

พระคุณแม่...



สาร สอ.ศร.

ช่วยจួយช่วยประหยัด ด้วยซื่อสัตย์และโปร่งใส สามัคคีมีน้ำใจ ยึดมั่นใน สอ.ศร.

ปีที่ ๓๒ ฉบับที่ ๒ เดือนพฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๕๒



พุลลภา อินทรนัฏ



กราบสวัสดิ์

ท่านสมาชิก สอ.ศธ. ที่เคารพรักทุกท่าน
พบกับสาร สอ.ศธ. ฉบับที่ ๒ ประจำ
เดือนพฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๕๖ กันอีกครั้งนะคะ
ซึ่งสาร สอ.ศธ. ฉบับนี้ มีเนื้อหาสาระที่เข้มข้นขึ้นกว่า
ฉบับแรก เนื่องจากงานโครงการต่างๆ เริ่มทยอยประกาศ
ให้สมาชิกร่วมโครงการ อาทิ โครงการทุนการศึกษาบุตร
สมาชิก ซึ่งสมาชิกที่ส่งรายชื่อบุตรมาร่วมโครงการนั้น
ได้รับทุนกันถ้วนหน้าทุกคนและได้ประกาศรายชื่อผู้ที่ได้
รับทุนแล้ว

สำหรับสาร สอ.ศธ. ฉบับนี้ มีสมาชิกร่วมนำเสนอ
เกร็ดความรู้มาเล่าสู่กันฟัง จำนวน ๒ ท่าน ซึ่งทาง
กองบรรณาธิการ จะได้จัดของที่ระลึกให้ท่านต่อไป และ
เนื่องในโอกาสวันแม่ เดือนสิงหาคมนี้ ท่าน ผอ.สำนัก
วรรณกรรมและประวัติศาสตร์ กรมศิลปากร (คุณบุญเดือน
ศรีวรพจน์) ได้กรุณาร้อยกรองชื่อ "รักแม่" ให้กับสาร
ฉบับนี้ ขอขอบคุณท่าน ผอ. เป็นอย่างสูงครับ

ขอเชิญท่านสมาชิกพบกับเกร็ดความรู้และสาระ
ต่างๆ ตลอดจนกำหนดการของโครงการต่างๆ ของสหกรณ์
จากสารฉบับนี้ได้เลยครับ



สาร สอ.ศธ.

เจ้าของ : สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด

ที่ปรึกษา : จรุง ชูลาภ

บรรณาธิการ : พุลลภา อินทรนัฏ

กองบรรณาธิการ : เอื้อพร เอียรศิริญ์ ฉันทนิช อัสวณนท์
อรุณ สุนสมบูรณ์วัฒนา พยงค์ สีเหลือง
ทรงธรรม กาญจนพิบูลย์ ยศพล เวณุโกเศศ
จิบลรัตน์ ต้อยสำราญ เสวก วรณสุข
เอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง

รูปเล่ม : สุภกร ชาญศิริวิริยกุล อติกา เขตะวัน

แสดงความยินดี

ที่ ท่านจรุง ชูลาภ

ประธานกรรมการสหกรณ์ออมทรัพย์

ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด

ได้รับเลือกตั้งเป็น รองประธานกรรมการ

ชุมนุมสหกรณ์รณกิจไทย จำกัด

สารบัญ

- มุมแอบมอง... ๑
ของสมาชิกที่มีต่อ สอ.ศธ.
- น้อมนำเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติ ๒-๓
- ประหยัดพลังงานช่วยชาติ ๔-๕
- เทียบไม่กับสาร สอ.ศธ. ๖-๗
พระราชวังบางปะอิน
- เมื่อสูงวัย ๘-๙
- พิชิตฉนวน พิชิตพุง ๑๐-๑๒
ลดน้ำหนักตามหลักธรรมชาติบำบัด
- 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

มุมมอง... ของสมาชิก

ที่มีต่อสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด

นายอุดม บุตตะ สมาชิกเลขที่ ๑๖๐๘๐
หัวหน้าศูนย์สมาธิรักษาระทรวงศึกษาธิการ



หากเอ่ยถึงสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด (สอ.ศธ.) แล้ว สมาชิกส่วนใหญ่หรือเกือบทั้งหมดจะนึกถึงเงินกู้ เงินเฉลี่ยคืน เงินปันผล ฯลฯ โดยเฉพาะเงินกู้ฉุกเฉิน หรือที่บรรดาข้าราชการจะเรียกกันสนุกๆ ว่า ไปหาอาจารย์ ซึ่งรวดเร็วทันใจ... เหมือนยาแก้ปวดชนิดหนึ่ง 555 ซึ่งเงินกู้ทั้งหลายเหล่านี้ ก็จะถูกสมาชิกรวบรวมไปใช้เพื่อใช้จ่ายเกี่ยวกับปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตสำหรับครอบครัว/ตนเอง หรือเพื่อสถานะทางสังคมให้ดูดีขึ้นเพราะสมาชิกของ สอ.ศธ. เกือบทั้งหมดเป็นข้าราชการบำนาญและข้าราชการในปัจจุบัน รวมทั้งภาคส่วนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง หากจะรอเก็บเงินสดเป็นก้อนเพื่อซื้อบ้านหรือรถยนต์ ฯลฯ คงจะยาก ต้องอาศัยกู้สหกรณ์แล้วผ่อนส่งทีหลังจึงจะสามารถ... เปิดเทอมทีก็ต้องไปหาอาจารย์ ๑ ที ซึ่งก็อยู่ได้จากการฝากเงินที่ สอ.ศธ. เพราะไม่มีความจำเป็นที่จะต้องกู้ ในฐานะที่ผู้เขียนเป็นคนที่ยังมีฐานะ (ยากจน) จริงๆ ได้รับรู้ว่าการฝากเงินที่นี้ได้รับการยกเว้นภาษี ซึ่งดีกว่าฝากธนาคารพาณิชย์ทั่วไป

สมาชิกทุกคน (กลุ่มแรก, กลุ่มใหญ่) คำนึงกับการกู้ทุกชนิดที่มีให้กู้รวมทั้งผู้เขียน (หาก UN จะมาจ้างให้ไปกู้ระเบิดแถวชายแดนกับพวเขาก็จะไป ฮ่าๆ) ส่วนใหญ่เดินทางเข้าไปด้วยความหวัง กลับออกมาด้วยรอยยิ้มและความสมหวัง ส่วนน้อยเดินเข้าไปด้วยความหวังแต่กลับออกมาด้วยความหงุดหงิด อาจจะติดปัญหาที่ว่าลายเซ็นในบัตรประจำตัวผู้ค้าประกันกับลายเซ็นในสัญญาไม่เหมือนกัน ๑๐๐% หลักฐานไม่ครบ, ไม่สมบูรณ์ ฯลฯ ซึ่งอะไรที่พอจะสมเหตุสมผล ก็ขอความกรุณาอนุเคราะห์บ้าง เพราะคนที่มากู้เงินคือคนที่มีความความทุกข์ มาปลดทุกข์ (จริงๆ) แต่ถ้าไม่ถูกต้องไม่ถูกระเบียบจริงๆ ก็ขอแล้วที่จะดำเนินการอย่างตรงไปตรงมา (ขออ้างรู้จักผู้จัดการ หรือกรรมการ) แบบนี้ต้องขัดให้หมอบ อี...อี (โหดไปรีเปล่าเพ...)



