Happy Mother's Day

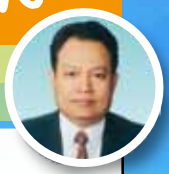
สหกรณ์ออมทรัพย์ ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด

สาร สอ.ศธ.

ช่วยออมช่วยประหยัด ด้วยซื่อสัตย์และโปร่งใส สามัคคีมีน้ำใจ ยึดมั่นใน สอ.ศธ.

ปีที่ ๓๓ ฉบับที่ ๒ เดือนพฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๕๓

บรรณาธิการแถลง



พูลลาภ อินทรนัฏ

กราบสวัสดีท่านสมาชิก สอ.ศธ. ที่เคารพรักทุกท่านครับ

สาร สอ.ศธ. ฉบับนี้ก็เป็นฉบับที่ ๒ ของปี ๒๕๕๗ ครับ เรามีเนื้อหาที่เป็นประโยชน์มาเสนอท่านสมาชิกในโอกาสวันแม่อีกตามเคยครับ อาทิ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์คู่พระบารมีกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งพวกเราจะได้ทราบถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่าน ที่ทรงมีต่อสิ่งแวดล้อมไทย, ความรู้เรื่อง "ราชจักรีวงศ์" ฉัตรมงคลรำลึก, เรื่องของชิง สมุนไพรที่รู้จักกันดีแต่มองข้ามกันไป, เราเคยสังเกต "ลิ้น" กันหรือไม่ครับ, ในโอกาสวันแม่เราจะปรนนิบัติแม่อย่างไร และท้ายสุดเคล็ดลับของถุงเงิน ๓ ถุง เป็นอย่างไรครับเนื้อหาอัดแน่นจริงๆ ฉบับนี้ หากท่านได้อ่านแล้ว อย่าลืมบอกเพื่อนๆ ให้อ่านด้วยนะครับ

และในโอกาสวันแม่แห่งชาติปีนี้กระผมก็ขอเชิญชวนท่านสมาชิกไปกราบแม่กัน เป็นวันแห่งความสุขอีกวันครับ

ขอบคุณและพบกันฉบับหน้าครับ

ขอแสดงความยินดีที่

นายเอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง

ได้รับคัดเลือกให้ดำรงตำแหน่ง

ประธานกรรมการกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ
เจ้าหน้าที่ของสหกรณ์ซึ่งจดทะเบียนแล้ว

ประธานกรรมการชมรมเจ้าหน้าที่
สหกรณ์ออมทรัพย์ภาคกลางและภาคตะวันออก

สาร สอ.ศธ.

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

สารบัญ

- ผู้จัดการพบสมาชิก ๑
- สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ คู่พระบารมี : กับสิ่งแวดล้อม ๒-๔
- เรื่องน่ารู้...ชิง ๕
- ราชจักรีวงศ์...ฉัตรมงคลรำลึก... ๖-๗
- วินาทีนี้...คุณปรนนิบัติแม่อย่างไร...? ๘-๙
- เคล็ดลับของถุงเงิน ๑๐-๑๑
- อโรคยา ปรมาลาภา "ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ" ๑๒

