัตรดังกล่าวข้างต้นไม่มีตัวอย่างลายมือชื่อ)

สำหรับสมาชิกที่รับราชการในตำแหน่งต่ำกว่าระดับชำนาญการ/ระดับชำนาญงาน ต้องได้รับความเห็นชอบจากผู้บังคับบัญชา

การคำนวณสิทธิการกู้เงิน

เงินกู้ฉุกเฉิน กู้ได้ ๓ เท่าของเงินได้รายเดือน แต่ไม่เกิน ๑ แสนบาท

เช่น เงินได้รายเดือนๆ ละ ๕๐,๐๐๐.- บาท

สามารถกู้ได้ $50,000 \times 3 = 150,000.-$ บาท

ทั้งนี้ กู้ได้สูงสุด = ๑๐๐,๐๐๐.- บาท

ผ่อนชำระ = ๑๒ งวด

เงินกู้สามัญ (สม.) กู้ได้สูงสุดไม่เกิน ๒ ล้านบาท ผ่อนชำระ ๒๔๐ งวด อายุไม่เกิน ๖๐ ปีบริบูรณ์

เงินได้รายเดือนต้องเหลือไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๑๕

รายละเอียด ดังนี้

อายุการเป็นสมาชิก	สามารถกู้ได้ ... เท่าของเงินได้รายเดือน
ไม่ถึง ๕ ปี	๓๕ เท่า
๕ ปีขึ้นไป	๔๐ เท่า
๑๐ ปีขึ้นไป	๔๕ เท่า
๑๕ ปีขึ้นไป	๕๐ เท่า

แล้วจะได้อะไร?

หลังจากจบที่แล้ว

เช่น เงินได้รายเดือนๆ ละ ๕๐,๐๐๐.- บาท มีอายุการเป็นสมาชิก ๑๔ ปี ขณะนี้อายุ ๔๗ ปี สามารถกู้ได้ $๕๐,๐๐๐ \times ๔๕ = ๒,๒๕๐,๐๐๐.-$ บาท ทั้งนี้ กู้ได้สูงสุด = ๒,๐๐๐,๐๐๐.- บาท แต่ทั้งนี้ ผู้กู้ต้องชำระหนี้ให้เสร็จสิ้น หรือมีหนี้คงเหลือไม่เกินกว่าค่าหุ้นเมื่ออายุครบหกสิบปี

เงินกู้สามัญตามโครงการแก้ปัญหาความเดือดร้อนด้านการเงินให้กับสมาชิก (สป.)

กู้ได้สูงสุด ๑๘๐,๐๐๐.- บาท ผ่อนชำระ ๑๒๐ งวด
เงินได้รายเดือนต้องเหลือไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๑๕

คุณสมบัติของผู้กู้

๑. เป็นสมาชิก สอ.ทอ. ไม่น้อยกว่า ๑ ปี
๒. เป็นสมาชิกสมาคมสถาปนากิจสงเคราะห์ สอ.ทอ. ไม่น้อยกว่า ๒ เดือน
๓. ไม่เคยผิดนัดชำระหนี้ในฐานะผู้กู้ และ/หรือ ผู้ค้ำประกัน ภายใน ๑ ปี นับถึงวันยื่นคำขอกู้เงินโครงการ
๔. การกู้เงินตามโครงการฯ ให้กู้ได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น
๕. ยินยอมหักเงินเดือน หรือบำนาญ จากต้นสังกัด
๖. ไม่ค้างชำระเงินสงเคราะห์ศพรายเดือน

หลักประกัน

สมาชิก สอ.ทอ. ๑ คน ค้ำได้ ๑ สัญญา และต้องมีคุณสมบัติเช่นเดียวกับผู้กู้

เงินกู้สามัญตามโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต (สก.)