อนึ่ง ขอย้ำ อนึ่ง ไม่ใช่ เอนก... ความสวยของเจ้าหน้าที่สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ทุกคน (ผู้หญิง) นะจ๊ะ ผู้หญิงไม่เกี้ยว ค่ะแน่นเต็ม ๑๐ ให้ ๑๑ ถ้าทุกคนบริการสมาชิกที่เข้าไปด้วยรอยยิ้ม มิตรไมตรี เอาใจใส่อีกนิดๆ ค่ะแน่นเต็ม ๑๐ ให้ ๑๕ เลย ตอนนี้อยู่ ๑๔ แล้ว เพราะถึงอย่างไรความสัมพันธ์ระหว่าง สอ.ศธ. และสมาชิก ก็ต้องเกี่ยวข้องเกี่ยวข้องกันไปตลอด แบบน้ำพึ่งเรือเสือพึ่งป่า ขาดท่านแล้วเราจะรู้สึก ขาดเราแล้วท่านก็รู้สึก (ดี) หรือเปล่า ถึงอย่างไรพวกเราจะไม่ยอมทิ้งสหกรณ์ไปเด็ดขาด เพราะเราผูกพัน (หนี้สิน) ไว้พอสมควร... ฮ่า...ฮ่า...ฮ่า...



นายสุชากรีย์ ก่อเกียรติตระกูล สมาชิกเลขที่ ๑๕๐๓๕
ผู้อำนวยการสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

กระผมขอขอบคุณที่ให้โอกาสแสดงความคิดเห็นในนามสมาชิกที่ได้รับการบริการจากสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด เป็นเวลานาน ได้เห็นความเจริญก้าวหน้าของสหกรณ์มาโดยลำดับ เจ้าหน้าที่ทุกคนให้บริการที่น่ายินดีแก่สมาชิก และการแนะนำที่ดีของคณะกรรมการในด้านเงินฝาก เงินฝากออมทรัพย์ เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ และเงินฝากประจำเพิ่มทวีทรัพย์ที่ได้รับผลตอบแทนแตกต่างกันไป ส่วนหนึ่งที่ได้สัมผัสตลอดมาคือ โครงการช่วยเหลือสมาชิกที่มีปัญหาทางการเงิน ไม่ว่าจะเป็นสินเชื่อ เงินกู้เพื่อเหตุฉุกเฉิน เงินกู้สามัญ เงินกู้พิเศษ (เพื่อการเคหะสงเคราะห์ เพื่อการลงทุน เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต) การคิดดอกเบี้ยก็ไม่สูงเมื่อเทียบกับสถาบันการเงินอื่น สำหรับสมาชิกแล้วแต่เป็นการช่วยเหลือผู้ที่มีรายได้น้อยให้สามารถกู้กับวิฤตการณ์สภาพเศรษฐกิจบ้านเมืองได้ตามสมควร และประทับใจมากที่มีเงินสวัสดิการต่างๆ ให้กับสมาชิกซึ่งบางท่านก็นำไปลงทุนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนถึงวัยเกษียณราชการ “ขอขอบคุณจากใจจริงที่ทำฝันให้เป็นจริง”





น้อมนำเศรษฐกิจพอเพียง สู่การปฏิบัติ

เจริญ ภูวิจิตร



เศรษฐกิจพอเพียง คือ พระราชปรีชา ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาพระราชทาน แก่พสกนิกรชาวไทย เพื่อให้สังคมไทยมีชีวิตดำรงอยู่ได้อย่าง มั่นคงและยั่งยืน ไม่ว่าเมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์ หรือ การเปลี่ยนแปลงใดๆ บนพื้นฐานวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย นำมาประยุกต์ใช้^๑ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนี้ ได้รับการ เชิดชูสูงสุดจากสหประชาชาติ (United Nation: UN) โดย นายโคฟี อันนัน ในฐานะเลขาธิการองค์การสหประชาชาติ ได้ทูลเกล้าฯ ถวายรางวัล The Human Development Lifetime Achievement Award แก่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๔๙ และได้มี ปาฐกถาถึงปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงว่าเป็นปรัชญาที่สามารถ เริ่มได้จากการสร้างภูมิคุ้มกันในตนเอง สู่หมู่บ้าน และสู่ เศรษฐกิจในวงกว้างขึ้นในที่สุด เป็นปรัชญาที่มีประโยชน์ต่อ ประเทศไทยและนานาชาติ โดยที่องค์การสหประชาชาติ ได้สนับสนุนให้ประเทศต่างๆ ที่เป็นสมาชิก ๑๖๖ ประเทศ ยึดเป็นแนวทางสู่การพัฒนาประเทศแบบยั่งยืน^๒

สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด (สอ.ศร.) จึงได้น้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาเป็นหลักในการดำรงชีวิตให้ท่านสมาชิก สอ.ศร. เพื่อให้ ทุกท่านรักษาความพออยู่พอกิน ด้วยหลักปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง ๓ หลัก ดังนี้

หลักที่ ๑ หลักแห่งความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป เปรียบเสมือน การยึดแนวทางสายกลาง ไม่ตึงไม่หย่อนเกินไป (มัชฌิมา ปฏิปทา) ด้วยการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การ ผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ หรือการใช้จ่าย เพื่อการดำรงชีวิตและการเก็บออมเพื่อนาคตที่ไม่สร้าง ความลำบากให้ตนเองและผู้อื่น เป็นต้น

หลักที่ ๒ หลักแห่งความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้อง เป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ เพื่อป้องกันหรือลดความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น จากการตัดสินใจในการดำเนินการในเรื่องต่างๆ อย่างมีเหตุ มีผล

หลักที่ ๓ หลักแห่งการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

^๑ การแปลงปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่กิจกรรมการปฏิบัติ, หนังสือเศรษฐกิจ พอเพียง, องค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี,

http://www.rta.mi.th/21610u/Data/Data_pro/Popeaing/1.htm

^๒ คลังปัญญาไทย <http://sufficiencyeconomy.panyathai.or.th/>

อย่างไรก็ตามจากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ๓ หลักดังกล่าวข้างต้น ท่านสมาชิกจำเป็นต้องมีเงื่อนไขให้กับตนเองในการน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิตให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรมจากการนำไปสู่การปฏิบัติอย่างแท้จริง ด้วยเงื่อนไขการตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่างๆ นั้น ควรให้อยู่ในระดับพอเพียงซึ่งต้องอาศัยทั้งความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐานของท่านสมาชิก

เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในขั้นของการปฏิบัติ

เงื่อนไขคุณธรรม คุณธรรมที่จะต้องเสริมสร้างให้กับตนเองประกอบด้วย การมีความตระหนักในคุณธรรมของการมีความซื่อสัตย์สุจริต ความอดทนและความเพียรด้วยการใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต



จากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและเงื่อนไขดังกล่าว ในความเป็นจริงแม้ว่าระดับความพอเพียงของแต่ละท่านสมาชิก สอ.ศธ. จะไม่เท่าเทียมกัน แต่ทุกท่านก็สามารถดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของการรู้จักตนเอง รู้จักพัฒนาตนเองด้วยการคิดพึ่งพาตนเองและพึ่งพาซึ่งกันและกันในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ และเมื่อเกิดปัญหาขึ้นมาจากการดำเนินชีวิตก็ขอให้ทุกท่านใช้สติปัญญา ไตร่ตรองหาสาเหตุของปัญหาและแก้ไขไปตามเหตุและปัจจัย ด้วยความรู้ ความสามารถ และศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ ก่อนที่จะคิดพึ่งพิงผู้อื่น พร้อมกับการรู้จักลด ละ เลิก จากกิเลสความต้องการของตนเองลง และให้เวลากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองให้มากขึ้น ตลอดทั้งการทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมมากขึ้น นี่แหละครับจะเป็นการน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปสู่การปฏิบัติอย่างแท้จริง





วิมลรัตน์ ต้อยสำราญ

ประหยัดพลังงาน ช่วยชาติ



“...ลูกจ๋า ประหยัดไฟกับหน่อยนะลูก...”