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

ผู้จัดการพบสมาชิก
เอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง

สวัสดีสมาชิก สอ.ศธ. ทุกท่านครับ

สวัสดีครับสมาชิกทุกท่าน ยุค ๒๕๕๗ เป็นยุคที่คนเราไม่ควรหยุดนิ่ง ท่านว่าจริงหรือไม่? เคล็ดไม่ลับสำหรับฉบับนี้ กระผมต้องขอให้ข้อสังเกตว่า สมาชิก สอ.ศธ. ที่เป็นข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการ และพนักงานมหาวิทยาลัย บางท่านรับเงินเดือนผ่านบัญชีออมทรัพย์ธนาคารพาณิชย์ ซึ่งก็จะพักเงินไว้ส่วนหนึ่งในบัญชีโดยไม่ได้คิดจะโยกย้ายเงิน หากอยากได้ผลตอบแทนที่สูงขึ้น ควรโยกเงินมาฝากที่สหกรณ์ประเภทเงินฝากออมทรัพย์ดอกเบี้ย ๑.๒๕% ต่อปี ฝากถอนได้ทุกวันเป็นเงินเท่าไรก็ได้ หรือเงินฝากประจำ ๒๔ เดือน ดอกเบี้ย ๓.๘๕% ต่อปี ต้องฝากเท่ากันทุกเดือน หรือฝากออมทรัพย์พิเศษอัตราดอกเบี้ยสูงและไม่เสียภาษี ข้อดีของเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ ได้ดอกเบี้ยสูง ๓.๐๐ - ๓.๑๕% ต่อปี จะฝาก-ถอนเมื่อไหร่ก็ได้ (เดือนละ ๑ ครั้ง และมียอดคงเหลือไม่ต่ำกว่า ๓๐,๐๐๐ บาท) ไม่มีกำหนดระยะเวลาฝาก และที่สำคัญดอกเบี้ยเงินฝากที่ท่านฝากเงินทุกประเภทได้รับการยกเว้นภาษี สำหรับสาร สอ.ศธ. ปีที่ ๓๗ ฉบับที่ ๒ (เดือนพฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๕๗) กระผมขอแจ้งข่าวดีให้ทุกท่านได้ทราบ ดังนี้

เรื่องแรก สำหรับการให้ทุนการศึกษาบุตรประจำปี ๒๕๕๗ สอ.ศธ. เล็งเห็นว่าเนื่องจากมหาวิทยาลัยทุกแห่งในประเทศไทยเปลี่ยนแปลงวันเปิดการศึกษาเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน เพื่อให้สมาชิกทุกท่านได้รับสวัสดิการนี้อย่างครบถ้วน คณะกรรมการจึงมีมติขยายเวลาการรับสวัสดิการทุนส่งเสริมการศึกษาไปจนถึง วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๗ และจะประกาศรายชื่อผู้ได้รับทุนการศึกษาบุตรสมาชิก วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๗ ครับ

เรื่องที่ ๒ กระผมขอเรียนท่านสมาชิกที่มีสิทธิยื่นขอรับสวัสดิการสมาชิกที่มีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์ ให้สมาชิกที่มีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์มายื่นรับเงินสวัสดิการดังกล่าวภายใน ๑ ปี นับจากวันที่มีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์ หากเกินกำหนดเป็นอันหมดสิทธิ์ และที่สำคัญ ท่านต้องไม่เคยใช้สิทธิรับสวัสดิการสมาชิกที่ภักดีต่อองค์กรมาก่อน ซึ่งรายละเอียดมีดังนี้

อายุการเป็นสมาชิกตั้งแต่	ได้รับเงินจำนวน (บาท)
๑๐ ปี แต่ไม่เกิน ๑๕ ปี	๕,๐๐๐
๑๕ ปี แต่ไม่เกิน ๒๐ ปี	๑๐,๐๐๐
ตั้งแต่ ๒๐ ปีขึ้นไป	๑๕,๐๐๐

เรื่องที่ ๓ เนื่องในโอกาสที่สมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด (สสอ.ศธ.) ดำเนินงานครบรอบ ๑๐ ปี จึงขอเชิญสมาชิก สอ.ศธ. และสมาชิกสมทบที่มีอายุเกิน ๔๕ แต่ไม่เกิน ๖๐ ปีบริบูรณ์ (เปิดรับสมาชิกกรณีพิเศษ) สมัครเข้าเป็นสมาชิก สสอ.ศธ. ตั้งแต่วันที่ ๒ มิถุนายน ถึงวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๗ ดาวน์โหลดแบบฟอร์มใบสมัครได้ที่ : www.moecoop.com