วงเงินอนุมัติ

๕๐ เท่าของเงินได้รายเดือน โดยมีหลักเกณฑ์ดังนี้

อายุสมาชิก (ปี)	กู้ได้ไม่เกิน (บาท)	ผ่อนชำระไม่เกิน ๑๘๐ งวดๆ ละ
๑ ปีขึ้นไป	๓๐๐,๐๐๐.-	๒,๘๐๐.-
๒ ปีขึ้นไป	๕๐๐,๐๐๐.-	๔,๖๐๐.-
๓ ปีขึ้นไป	๗๐๐,๐๐๐.-	๖,๔๐๐.-
๕ ปีขึ้นไป	๑,๐๐๐,๐๐๐.-	๘,๑๐๐.-
๗ ปีขึ้นไป	๑,๒๐๐,๐๐๐.-	๑๑,๐๐๐.-
๑๐ ปีขึ้นไป	๑,๕๐๐,๐๐๐.-	๑๓,๗๐๐.-

คุณสมบัติของผู้กู้

๑. เป็นสมาชิก สอ.ทอ. ไม่น้อยกว่า ๑ ปี
๒. ไม่เคยผิดนัดชำระหนี้ในฐานะผู้กู้และหรือผู้ค้ำประกัน ภายใน ๑ ปี นับถึงวันยื่นคำขอกู้เงินโครงการ
๓. ไม่ถูกบังคับคดี
๔. หักเงินเดือน ณ ที่จ่าย
๕. การกู้เงินตามโครงการฯ ให้กู้ได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น เว้นแต่สมาชิกชำระหนี้โครงการนี้หมดแล้ว สามารถกู้เงินโครงการนี้ได้อีก

หลักประกัน

๑. กู้ไม่เกิน ๗๐๐,๐๐๐.- บาท ผู้ค้ำประกันอย่างน้อย ๒ คน
๒. กู้เกิน ๗๐๐,๐๐๐.- บาท ผู้ค้ำประกัน ๓ คน

การกรอกข้อความ กรอกตามแบบฟอร์มให้ครบถ้วน ชัดเจน หากเขียนผิด ห้าม!!! ใช้น้ำยาลบคำผิดเด็ดขาด ให้ขีดฆ่าแล้วลงลายมือชื่อกำกับ

การยื่นกู้ฉุกเฉิน ท่านสามารถมายื่นก่อน บ่ายสามโมงครึ่งของวันทำการนั้นๆ รอรับเงินได้ทันที

สำหรับการยื่นกู้สามัญ ท่านมายื่น ก่อนสิบเอ็ดโมง ของวันทำการ สหกรณ์ฯ จะโอนเงินเข้าบัญชีของท่านในเวลา บ่ายสองโมงครึ่งของวันทำการนั้นๆ หากยื่นหลังสิบเอ็ดโมง สหกรณ์ฯ จะโอนเงินเข้าบัญชีของท่าน สิบโมงครึ่ง ของวันทำการถัดไป

ถ้าหากมีข้อสงสัย โปรดติดต่อ

งานประชาสัมพันธ์ ฝ่ายบริหารงานทั่วไป สอ.ทอ.

๐ ๒๖๒๘ ๗๕๐๐ - ๓ หรือ โทรสาร ๐ ๒๖๒๘ ๗๕๐๔ - ๕

ยินดีบริการด้วยความเต็มใจ

สำหรับเรื่องเงินกู้พิเศษ และการคำนวณขั้นผล เคลียต้นโปรดติดตามในฉบับต่อไป...



โดย... หิ่งห้อยน้อย

จาก...วิกฤติ... สู่...โอกาส



ผู้ที่มีอายุยืนยาว เรียกว่า **"ผู้ที่อยู่จนเราแก่เป็นปู่เป็นย่า"** อีกเสียงหนึ่งแทรกขึ้นมาว่า **"เราก็คืออยู่จนเราแก่เป็นตาเป็นยาย"** แต่ถ้าถึงขั้นทวดนับว่าเป็นผู้มีประสบการณ์มากมายชนิดผู้เกิดมาทีหลังตามไม่ทันหรือไม่เห็นฝุ่น และหากมองกลับไปยุค **Baby Boom** คือประมาณปี พ.ศ. ๒๔๘๗ ระยะเวลาหลังสงครามโลกครั้งที่ ๒ ยุติลงเกิดการเปลี่ยนแปลงมากมายในสังคมไทย ซึ่งเราเรียกว่า **วิกฤติทางสังคม** หากมาวิเคราะห์ในเรื่องใกล้ตัวเข้ามาอีกนิด คือ การดำรงชีพในสังคมปัจจุบันอันเนื่องมาจากค่าครองชีพ (Cost of Living) ที่สูงมาก ราคาไข่ฟองละ ๓-๕ บาท (ขึ้นอยู่กับขนาดของไข่) ฆะนาว ลูกละ ๑๐ บาท ผู้บริโภคก็ร้องว่าของแพงจะบ้าตาย คำว่า **"จะบ้าตาย"** แสดงถึงอาการวิกฤติของข้าวของต่างๆ ที่แพงขึ้นอย่างมาก นอกจากไข่และฆะนาวแล้ว ยังมีสินค้าอุปโภคบริโภคอีกมากมายที่ขึ้นราคาอย่างคาดไม่ถึง จนประชาชนตั้งรับไม่ทัน เป็นความคิดของของแพงอย่างเสมอภาคแบบถ้วนหน้า สมัยผู้เขียนยังอายุน้อยไข่ ๓ ฟอง ๑ บาท แล้วค่อยๆ ขยับเป็น คู่ละ ๑ บาท แล้วขยับเป็น ฟองละ ๑ บาท ปัจจุบันฟองละ ๓ บาท ถึง ๕ บาท ความจริงไข่ก็เป็นตัวชี้วัดค่าครองชีพแต่ละยุคแต่ละสมัยได้เป็นอย่างดี