“...ลูกจ๋า เข้าแล้วปิดแอร์ริ้ย...”

“...ลูกจ๋า ออกจากห้องแล้วทำไมไม่ปิดไฟ...”

“...ลูกจ๋า ริดผ้าทุกวันๆ เปลี่ยนไฟนะลูก...”

“...ลูกจ๋า จะฟังเพลง ดูทีวี หรืออ่านหนังสือกับแม่...”

จากประโยคคำพูดข้างต้น...สมาชิกและผู้อ่านทุกท่าน คงคุ้นชินและรู้สึกไม่ต่างจากผู้เขียน เพราะพฤติกรรมแบบนี้เท่าที่ได้พูดคุยกับหลายๆ ท่าน เกิดขึ้นในเกือบทุกครัวเรือน ซึ่งถ้าวิเคราะห์แล้วก็พอที่จะสรุปออกมาเป็นภาพรวมได้ว่า ลูกๆ หลานๆ ส่วนใหญ่ยังขาดจิตสำนึกในการประหยัดพลังงาน ซึ่งจริงๆ แล้วก็ไม่ใช่เฉพาะเด็กเท่านั้น แต่อาจหมายรวมไปถึงคนในครอบครัว ประชาชน ฯลฯ และนั่นก็หมายถึง **คนทั้งประเทศ** นั่นเอง หากเป็นเช่นนั้นจริง... ก็น่าเป็นห่วงอนาคตของชาติไม่ใช่น้อยทีเดียว แล้วอะไรเป็นสาเหตุของ “**การขาดจิตสำนึกในการประหยัดพลังงาน**” เรามาช่วยกันหาคำตอบกันดีกว่านะคะ

ก่อนอื่นเราลองหันมาสำรวจพฤติกรรมและความเคยชินที่ไม่พึงประสงค์ในการใช้พลังงานของท่านและครอบครัวข้างดูสักนิด จะพบว่าหลายข้อหลายประการที่เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันของเรา ท่านๆ ซึ่งถือเป็น “**ส่วนเกินของการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน**” ที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ทันที ขอเพียง “**ความใส่ใจ**” และ “**ความตั้งใจจริง**” ที่จะลดการใช้พลังงานส่วนเกินของชีวิตให้หมดไป อย่างเช่น...





การใช้เครื่องปรับอากาศ เปิดเครื่องปรับอากาศทิ้งไว้โดยที่ไม่มีใครอยู่ในห้อง หรือออกไปทำธุระข้างนอก เช่น รับประทานอาหารกลางวัน เพื่อที่เวลากลับเข้ามาจะได้เย็นสบายทันที
ปรับเปลี่ยน : หากไม่มีใครอยู่ในห้องและต้องออกจากห้องไปเป็นเวลานาน ต้องปิดเครื่องปรับอากาศทุกครั้ง

การใช้โทรทัศน์ นั่งทำงานหรืออ่านหนังสือไปพร้อมๆ กับการดูโทรทัศน์ ฯลฯ

ปรับเปลี่ยน : ควรเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง คนเราไม่สามารถแฉกประสาทการรับรู้ได้มากมายขนาดนั้น การทำอะไรหลายๆ อย่างพร้อมกันที่สุดแล้วจะไม่ได้อะไรดีเลยสักอย่าง



การใช้ไฟฟ้าแสงสว่าง ออกจากห้อง หรือออกไปทำธุระข้างนอกแล้วเปิดไฟทิ้งไว้หรือลืมปิด ฯลฯ

ปรับเปลี่ยน : หากสามารถใช้แสงสว่างจากธรรมชาติได้ก็ไม่ต้องเปิดไฟ หากจำเป็นต้องเปิดเนื่องจากแสงสว่างไม่เพียงพอก็ต้องเปิด แต่อย่าลืมปิดไฟทุกครั้งเมื่อเลิกใช้ หรือออกไปทำธุระข้างนอก



การใช้คอมพิวเตอร์ เปิดหน้าจอไว้ขณะที่ไม่ใช้งานหรือออกไปทำธุระข้างนอก ฯลฯ

ปรับเปลี่ยน : ควรปิดเครื่องหรือปิดหน้าจอขณะที่ไม่ใช้งานหรือออกไปทำธุระข้างนอก

ตัวอย่างข้างต้นเป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของพฤติกรรมและความเคยชินที่ไม่พึงประสงค์ในการใช้พลังงานของเราๆ ท่านๆ เท่านั้น สำหรับคนที่ไม่ได้มีพฤติกรรมดังกล่าว ก็ขอให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบต่อไป

จะว่าไปแล้ว...การมีจิตสำนึกในการประหยัดพลังงานก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยาก เมื่อเราได้รับรู้พฤติกรรมและความเคยชินที่ไม่พึงประสงค์ แล้วเกิดความเข้าใจและยอมรับที่จะปรับเปลี่ยน ก็ถือว่าได้มีจิตสำนึกแล้ว แต่จิตสำนึกหรือภาวะที่จิตตื่นและรู้ตัวที่เกิดแก่บุคคลนั้นๆ จะยั่งยืนหรือชั่วคราวเป็นเรื่องยากที่จะคาดเดาได้ ขึ้นอยู่กับพื้นฐานของแต่ละคน แต่สิ่งที่คาดหวังสูงสุดคือ...การมีจิตสำนึกในการประหยัดพลังงานที่อยู่ในจิตใจตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นเวลาไหน เข้า กลางวัน เย็น ก่อนนอน ตื่นนอน รับประทานอาหาร ทำงาน ... ฯลฯ หรือสถานที่แห่งใด ที่บ้าน ที่ทำงาน ที่สาธารณะ ... ฯลฯ หรืออารมณ์ไหน หัวเราะ ร้องไห้ ดีใจ เสียใจ ... เป็นต้น