เรื่องที่ ๔ สสอ.ศธ. ขอเชิญสมาชิกร่วมทำบุญเป็นเจ้าภาพเทศน์มหาชาติมหาเวสสันดรชาดก โดย ดร.พระราชวิจิตรปฏิภาณ ศาสตรเมธี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสุทัศนเทพวรารามพร้อมคณะ วันจันทร์ที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๗ ณ ห้องประชุมบุณยเกตุ ชั้น ๑ หอประชุมคุรุสภา กระทรวงศึกษาธิการ สมาชิกสามารถร่วมทำบุญด้วยการโอนเงินผ่านธนาคารกรุงไทย สาขากระทรวงศึกษาธิการ ชื่อบัญชี *"เทศน์มหาชาติสมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์ สอ.ศธ. " เลขที่ "๐๕๙-๐-๒๓๕๓๗-๐"* สอบถามเพิ่มเติม โทร. ๐-๒๒๘๒-๒๑๓๗, ๐-๒๖๒๘-๗๕๐๐-๓

สุดท้าย ซึ่งสำคัญมากก็คือเรื่องของเงินทอง การเกษียณนั้นแปลว่าเงินที่จะได้จากน้ำพักน้ำแรงจะค่อนข้างน้อยลงหรือหมดไป แต่เรายังต้องใช้เงินในการดำรงชีวิตอยู่ คนที่มีเงินมากเหลือเฟืออาจจะไม่ต้องคิดอะไรมาก แต่คนที่มีเงินพอสมควรแต่ก็ไม่สามารถรับประกันได้ว่าจะสามารถใช้ได้ตลอดชีวิตอย่างสะดวกสบายจะต้องรู้จักการบริหารเงิน สำหรับคนเกษียณนั้นผมคิดว่าคล้ายๆ กับคนทั่วไป เพียงแต่การลงทุนอาจจะลงในหลักทรัพย์ที่มีความเสี่ยงน้อยกว่า หรือควรแบ่งกระจายการลงทุนในสินทรัพย์ใหญ่ๆ ในสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด เนื่องจากเป็นทางเลือกที่ท่านสามารถลงทุนได้โดยไม่ต้องกังวลเรื่องของความเสี่ยง ภายใต้การนำของ นายจรูญ ชูลาภ อดีตปลัดกระทรวงศึกษาธิการ และประธานกรรมการ สอ.ศธ. พร้อมด้วยคณะกรรมการ ผู้ตรวจสอบ ที่ปรึกษา ผู้จัดการ และฝ่ายจัดการ ที่ได้ดำเนินงานตามหลักธรรมาภิบาล ผมเรียนยืนยันให้ทุกท่านเข้าใจว่า สอ.ศธ. ไม่ได้เอาเงินของสมาชิกแม้แต่บาทเดียวไปลงทุนกับแชร์ล็อตเตอร์รี่ หรือสหกรณ์เครดิตยูเนี่ยน คลองจั่น จำกัด จึงขอให้ท่านสมาชิกเชื่อใจและมั่นใจใน สอ.ศธ. ของเรา ท้ายนี้กระผมขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั่วสากลที่ท่านเคารพนับถือ โปรดช่วยอภิบาลให้ท่านมีความสุขและสุขภาพแข็งแรงยั่งยืนตลอดไป