การใช้เวทยานาสาธารณสุข รถประจำทางในกรุงเทพฯ เมื่อก่อน ๕๐ สตางค์ตลอดสาย รถราง ๒๕ สตางค์ มาถึงวันนี้ รถประจำทางราคาเท่าไร แลผมมีรถอีต๋อนรถอื่นอีกต่างหาก ผู้ใช้รถประจำทางรู้สึกอย่างไร (ลองถามใจและความรู้สึกของท่านสมาชิกผู้อ่านดู) คงจะได้รับคำตอบที่หน้าประทับใจทีเดียว ณ สถานการณ์ปัจจุบันความวิกฤติทางสังคมได้แปรเปลี่ยนลงไปสู่วิกฤติของแต่ละครอบครัวให้สมาชิกของแต่ละครอบครัวต้องก้มหน้าก้มตาหาเงิน...เงิน...และเงิน (จนไม่ได้สนใจครอบครัว หากสนใจก็นับว่าน้อยลงไปมาก) ทั้งนี้เพื่อให้พอเพียงกับการครองชีพซึ่งยังคงปรับราคาสูงขึ้นเรื่อยๆ และหาจุดคงที่ยังไม่ได้ เพราะปัจจัยอื่นที่ส่งผลกระทบต่อเข้ามา เช่น ค่ากระแสไฟฟ้า น้ำมันเชื้อเพลิง แก๊ส ฯลฯ ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

หลังการเปลี่ยนแปลงการปกครอง พ.ศ. ๒๔๗๕ สมัยจอมพล ป. พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี ได้เกิดวิกฤติทางงบประมาณ รายได้ไม่พอกับรายจ่ายของแผ่นดิน รัฐบาลสมัยนั้นจึงประกาศจะกู้เงิน จำนวน ๘๐ ล้านบาท มาเพิ่มงบประมาณปรากฏว่าประชาชนไม่เห็นด้วยกับนโยบายการกู้เงินดังกล่าว เพราะ

จะก่อหนี้สินให้กับคนรุ่นหลังในสังคมไทยต่อไป แต่มาถึงบัดนี้คนรุ่นใหม่ในสังคมไทยยุคการแข่งขันทางเศรษฐกิจอย่างสูง ไม่เห็นว่าการกู้เงินของรัฐบาลเป็นวิกฤติ รัฐบาลจะกู้เงินมาใช้ในงบประมาณ ๒๕๕๖ แก้วแสนล้านบาท ต่อมาไม่นานเงินแก้วแสนล้านบาททำอะไรไม่พอเสียแล้ว รัฐบาลประกาศว่าอาจต้องกู้ถึงสองล้านล้านบาททีเดียว ซึ่งเป็นนโยบายที่รัฐบาลแถลงว่ากู้มาสร้างรถไฟความเร็วสูง ขยายสนามบิน ส่งเสริมกิจกรรม เกษตรกรรม เพื่อให้ไทยพัฒนาไปสู่ครัวโลก ให้ชาวนาผลิตข้าวพันธุ์ดี ทำนาได้ปีละหลายครั้ง ฯลฯ ฟังแล้วเป็น ความหวังอย่างยิ่ง นี่ละคือโอกาสในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมไทย ภายใต้การบริหารงานของรัฐบาลปัจจุบัน