ถึงเวลาแล้วที่พวกเราชาว สอ.ศร. ทุกคนจะต้องร่วมมือร่วมใจกันประหยัดพลังงานอย่างจริงจัง อย่าให้เป็นเพียงแค่แฟชั่นหรือกระแสนิยมหรือกระแสแรงค์ชั่วคราวเท่านั้น การประหยัดพลังงานไม่ยากที่จะเริ่มต้นลงมือกระทำ เริ่มเสียตั้งแต่วันนี้เลย ไม่ต้องรอให้ใครมากำหนด เริ่มต้นที่ตัวเองก่อน ด้วย “ความใส่ใจ” และ “ความตั้งใจจริง” ที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้เป็นนิสัยติดตัวตลอดไป ทำบ่อยๆ วันละนิดวันละหน่อยต่อเนื่องกันไปทุกๆ วัน ทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดีและอย่าลืมแนะนำให้คนรอบๆ ข้างได้ร่วมกันประหยัดพลังงานด้วยนะค่ะ ลูกหลานของเราจะได้มีพลังงานใช้ต่อไป





พระราชวัง

บางปะอิน

สวัสดิ์ศรีรับ สาร สอ.ศธ. ฉบับนี้ ขอแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวที่ใกล้ๆ กรุงเทพมหานครนะครับ ช่วงนี้ฝนเริ่มโปรยปรายกันมาแล้ว หลังจากที่ย้อนกลับมาก็คงจะเข้าหน้าฝนกันสักทีไปไหนมาไหนก็อย่าลืมพกร่มติดตัวกัน บางทีแดดแจ่มจ้าฝนก็ยังคงได้ ที่นี้ก็มาเข้าเรื่องเที่ยวกันซะที... วันนี้ขอแนะนำ

พระราชวังบางปะอิน สถานที่ท่องเที่ยวที่มีประวัติมาอย่างยาวนาน ตั้งอยู่ในตำบลบ้านเลน อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา อยู่ห่างจากเกาะเมืองลงมาทางทิศใต้ประมาณ ๑๘ กิโลเมตร โดยมีหลักฐานว่าเกิดขึ้นตั้งแต่สมัยอยุธยา และได้รับการบูรณะขึ้นในสมัยรัชกาลที่ ๔ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ ๕ โปรดเกล้าฯ ให้สร้างพระที่นั่งเพิ่มเติมและสิ่งก่อสร้างต่างๆ อีก เพื่อใช้เป็นที่พักและออกว่าราชการในการเสด็จประพาสอยุธยา และใช้ในการต้อนรับพระราชอาคันตุกะ จนถึงในรัชกาลปัจจุบัน พระราชวังบางปะอินก็ยังใช้เป็นที่พักพระราชทานงานเลี้ยงในโอกาสต่างๆ เป็นครั้งคราว สำหรับพระราชวังบางปะอินแบ่งออกเป็นสองส่วน คือ **พระราชฐานชั้นนอก** สำหรับพระเจ้าอยู่หัวออกมหาสมาคมและพระราชพิธีต่างๆ และ**พระราชฐานชั้นใน** ใช้เป็นที่ประทับของพระเจ้าอยู่หัวและพระบรมวงศานุวงศ์ โดยภายในเปิดให้เข้าชมทุกวันจันทร์ถึงอาทิตย์ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. ซึ่งภายในพระราชวังมีอาคารและสถานที่ที่น่าสนใจหลากหลายแห่งดังนี้



เสวก วรรณสุข



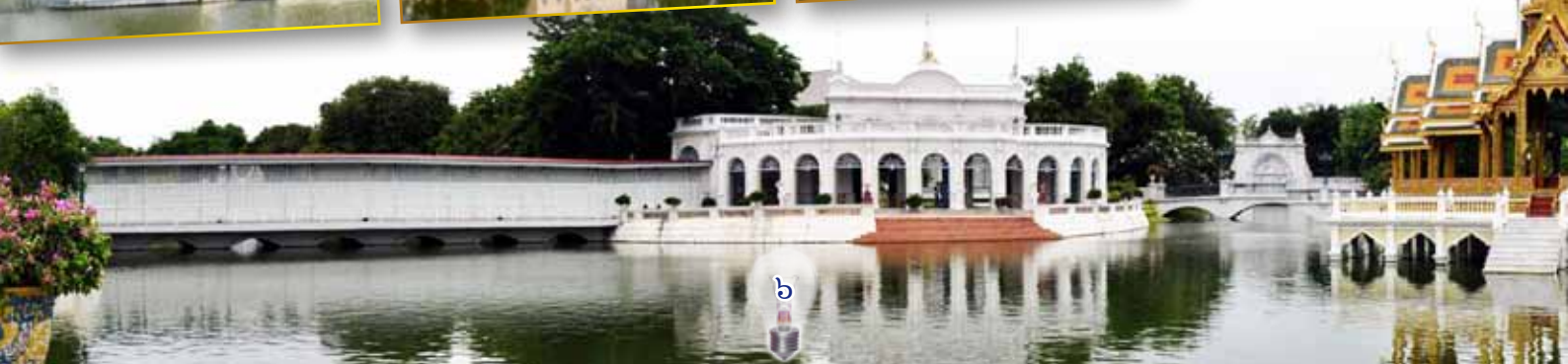
อติภา เขตตะวัน

ในบริเวณเขตพระราชฐานชั้นนอก

หอหม่อมมณเฑียรเทวราช เป็นปราสาทศิลาขัดทรงปราสาทแบบขอม สร้างขึ้นเพื่ออุทิศถวายแด่พระเจ้าปราสาททอง

สภาดารราชประยูร ตึกสองชั้นริมน้ำที่สร้างเพื่อเป็นที่ประทับของเจ้านายฝ่ายหน้าและข้าราชการบริพาร ซึ่งปัจจุบันเป็นอาคารสำหรับจัดนิทรรศการของพระราชวังบางปะอิน พระที่นั่งไอศวรรย์ทิพยอาสน์ พระที่นั่งปราสาทโกลกกลางน้ำ ที่จำลองแบบมาจากพระที่นั่งอาภรณ์ภิโมกข์ปราสาท ในพระบรมมหาราชวัง ปัจจุบันเป็นที่ประดิษฐานพระบรมรูปหล่อสัมฤทธิ์ของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

พระที่นั่งจักรีภิรมย์ สร้างตามแบบสถาปัตยกรรมยุโรปแบบคอรินเทียนนอร์เดอร์ ใช้เป็นท้องพระโรงสำหรับเสด็จออกว่าราชการและจัดงานพระราชพิธีต่างๆ ปัจจุบันใช้เป็นที่ประทับของพระเจ้าอยู่หัว และพระบรมวงศานุวงศ์ เมื่อเสด็จแปรพระราชฐาน



ในบริเวณเขตพระราชฐานชั้นใน

พระที่นั่งอุษณยานุภูมิเสถียร เป็นพระที่นั่งเรือนไม้สองชั้น ภายในตกแต่งแบบยุโรปด้วยเครื่องเรือนไม้มะฮอกกานี จัดสลับลายทองทับที่สั่งจากยุโรป รวมทั้งของราชบรรณาการอีกมากมาย

พระที่นั่งวิมุกตปราสาท เป็นพระที่นั่งลักษณะเป็นหอคอยสูงยอดมน สูงกว่า ๓๐ เมตร เป็นพระที่นั่ง ๓ ชั้น ตกแต่งด้วยลายไม้ฉลุหรือลายขนมปังขิง

พระที่นั่งเวทาคณิศจารุญ หรือ พระที่นั่งแก่งจัน สร้างขึ้นด้วยสถาปัตยกรรมแบบจีน เป็นแก่งสองชั้น