ขอให้ทุกท่านโชคดี

เอนก ศรีสำราญ

นายเอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง

“คนไทยทุกคนตระหนักในความสำคัญของป่าไม้ว่ามีประโยชน์นานาประการ นอกเหนือจากจะช่วยขจัดอากาศเป็นพิษ เป็นที่อยู่อาศัยของสรรพสัตว์ และเป็นคลังแห่งยารักษาโรคหลายพันหลายหมื่นชนิดที่เราได้ใช้อยู่ ตลอดจนที่กำลังรอการค้นคว้าวิจัยอีกเป็นจำนวนมากแล้ว เรายังทราบดีว่า ป่าไม้ทรงคุณค่ามหาศาลในการผลิตน้ำให้แก่เรา น้ำซึ่งเป็นความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ รวมไปถึงการเกษตรกรรม อุตสาหกรรมและการพัฒนาต่างๆ ของชาติ เราจึงมีการรณรงค์ให้ปลูกป่าและปลูกต้นไม้ตามสถานที่ทั่วไปอย่างขันแข็ง เพื่อทะนุบำรุงสภาพแวดล้อมอันจะส่งผลดีไปถึงชาวโลกทั้งมวลต่อไปด้วย”

พระราชดำรัส สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
ในโอกาสเสด็จทรงเปิดการประชุม ครั้งที่ ๒๖ ของสภาสตรีระหว่างประเทศ
ณ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย กรุงเทพมหานคร
วันที่ ๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๔

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ คู่พระบารมี : กับสิ่งแวดล้อม

รศ.ดร.เอื้อมพร เธียรหิรัญ

โลกที่เราอาศัยอยู่ทุกวันนี้เปลี่ยนแปลงไปจากอดีตอย่างมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมิติของทรัพยากรธรรมชาติด้านสิ่งแวดล้อมที่ถูกทำลายด้วยน้ำมือมนุษย์ จนส่งผลกระทบให้เกิดการขาดดุลยภาพในระบบนิเวศน์และสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดภัยพิบัติ ทั้งน้ำท่วม ภัยแล้ง แผ่นดินไหว ดินถล่ม และอื่นๆ อีกมาก ซึ่งแน่นอนว่าผู้คนที่อาศัยอยู่บนโลกนี้ต้องได้รับผลกรรมร่วมกัน วิถีชีวิตที่เคยเป็นปกติและมีความสุขอยู่กับธรรมชาติ จะกลายเป็นความทุกข์ ความระส่ำระสาย หวาดระแวง รู้สึกไม่ปลอดภัยในสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัว

ประเด็นปัญหาที่มนุษย์ร่วมทำลายสิ่งแวดล้อมนี้เป็นปัจจัยร่วมที่เป็นตัวกระตุ้นให้การที่สิ่งแวดล้อมถูกทำลายด้วยเงื่อนไขของธรรมชาติสร้างปัญหาให้กับมนุษย์ด้วยความแรง เร็วขึ้น และมีความถี่มากขึ้น โลกที่เราเคยเห็นว่ามีความสวยสดงดงามด้วยป่าไม้นานาพรรณ แม่น้ำลำธาร และสัตว์ป่านานาชนิด ก็จะกลายเป็นผืนดินที่ร้างป่าไม้ ลำธารจะแห้งผาก สัตว์บกสัตว์น้ำจะสูญพันธุ์ อุณหภูมิของโลกจะสูงขึ้น ภัยพิบัติเรื่องน้ำท่วม ภัยแล้ง แผ่นดินไหวจะเป็นปรากฏการณ์ให้เห็นกระจายไปทั่วโลก

องค์กรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมต่างก็ค้นหาคำตอบว่าแล้วเราจะทำอย่างไรกันดีกับการแก้ไขปัญหาเรื่องสิ่งแวดล้อมที่ถูกทำลายเพื่อที่จะได้ช่วยให้มนุษยชาติได้มีความหวังว่าจะได้มีโอกาสอยู่ในโลกที่สวยงามและไม่ถูกทำลายไปชั่วลูกชั่วหลาน ซึ่งคำตอบที่ได้คือ ภัยพิบัติจากสิ่งแวดล้อมที่เป็นเงื่อนไขธรรมชาติ เราจะควบคุมสถานการณ์ดังกล่าวได้น้อยมาก แต่ก็ต้องมีการจัดการในการวางแผนและหามาตรการร่วมมือกันป้องกัน เพื่อลดความสูญเสียจากผลกระทบจากภัยพิบัติดังกล่าว โดยการแบ่งปันนวัตกรรมด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เช่น ข้อมูลข่าวสาร และเทคนิคการดำเนินงาน การสื่อสารเรื่องสัญญาณเตือนภัย เรื่องแผ่นดินไหวและสึนามิ เป็นต้น การจัดการอีกหลายเรื่องด้านสิ่งแวดล้อมไม่อาจรอการพึ่งพาด้านเทคโนโลยีหรือเงื่อนไขจากองค์การหรือหน่วยงานต่างๆ แต่เพียงอย่างเดียว สิ่งสำคัญคือการสร้างจิตสำนึกให้มนุษย์ได้ร่วมกันรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมทั้งทางตรงและทางอ้อม และต้องลงมือทำทันที