ส่วนด้านการเมืองถึงขั้นสมาชิกสภาฯ (ส.ส.) รุมกระชากเก้าอี้ประธานสภาฯ ชุลมุนรื้อกันทั้งบ้าน เห็นกันทั้งเมือง ด้านสังคมวัฒนธรรม นักการเมืองบางคนก็ถกถวญโอกาสว่าของบริจาค์นั้นตนเป็นผู้บริจาค์ นักเรียนระดับมัธยมบางแห่งแต่งเครื่องแบบเข้าโรงเรียนหน้าตาเฉย นักเรียนนักเลงก็ตั้งหน้าตั้งตาล้างแค้น ชกต่อยทำร้ายถึงขั้นใช้อาวุธมีด ปืน อายากยิงกันตอนไหนเมื่อไหร่ ก็จัดการทันที แม้จะเป็นบนถนนและรถสาธารณะ ผู้บริสุทธิ์รับเคราะห์กรรมตายแทนก็หลายคน ทำทางจะพิการก็ยังมี อย่างนี้ก็เป็วิกฤติทางสังคมไทยอย่างมากและรุนแรง สรุปลได้ว่าอะไรก็ตามที่ไม่เป็นไปตามบรรทัดฐาน (Norm) สังคม ถือได้ว่าเป็นวิกฤติของสังคมนั้น

วิกฤติและโอกาส เกิดจากธรรมชาติและไม่พ้นที่เกิดจากน้ำมือมนุษย์ผู้เต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัว ถึงขั้นบุกรุกทำลายทรัพยากรธรรมชาติซึ่งเป็นป่าสงวนและป่าต้นน้ำลำธาร ภูเขาหัวโล้นนับไม่ถ้วน เพื่อใช้ปลูกพืชเศรษฐกิจ สิ่งก่อสร้าง และรีสอร์ท เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงเกิดมหาอุทกภัย น้ำท่วมใหญ่ ดังเช่นเมื่อ ปี พ.ศ. ๒๕๕๔ ที่ผ่านมา เป็น **วิกฤติการณ์** ของสังคมไทย ทั่วประเทศเดือดร้อนกันเป็นอันมาก จนกระทั่งเกิดเป็นโอกาสให้มีการบริหารจัดการเรื่องน้ำอย่างจริงจังของรัฐบาล ตั้งแต่บริหารจัดการต้นน้ำ กลางน้ำ และปลายน้ำ ดังที่กำลังดำเนินการอยู่ทุกวันนี้

สิ่งที่สมาชิกสหกรณ์ฯ ควรทำ คือ การปรับตัวให้อยู่กับ **วิกฤติและโอกาส** เหล่านี้ให้ได้ เพื่อที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุขและสบายใจนะค่ะ

มีหลายคนกล่าวว่า "การเก็บเงินว่ากันว่ายากตรงตอนเริ่มต้นเพราะต้องหักห้ามใจตัวเองไม่ให้ใจอ่อนกับสิ่งของที่เข้าตาจนเกินไป และยากยิ่งขึ้นไปอีกเมื่อต้องสร้างวินัยการออมอย่างสม่ำเสมอให้กับตนเอง" หลายท่านคงเห็นด้วยกับประโยคนี้ แต่ถึงอย่างไร หากสมาชิกคิดจะออมเงินก็ขอให้คิดถึงสหกรณ์เป็นลำดับแรกก่อน เนื่องจากดอกเบี้ยที่ได้รับไม่ต้องเสียภาษี อีกทั้งดอกเบี้ยออมทรัพย์ก็ยังให้ผลตอบแทนในอัตราที่สูง สารฉบับนี้มีหลายเรื่องที่จะบอกกล่าวแก่สมาชิก ดังนี้

เรื่องแรก : สอ.ศธ. เปิดเงินฝากประจำเพิ่มทวีทรัพย์ อัตราดอกเบี้ยร้อยละ ๓.๓๐ ต่อปี (ไม่เสียภาษี) ซึ่งการเปิดบัญชีครั้งแรกต้องฝากขั้นต่ำ ๕๐๐ บาท สูงสุดไม่เกิน ๒๕,๐๐๐ บาท ฝากติดต่อกันทุกเดือนๆ ละ ๑ ครั้ง เป็นจำนวนเงินเท่ากับที่เปิดบัญชี การฝากฝากวันใดก็ได้ เปิดบัญชีได้คนละ ๑ บัญชี ระยะเวลาการฝาก ๒๔ เดือน ขาดฝากได้ไม่เกิน ๒ ครั้ง โดยในวันที่ครบกำหนดจะเลือกออกตามจำนวนเดือนที่ขาดฝาก เมื่อครบกำหนดสมาชิกต้องมาปิดบัญชี ถ้าไม่มาปิดบัญชีสหกรณ์จะโอนเงินต้นพร้อมดอกเบี้ยเข้าบัญชีเงินฝากออมทรัพย์ โดยเริ่มวันที่ ๒๗ สิงหาคม ศกนี้