อนุสาวรีย์สมเด็จพระนางเจ้าสุชนาภามาริรัตน์ หรือเรียกเป็นสามัญว่า อนุสาวรีย์พระนางเรือล่ม สร้างขึ้นเพื่อเป็นอนุสรณ์ในการเสด็จสวรรคตของพระมเหสีจากอุบัติเหตุเรือพระที่นั่งล่มในแม่น้ำเจ้าพระยา

อนุสาวรีย์ราชานุสรณ์ หรือ อนุสาวรีย์พระอัครชายาเธอ พระองค์เจ้าเสาวภาคย์นารีรัตน์ และเจ้าฟ้าสามพระองค์ รัชกาลที่ ๕ ที่ทรงโศกเศร้าพระทัยเนื่องจากสูญเสียพระอัครชายาและเจ้าฟ้าอีกสองพระองค์ในปีเดียวกัน ซึ่งปัจจุบันได้สร้างอนุสาวรีย์เพื่อเป็นที่ระลึกด้วยหินอ่อน แกะสลักพระรูปเหมือนไว้ใกล้กับอนุสาวรีย์สมเด็จพระนางเจ้าสุชนาภามาริรัตน์ พระบรมราชเทวี

การเดินทางมายังพระราชวังบางปะอิน สามารถทำได้หลายทาง เช่น การเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว ถ้ามาจากกรุงเทพฯ ให้มาตามถนนพหลโยธิน เมื่อถึงประตูน้ำพระอินทร์ให้ข้ามสะพานวงแหวนรอบนอก หลังจากนั้นให้เลี้ยวซ้ายบริเวณกิโลเมตรที่ ๓๕ สู่วางหลวงหมายเลข ๓๐๘ อีกประมาณ ๗ กิโลเมตร ก็จะถึงพระราชวังบางปะอิน หรืออีกเส้นทางต้องผ่านเข้ามายังตัวเมืองพระนครศรีอยุธยา เมื่อถึงเจดีย์วัดสามปลื้ม ให้เลี้ยวซ้ายซึ่งจะผ่านวัดใหญ่ชัยมงคลและวัดพนัญเชิง เมื่อถึงสถานีรถไฟบางปะอินให้เลี้ยวขวาแล้วขับไปตามทางจนถึงพระราชวังบางปะอิน

ทั้งนี้ สอบถามรายละเอียดต่างๆ ของจังหวัดพระนครศรีอยุธยาได้ที่ สำนักงานพระนครศรีอยุธยา ที่ตั้ง ๑๕๗ สนามกีฬากลางจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ตำบลไผ่ลิง อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๖๐๗๖ และ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานพระนครศรีอยุธยา ที่ตั้ง ๑๐๘/๒๒ หมู่ ๔ ตำบลประตูชัย อำเภอพระนครศรีอยุธยา โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๖๐๗๖-๗

แหล่งที่มา : http://www.travel.kapook.com/view_64024.html





เมื่อสูงวัย

พยางค์ สีเหลือง



ความชรา คือธรรมชาติของมนุษย์ซึ่งเป็นสิ่งมีชีวิตชนิดหนึ่งเป็นกระบวนการซึ่งมีความต่อเนื่องมาตั้งแต่วัยหนุ่มสาว เมื่อใดก็ตามที่มนุษย์มีอายุยืนยาวขึ้นนั้นหมายความว่ามนุษย์ผู้นั้นต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ นั้น อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ความเปลี่ยนแปลงที่พบได้ในวัยชรา นั้น พบได้ในหลายด้าน อาทิเช่น



๑. การเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพอนามัย

ด้วยวัยวุฒิที่เสื่อมสลาย ประสิทธิภาพการทำงานย่อมลดลง ผู้สูงอายุจึงอาจมีโรคต่างๆ ได้ง่ายกว่าคนทั่วไป โรคเหล่านี้ล้วนมีสาเหตุมาจากความเสื่อมเป็นส่วนใหญ่ ทั้งป้องกันได้และป้องกันไม่ได้ เช่น โรคสมองเสื่อม ข้อเสื่อม ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน มะเร็งฯ แม้ไม่เป็นโรค ประสิทธิภาพการทำงานด้านอื่นๆ อาจลดลง เช่น ขี้หลงขี้ลืม คิดช้า ความต้านทานโรคลดลง การย่อยอาหารลดลง ทำให้เกิดอาการท้องอืดเฟ้อฯ



๒. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ

ผู้สูงอายุจะพบกับความสูญเสียในสิ่งต่างๆ มากขึ้น ซึ่งล้วนแต่เป็นขบวนการทางธรรมชาติเกือบทั้งสิ้น เช่น การ สูญเสียสมรรถภาพความแข็งแรงของร่างกาย สูญเสียคู่ครอง เพื่อนสนิทญาติ ผู้ใกล้ชิด สูญเสียความเชื่อถือของผู้อื่นจากการเกษียณอายุ ญาติมิตร คู่ครอง ลูกหลาน แยกครอบครัว ไปอยู่ต่างหาก บางรายพึ่งตนเองไม่ได้ ภาวะต่างๆ เหล่านี้ต้องการการปรับตัวอย่างมาก รายที่ไม่สามารถปรับตัวได้ดี จะเกิดโรคต่างๆ เช่น วิตกกังวล หวาดระแวง ซึมเศร้า เป็นต้น รายที่ปรับตัวได้พอสมควร อาจแสดงออกด้วยการ รู้จู้ ขี้บ่น อารมณ์แปรปรวนง่าย



๔. การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ

ความสามารถในการหารายได้ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุ ต้องอาศัยเงินทองหรือทรัพย์สินที่สะสมมาตั้งแต่วัยหนุ่มสาว เพื่อช่วยการดำรงชีวิต ผู้ที่สะสมทรัพย์สินไว้น้อย หรือไม่ ได้สะสม จึงจำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่น เช่น บุตรหลาน ญาติมิตร โอกาสจะประสบปัญหาจึงมีมาก



๓. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

การเกษียณอายุจากงานที่ทำประจำ ความแข็งแรงของร่างกายที่ลดลง ความเจ็บป่วยจากโรคทางกายและใจ ล้วนทำให้ผู้สูงอายุพึ่งตัวเองได้น้อยลง การสูญเสียคู่ครอง เพื่อนฝูงในวัยเดียวกัน ทำให้ต้องพึ่งพาอาศัยลูกหลานมากขึ้น ในภาวะสังคมปัจจุบันซึ่งครอบครัวไทยจำนวนมาก ต่างแยกเป็นครอบครัวเดี่ยวที่มีขนาดเล็กลง ทำให้ผู้สูงอายุ มีโอกาสถูกทอดทิ้งได้ง่าย

การเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ ล้วนเป็นการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติซึ่งมนุษย์สามารถเรียนรู้ และคาดการณ์ได้ การเตรียมตัว เตรียมใจ ไว้เผชิญ ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ด้วยการเรียนรู้ และการ ศึกษาจากประสบการณ์ และแหล่งความรู้ต่างๆ จึง เป็นการเตรียมตัวเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่

"อยู่ดี มีสุข"

การออมเงินไว้กับ สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการ กระทรวงศึกษาธิการ จำกัด เป็นกลยุทธ์ที่สร้างความ มั่นคงทางเศรษฐกิจในการวางแผนชีวิตที่ดีมากวิธีหนึ่ง

แหล่งข้อมูล : เรียบเรียงจากบทความ อยู่ดี มีสุข โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์





พิชิตอ้วน พิชิตแพง

ลดน้ำหนักตามหลักธรรมชาติบำบัด



ยศพล เวณโกเศศ

สวัสดีครับเพื่อนสมาชิกสหกรณ์
ออมทรัพย์ฯ ที่เคารพรักทุกท่าน ช่วงนี้
เป็นช่วงหน้าฝน ห่วงใยและดูแลสุขภาพ
ตัวเองบ้างนะครับ โดยเฉพาะร่างกายของ
เพื่อนสมาชิกทุกท่าน อย่าให้อ้วนจนเกิน
มาตรฐาน (เส้นรอบพุงเกินเกณฑ์ที่กำหนด
รอบพุงตั้งแต่ ๘๐ ซม. ขึ้นไปในผู้ชาย
และ ๙๐ ซม. ขึ้นไปในผู้หญิง) เพราะจะทำให้
เป็นที่บ่มเพาะของโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ นานา
ที่มากับความอ้วน อาทิ โรคหัวใจขาดเลือด
โรคหลอดเลือดสมอง ความดันโลหิตสูง
ข้อเสื่อม (เข่า-สะโพก) กรดยูริกในเลือดสูง
(เก๊าต์) เบาหวาน โรคถุงน้ำดี โรคไขมัน
ในเลือดผิดปกติ โรคหยุดหายใจขณะหลับ
ฯลฯ วันนี้จึงมีเรื่องดีๆ เกี่ยวกับการควบคุม
หรือลดน้ำหนักตามหลักธรรมชาติบำบัด
มาบอกกล่าวเล่าสู่กันเพื่อนำไปปฏิบัติ

ธรรมชาติ คือ ความสมดุล สุขภาพที่ดีต้องประกอบด้วยความสมดุลของการกิน การพักผ่อน และการออกกำลังกาย ไม่หักโหมไปทีส่วนใดส่วนหนึ่งมากเกินไปเป็นพิเศษ คนรักตัวเองฟังแล้วอาจจะเห็นว่าไม่ใช่เรื่องยากเกินการปฏิบัติ เพียงแค่เพิ่มความใส่ใจและมีระเบียบวินัยในการใช้ชีวิตอีกหน่อยเท่านั้น

การกิน คนเราต้องการพลังงานจากอาหารวันละ ๓ มื้อ แต่ละมื้อจึงควรบริโภคอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต หรือโปรตีน นอกจากนี้ยังควรได้รับไฟเบอร์ (เส้นใย) น้ำ รวมถึงวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ ที่ร่างกายต้องการ ในปริมาณที่เพียงพอต่อการนำไปใช้ การบริโภคมามากกว่าการนำไปใช้ย่อมทำให้เกิดการสะสมเป็นไขมันส่วนเกิน

พักผ่อน ร่างกายต้องการพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ การทำงานหนักแต่นอนน้อยจึงทำให้ร่างกายทรุดโทรมและไม่พอม เพราะร่างกายที่ขาดการพักผ่อนจะเร่งการเผาผลาญมากขึ้น ทำให้คุณรู้สึกหิวกว่าปกติและกระหายน้ำตาลจนน่ากลัวในวันรุ่งขึ้น

ออกกำลังกาย การออกกำลังกายมีคุณประโยชน์กับสุขภาพมากมาย ตั้งแต่ช่วยเผาผลาญพลังงานส่วนเกิน ช่วยกระชับกล้ามเนื้อสร้างความกระฉับกระเฉง สดใส มีความสุข ร่างกายแข็งแรง นอนหลับสบาย และช่วยสร้างความมั่นใจในตัวเอง

วิธีลดความอ้วนด้วยธรรมชาติบำบัด ที่สำคัญคือต้องออกกำลังกายและควบคุมอาหาร

การออกกำลังกาย แบ่งเป็น ๓ ประเภทได้แก่

๑. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ช่วยเพิ่มอัตราการสูบฉีดโลหิตของหัวใจ เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เต้นรำ หรือกระโดดเชือก เพื่อบริหารกล้ามเนื้อหัวใจให้แข็งแรง และควรออกกำลังกายแบบแอโรบิกคนละครึ่งละ ๔๕ นาที สัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง

๒. การบริหารความแข็งแรง ได้แก่ การยกน้ำหนัก และเวทเทรนนิ่งต่างๆ

๓. การฝึกความยืดหยุ่นของร่างกาย ได้แก่ การฝึกโยคะ พิลาทิส พิทบอล และไทชิ ซึ่งจะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่น คล่องแคล่ว สงบ และมีสมาธิ



สูตรควบคุมอาหาร

๑. ไม่รับประทาน (ข้าว) มื้อเย็น วิธีนี้เหมาะจะเป็นบันไดขั้นแรกสู่สูตรต่อไป โดยในมื้อเช้าและกลางวันสามารถรับประทานได้ตามปกติ เฉพาะมื้อเย็นเท่านั้นที่รับประทานอะไรก็ได้ ที่ไม่ใช่ข้าว โดยอาจจะหาจานเปล่ามา ๑ ใบ ใส่ผักสดให้เต็มจานแล้วรับประทานกับอาหารไทยๆ อาทิ น้ำพริกปลาทุ กุ้งส้ม แกงเลียง ยำ ลาบ งดอาหารมันๆ เช่น ผัดผัดมันๆ ของทอด และแกงกะทิ

๒. อดอาหารอาทิตย์ละ ๑ วัน เลือก ๑ วันในสัปดาห์ สำหรับงดเนื้อสัตว์ ไขมัน และข้าว แล้วให้รับประทานแต่ผลไม้อย่างเดียวยังวัน เช่น มะละกอสุก

๓. อดอาหารด้วยการทานน้ำผลไม้แทน ๓ วัน วิธีการคล้ายกับสูตรที่ ๒ เพียงแต่เปลี่ยนจากการรับประทานเนื้อผลไม้มาเป็นดื่มน้ำผลไม้วันละชนิดติดต่อกัน ๓ วัน

๔. อดอาหารเพื่อสุขภาพ ๑๐ วัน เริ่มจาก ๒ วันแรก รับประทานแต่ผลไม้ ต่อจากนั้นรับประทานผักและผลไม้สดชนิดต่างๆ จนครบ ๑๐ วัน ซึ่งใน ๑๐ วัน ถ้าทำอย่างเข้มงวด น้ำหนักจะหายไปประมาณ ๓-๔ กิโลกรัม

๕. รับประทานเนื้อกับผัก สูตรนี้เข้าข่ายการรับประทานแบบ “พร่องแป้ง” หรือ “โลว์คาร์บ” (Low-Carb) คือ รับประทานได้ทุกอย่างโดยทานคาร์โบไฮเดรตซึ่งรวมทั้ง แป้ง ข้าว และผลไม้ ให้น้อยที่สุด โดยรับประทานผักปริมาณ ๒ เท่าของเนื้อ