เรื่องที่สอง : ขอเชิญชวนสมาชิกสหกรณ์ทุกท่านร่วมบริจาคเงินหรือสิ่งของต่างๆ ช่วยเหลือ มูลนิธิสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา (หญิง) อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ในวันที่เสาร์ที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ เพื่อพัฒนาศักยภาพเด็กหญิงพิการทางสมองและปัญญา ที่มีอายุระหว่าง ๗ - ๑๘ ปี ให้สามารถพึ่งตนเองได้ ทั้งในชีวิตประจำวัน และการดำรงชีวิตในสังคม ซึ่งเป็นเด็กที่ถูกทอดทิ้ง เวรอน พลัดหลง หรือขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู ครอบครัวยุติธรรมปัญหาทางสังคม หรือไม่สามารถให้การเลี้ยงดูได้อย่างเหมาะสม

เรื่องที่สาม : สอ.ศธ. จัดโครงการฝึกอาชีพ "เพื่อเสริมรายได้ให้กับครอบครัวสมาชิก" ในวันที่เสาร์ที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๕ ณ ศูนย์อาหารอาคารวังมิ่งคลาสิคเกก กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน ๖ โครงการๆ ละ ๓๐ ท่าน ดังนี้ ๑. สาขุใส่หมูและข้าวเหนียวปากหม้อ ๒. หมี่กรอบ ๓. ไอศกรีมรสผลไม้ ๔. ขนมกลีบลำดวน ๕. สานกระเป่า ตะกร้าด้วยเส้นพลาสติก ๖. กัดลายแก้ว - ลายกระจก สมาชิกมีสิทธิสมัครได้ไม่เกิน ๒ โครงการ โดยการฝึกอาชีพรอบเช้าเริ่มตั้งแต่ ๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. และรอบบ่ายเวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. สามารถยื่นใบสมัครได้ที่ทำการสหกรณ์ฯ หรือตามอีเมลแบบฟอร์มใบสมัคร www.moecoop.com ตั้งแต่บัดนี้ ถึงวันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๕๕

เรื่องที่สี่ : สอ.ศธ. ประกาศรายชื่อทุนการศึกษาบุตรสมาชิก ประจำปี ๒๕๕๕ แล้ว จำนวน ๑,๓๗๘ รายๆ ละ ๑,๒๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๖๕๓,๖๐๐ บาท (หนึ่งล้านหกแสนห้าหมื่นสามพันหกร้อยบาทถ้วน) สามารถเข้าไปดูรายชื่อที่ www.moecoop.com หรือติดต่อสหกรณ์ที่ฝ่ายบริหารงานทั่วไป โทร. ๐-๒๖๒๘๘-๗๕๐๐-๓ และ ๐-๒๖๒๘๒-๕๖๐๙ โดยได้นำเข้าบัญชีออมทรัพย์ รหัส ๑๒ - xxxxxx เมื่อวันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๕๕

เรื่องที่ห้า : สอ.ศธ. จัดโครงการรางวัลชีวิต ประจำปี ๒๕๕๕ จำนวน ๒ โครงการ ดังนี้

- **ประเทศรัสเซีย** (นครโฮจิมินห์ - กุงฮานอย - สาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม - เซนต์ปีเตอส์เบิร์ก - มอสโก สหพันธรัฐรัสเซีย) เดินทางระหว่างวันที่ ๑๗ - ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๕ ราคาเพียง ๖๙,๕๐๐ บาท จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ ๓๐ ท่าน สามารถกู้เงินสหกรณ์ จำนวน ๑๕๐,๐๐๐ บาท ผ่อนชำระ ๒๔ เดือน ดอกเบี้ยเพียงร้อยละ ๕ เท่านั้น