การที่ร่างกายไม่ได้รับพลังงานหลักจากคาร์โบไฮเดรตตามปกติจะทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะเดียวกับภาวะอดอาหาร จนต้องไปดึงพลังงานส่วนเกินที่เก็บสำรองไว้มานำใช้ก็จริง แต่ส่วนหนึ่งของพลังงานสำรองนั้น อาจเป็นโปรตีนจากกล้ามเนื้อ การรับประทานเนื้อกับผักนานๆ จึงอาจส่งผลให้คุณผอมแบบกล้ามเนื้อหายจนคล้อย จึงจำเป็นต้องรักษามวลกล้ามเนื้อไว้ด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งจะช่วยให้เปลี่ยนไขมันเป็นกล้ามเนื้อได้ นอกจากนี้หากบริหารความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน อย่างเช่นการยกเวท ก็จะช่วยเพิ่มขนาดกล้ามเนื้อให้สวยงามและดูดียิ่งขึ้นด้วย





หากคุณจะใช้ทั้ง ๕ วิธีผสมผสานกันก็ได้ ผักและผลไม้ที่จะรับประทานก็ควรมีความใหม่สดและผ่านการล้างอย่างสะอาด ส่วนจะรับประทานแบบนี้มานานแค่ไหนก็ให้ดูจากผลของน้ำหนักตัว ว่าได้ตามที่ต้องการแล้วหรือยัง เมื่อพอใจแล้วก็ค่อยๆ ปรับเพิ่มแบ่งทีละนิด และควรดูแลตัวเองด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสัปดาห์ใหม่ให้กลับมาพอกพูนใหม่ได้

สำหรับสัดส่วนของอาหารปกติหลังจากที่เข้าโปรแกรมรับประทานเนื้อรับประทานผักแล้ว ควรเป็นการรับประทานตามแนวธรรมชาติบำบัด คือ แต่ละวันรับประทานข้าวกล้อง ๓ มื้อ ผักสด ๒ จาน ผลไม้ ๒ ผล น้ำผลไม้คั้นสด ๑ แก้ว รับประทานเนื้อสัตว์วันละไม่เกิน ๑ ฝ่ามือ อาหารไขมัน (ผัดและทอด) วันละไม่เกิน ๒ อย่าง พร้อมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอที่จะช่วยรักษาน้ำหนักตัวให้เหมาะสม มีรูปร่างที่สมส่วน และสุขภาพแข็งแรงมากขึ้น

สิ่งสำคัญ กำลัง “ลด” ต้อง “งด”

✗ ข้าวและแป้งทุกชนิด แม้แต่ข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ รวมถึง ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว และวุ้นเส้น ต้องงดก่อนเมื่อได้น้ำหนักตัวที่พอใจแล้วค่อยกลับมารับประทานตามปกติ

✗ น้ำตาลทุกชนิด รวมทั้งน้ำตาลเทียม

✗ ผลไม้ทุกชนิด ถึงแม้จะมีรสหวานแต่ก็ประกอบด้วยแป้ง ซึ่งร่างกายสามารถเปลี่ยนเป็นน้ำตาลได้

✗ ถั่วทุกชนิด ถั่วประกอบด้วยโปรตีน ๑ ส่วน แป้งอีก ๑ ส่วน จึงควรเลี่ยงถั่วทุกชนิด รวมทั้งน้ำเต้าหู้ด้วย เต้าหู้ซึ่งผ่านกระบวนการที่สกัดแป้งออกไปหมดเหลือเพียงส่วนของโปรตีนล้วนๆ นั้น สามารถรับประทานได้

✗ นมและผลิตภัณฑ์จากนมทุกชนิด เพราะในนมวัวมีน้ำตาลแลคโตสเป็นส่วนประกอบอยู่ ส่วนนมพร่องไขมันนั้นก็ถูกนำไขมันออกไปเพียงส่วนเดียว ยังเหลือคอเลสเตอรอลสูง และไขมันอิ่มตัวที่ทำให้อ้วนได้อยู่ ช่วงนี้ควรงดไปก่อน

หากเพื่อนสมาชิกสามารถควบคุมตัวเองได้ตามสูตรนี้แล้วละก็ รับรองว่าหุ่นคุณจะเฟิร์มตลอดเวลาแล้วโรคภัยไข้เจ็บจะไม่มาถามหาคุณอย่างแน่นอน ดังคำที่อยากจะบอกว่า “สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องออกกำลังกายและควบคุมอาหาร” ครับ



สวัสดิ์สมาชิก สอ.ศธ. ทุกท่านครับ

พบกันอีกครั้งในสาร สอ.ศธ. ฉบับที่ ๒ (เดือนสิงหาคม-กันยายน) ก่อนอื่นผมขอแสดงความยินดี ที่นายจรรยา ชูลาภ ประธานกรรมการสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ได้รับการเลือกตั้งเป็นรองประธานกรรมการ ของชุมนุมสหกรณ์อภินิหารไทย จำกัด จากที่ประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี ๒๕๕๖ เมื่อวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๖ ณ ศูนย์การแสดงสินค้าและการประชุมอิมแพ็คเมืองทองธานี และขอแสดงความยินดีต่อสมาชิกที่เกษียณอายุราชการในปีนี้นี้ทุกท่านด้วย หลังจากท่านได้ปฏิบัติหน้าที่อย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย พร้อมทั้งอุทิศตนเพื่อประโยชน์แก่ราชการและประเทศชาติ ผมก็หวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะได้พบกับความสุขและความสงบในจิตใจไม่ว่าจะเป็นในรูปของความรัก ความยินดี ความพอใจ และความสมปรารถนา เหมือนคำกล่าวของศิลปินระดับโลก (วิลเลียม เช็กสเปียร์) ที่ว่า “ไม่มีอะไรที่จะดีหรือเลวเว้นเสียแต่ความคิดทำให้มันเป็นอย่างนั้น” สำหรับท่านสมาชิกที่ยังไม่เกษียณขอให้ทุกวันของท่านตื่นนอนด้วยความกระฉับกระเฉงและกระตือรือร้นพร้อมที่จะเริ่มวันใหม่อย่างมีความสุข ผมมีข่าวจะรายงานให้ทุกท่านทราบดังนี้



เรื่องที่ ๑ : สอ.ศธ. จัดโครงการรางวัลชีวิต ประจำปี ๒๕๕๖ โดยจัดโปรแกรมทัศนศึกษา จำนวน ๓ โครงการ ได้แก่

๑.๑ จังหวัดสุราษฎร์ธานี เชื้อนเขียวหวาน ระหว่างวันที่ ๓-๖ ตุลาคม ๒๕๕๖ ระยะเวลา ๔ วัน ๓ คืน ราคา ๖,๘๐๐ บาท จำนวน ๓๐ คน (สมาชิกสามารถกู้เงินเพื่อทัศนศึกษาได้สูงสุด ๒๐,๐๐๐ บาท ผ่อนชำระ ๑๒ งวด อัตราดอกเบี้ยร้อยละ ๕ ไม่มีเฉลี่ยคืน)

๑.๒ ประเทศสมาพันธรัฐสวิสและประเทศสาธารณรัฐเยอรมัน ระหว่างวันที่ ๑๓-๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๖ ระยะเวลา ๘ วัน ๗ คืน ราคา ๘๙,๕๐๐ บาท จำนวน ๓๐ คน (สมาชิกสามารถกู้เงินเพื่อทัศนศึกษาได้สูงสุด ๒๐๐,๐๐๐ บาท ผ่อนชำระ ๒๔ งวด อัตราดอกเบี้ยร้อยละ ๕ ไม่มีเฉลี่ยคืน)