- **ประเทศอินเดีย** (ราชคฤห์ - ปาโอสิปตนมฤคทายวัน - ล่องเรือแม่น้ำคงคา - มายาเทวีวิหาร - กุสินารา - มหาปรีพพานสถูป - เวสาลี) เดินทางระหว่างวันที่ ๒ - ๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ ราคาเพียง ๕๒,๕๐๐ บาท จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ ๓๐ ท่าน สามารถกู้เงินสหกรณ์ จำนวน ๑๐๐,๐๐๐ บาท ผ่อนชำระ ๒๔ เดือน ดอกเบี้ยต่ำเช่นกัน

เรื่องสุดท้าย : สวัสดิ์การนำรู้ : สวัสดิ์การสมาชิกที่มีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ สมาชิกที่มีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ และต้องไม่เคยได้รับสวัสดิการภักดีต่อองค์กร โดยสมาชิกสามารถยื่นขอรับสวัสดิการ ภายในปี ๑ ปี นับจากวันที่มีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์

เอกสารประกอบการยื่นรับสวัสดิการ ๑. แบบคำขอรับเงินสวัสดิการสมาชิกที่มีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์ สามารถขอรับแบบได้ที่ฝ่ายบริหารงานทั่วไป สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด อาคารสมานฉันท์ ชั้น ๓ เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐ หรือ Download ได้ที่ www.moecoop.com ๒. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรที่ทางราชการออกให้ ๓. สำเนาทะเบียนบ้าน

อายุการเป็นสมาชิก	ได้รับเงินสวัสดิการ
ตั้งแต่ ๑๐ ปี แต่ไม่เกิน ๑๕ ปี	๕,๐๐๐.- บาท
ตั้งแต่ ๑๕ ปี แต่ไม่เกิน ๒๐ ปี	๑๐,๐๐๐.- บาท
ตั้งแต่ ๒๐ ปีขึ้นไป	๑๕,๐๐๐.- บาท

สิ่งหนึ่งที่สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ได้ดำเนินการมาตลอด นั่นคือ "การส่งเสริมให้สมาชิกออมทรัพย์ โดยช่วยให้สามารถสงวนส่วนแห่งรายได้ของตนไว้ในทางอันมั่นคงและได้รับประโยชน์ตามสมควร เพื่อให้สมาชิกสามารถช่วยเหลือตนเอง และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในหมู่สมาชิกได้" ดังจะเห็นได้จากกิจกรรมที่ทาง สอ.ศธ. จัดขึ้นเพื่อมอบความรู้ให้แก่สมาชิกอย่างต่อเนื่องตลอดทุกปี ท้ายนี้ขอให้สมาชิกมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และโชคดีทุกท่านครับ



เอนก ศรีสำราญ



๒๘ ก.ค. ๕๕
สอ.ศธ. ร่วมกับเครือข่ายสหกรณ์ออมทรัพย์เขตอุตสาหกรรมปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติ
ณ บริเวณศูนย์ดาราศาสตร์ จังหวัดสมุทรสงคราม



๗ ส.ค. ๕๕
โครงการรักษาสภาพ เรื่อง การพิชิตโรคร้ายโดยไม่ใช้ยา
ณ ห้องประชุมหม่อมหลวงปิ่นมาลากุล กระทรวงศึกษาธิการ



๒๖ ก.ค. ๕๕
สหกรณ์สัญจรพบผู้บริหารและสมาชิก
ณ วิทยาลัยเทคนิคดอนเมือง



กิจกรรม

ขอเชิญชวนสมาชิกสหกรณ์ทุกท่าน
ร่วมบริจาคเงินหรือสิ่งของต่างๆ ช่วยเหลือ
มูลนิธิสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา (หตง)
อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี
ในวันเสาร์ที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

การฝากเงินสหกรณ์ออมทรัพย์โดยการโอนเงินผ่านธนาคารทำการ
สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ได้เปิดบัญชีเงินฝากออมทรัพย์ ใน
ชื่อบัญชี "สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด" ไว้กับ ๔ ธนาคาร ดังนี้

ธนาคาร	สาขา	เลขที่บัญชี
กรุงเทพ	กระทรวงศึกษาธิการ	๐๕๙-๑-๐๕๕๘๐-๕
กรุงเทพ	สำนักงาน ก.พ.	๒๐๑-๐-๕๖๕๖๐-๐
กรุงเทพ	พาหุรัด	๐๐๓-๑-๑๕๗๓๕-๔
ไทยพาณิชย์	เทเวศร์	๐๒๐-๒-๖๗๓๘๒-๙

(กรุณาแนบซองเงินนำฝากให้สหกรณ์ด้วย)