๑.๓ ประเทศสาธารณรัฐอินเดีย (แคชเมียร์) ระหว่างวันที่ ๔-๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๖ ระยะเวลา ๘ วัน ๗ คืน ราคา ๕๗,๐๐๐ บาท จำนวน ๓๐ คน (สมาชิกสามารถกู้เงินเพื่อทัศนศึกษาได้สูงสุด ๑๒๐,๐๐๐ บาท ผ่อนชำระ ๒๔ งวด อัตราดอกเบี้ยร้อยละ ๕ ไม่มีเฉลี่ยคืน)

(หมายเหตุ : กรณีจำนวนคนไม่ถึงเกณฑ์ที่กำหนดสหกรณ์ของโครงการนั้นๆ แต่ถ้าหากจำนวนคนเกินกว่าที่แต่ละโครงการได้ประกาศไว้ สอ.ศธ. จะพิจารณาจากลำดับเลขที่การสมัครเข้าร่วมโครงการฯ เป็นสำคัญ)

เรื่องที่ ๒ : สอ.ศธ. เปิดเงินกู้สามัญโครงการแก้ปัญหาความเดือดร้อนให้กับสมาชิก (โครงการ ๖) สามารถยื่นกู้ได้ในวงเงินสูงสุด ๒๐๐,๐๐๐.- บาท ผ่อนชำระ ๑๘๐ งวด โดยผู้กู้จะต้องเป็นสมาชิก สอ.ศธ. ไม่น้อยกว่า ๑ ปี และเป็นสมาชิกสมาคมพัฒนากิจสงเคราะห์ สอ.ศธ. ไม่น้อยกว่า ๒ เดือน ตั้งแต่วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๖ เป็นต้นไป

เรื่องที่ ๓ : สอ.ศธ. ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิได้รับทุนการศึกษาบุตรสมาชิก ประจำปี ๒๕๕๖ จำนวน ๑,๒๙๔ ทุนๆ ละ ๑,๒๐๐ บาท เป็นเงินทั้งสิ้น ๑,๕๕๒,๘๐๐ บาท ซึ่งเป็นสวัสดิการที่สหกรณ์ให้แก่สมาชิกเป็นประจำทุกปี โดยให้เป็นทุนการศึกษาแก่บุตรสมาชิก ซึ่งสมาชิกสามารถตรวจสอบข้อมูลได้ที่ www.moecoop.com โดย สอ.ศธ. จะโอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ของสมาชิก เลขที่ ๑๒-xxxxx (สมุดบัญชีออมทรัพย์ : เล่มสี่ส้ม) และสมาชิกสามารถเบิกถอนเงินฝากได้ตั้งแต่วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๖ เป็นต้นไป

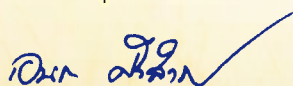
เรื่องที่ ๔ : สำหรับท่านสมาชิกที่กำลังจะมีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ ซึ่งไม่เคยได้รับสวัสดิการกักต่องค์กรมาก่อน สามารถยื่นขอรับสวัสดิการนี้ได้ภายใน ๑ ปี นับจากวันที่มีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ โดยจะได้รับเงินสวัสดิการตามหลักเกณฑ์ ดังนี้ สำหรับสมาชิกที่มีอายุการเป็นสมาชิก ตั้งแต่ ๑๐ ปีขึ้นไป ได้รับเงินสวัสดิการ ๕,๐๐๐ บาท ตั้งแต่ ๑๕ ปีขึ้นไป ได้รับเงินสวัสดิการ ๑๐,๐๐๐ บาท และตั้งแต่ ๒๐ ปีขึ้นไป ได้รับเงินสวัสดิการ ๑๕,๐๐๐ บาท โดยจะโอนเงินเข้าสมุดบัญชีออมทรัพย์เล่มสี่ส้ม

เรื่องที่ ๕ : สมาคมพัฒนากิจสงเคราะห์สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด เปิดโอกาสพิเศษเชิญชวนสมาชิกสหกรณ์และสมาชิกสมทบของสหกรณ์ที่มีอายุเกิน ๔๕ ปี แต่ไม่เกิน ๖๐ ปี สามารถสมัครเข้าเป็นสมาชิกสมาคมพัฒนากิจสงเคราะห์ฯ ได้ระหว่างวันที่ ๑-๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๖

เรื่องที่ ๖ : สำหรับดอกเบี้ยเงินฝากออมทรัพย์และเงินฝากออมทรัพย์พิเศษของสมาชิก ซึ่งท่านสามารถตรวจสอบยอดดอกเบี้ย ด้วยการปรับสมุดรายงานบัญชีเงินฝากออมทรัพย์และเงินฝากออมทรัพย์พิเศษได้ในวันและเวลาทำการ หรือรับฟังข้อมูลผ่านระบบโทรศัพท์ตอบรับอัตโนมัติได้ที่ ๐-๒๒๘๒-๕๖๐๙, ๐-๒๖๒๘-๗๕๐๐-๓

ในช่วงนี้เศรษฐกิจมีสภาพไม่ต่างจากอากาศบ้านเรา (ประเดี๋ยวร้อน ประเดี๋ยวหนาว หรืออาจมีเม็ดฝนโปรยปรายบ้าง) ผมอยากให้ทุกท่านมีจิตใจที่สงบ สมองปลอดโปร่ง เพื่อสามารถทำงานหรือทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ท่านสมาชิกควรหาเวลาออกกำลังกายและทำสมาธิเป็นประจำทุกวัน และที่สำคัญปลื้มตัวจากเทคโนโลยีและอุปกรณ์สื่อสารบ้าง และท่านจะพบว่าสิ่งที่ผมแนะนำนั้นทำได้ไม่ยากและเป็นประโยชน์ต่อตัวท่านเองจริงๆ พบกันอีกในฉบับหน้าครับ

ขอให้ทุกท่านโชคดี



นายเอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง

รัก...แม่

พระคุณแม่กำเนิดบังเกิดเกล้า
ทุกคำเข้าเลี้ยงดูอุ้มชูบวญ
ลูกตราตรึงซึ่งจิตนิตยน์ไร้นตร์
ยังจำมันเกตุณณวิฐ์เลือน

ยัมของแม่ละไมละมุนอบอุ่นนั๊ก
เจือด้วยรักห่วงใยใครจักเหมื่อน
คือพลังเลิศล้ำที่ย้ำเตือน
เมื่อยัมเยือนย่อมแฝงด้วยแรงใจ

ทุกถ้อยคำพร่ำสอนสอนแผ้วแผน
ให้อดทนอดกลั้นไม่หวั่นไหว
รู้ประมาณรู้ประเมินเดินก้าวไกล
รู้จักให้รู้จักสู้รู้แทนคุณ

กราบแทบตักรักแม่แท้ทูนเทิด
แม่ประเสริฐโอบเอื้อแม่เกื้อหนุน
ทางชีวิตพินิจนำแม่คำจูน
เป็นร่มบุญอันอุดมร่วมโพธิ์ทอง ฯ