การสร้างจิตสำนึกเรื่องสิ่งแวดล้อมให้กับคนในชาติของประเทศต่างๆ ก็จะมีวิธีการและความเข้มข้นแตกต่างกัน ประเทศที่มีนโยบายเห็นความสำคัญเรื่องสิ่งแวดล้อมมากก็มีกฎหมาย ระเบียบปฏิบัติ และกระบวนการจัดระเบียบทางสังคมที่ชัดเจน และมีประสิทธิภาพ เช่น สหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมันก็จะมีนโยบายให้มีพื้นที่ป่าเป็น ๑ ใน ๓ ของประเทศ จึงไม่แปลกใจเลยว่า ทิวทัศน์สองข้างทางระหว่างเส้นทางออโต้บาห์นของเยอรมันจะมีแต่ป่าไม้เขียวขจี เมื่อมีป่าก็เต็มไปด้วย ทะเลสาบ แม่น้ำ โดยเฉพาะแม่น้ำไรน์ที่อยู่ระหว่างสวิตเซอร์แลนด์ได้รวมตัวกันเป็นน้ำตกที่สวยงาม เป็นแหล่งท่องเที่ยวทำรายได้ให้กับประเทศมหาศาล และอีกประเทศที่อยู่ติดกับเยอรมัน คือ สวิต-เซอร์แลนด์ ไม่ว่าจะเป็นที่ราบไหล่เขาหรือบนภูเขาสูง ถ้าไม่ใช่ฤดูหนาวซึ่งจะถูกปกคลุมด้วยหิมะ ก็จะเต็มไปด้วยต้นไม้และแม่น้ำลำธารที่มีบ้านเรือนและโบสถ์ตั้งอยู่เป็นระยะๆ ท่ามกลางป่าสนเหมือนภาพวาดในการ์ด ส.ค.ส. สวยงามมาก ส่วนอีกในบางประเทศ เช่น ออสเตรเลียจะมีกฎหมายบังคับ

ว่าห้ามตัดต้นไม้ เนื่องจากจะเป็นการทำลายสิ่งแวดล้อม ถ้าจะตัดต้องขออนุญาตจากรัฐบาลและต้องปลูกต้นไม้ทดแทน หลายประเทศได้มีมาตรการที่สนับสนุนการไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม เช่น เยอรมันมีกฎหมายลดภาษีผู้ประกอบการโรงงานอุตสาห-กรรม ต่างๆ ที่มีการใช้พลังงานชีวภาพทดแทนเชื้อเพลิงจากน้ำมันและแก๊ส และส่งเสริมการผลิตพลังงานจากโซลาเซล ให้เป็นอุตสาหกรรมที่ป้อนโรงงานต่างๆ อย่างจริงจัง

สำหรับประเทศไทยแม้จะให้ความสำคัญของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในระดับหนึ่ง แต่ในแง่มุมของการสร้างจิตสำนึกให้คนไทยได้ตระหนักในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในทางปฏิบัติยังมีน้อย ผู้เขียนเชื่อว่ามีอีกหลายท่านที่เห็นด้วยกับผู้เขียนที่ว่า สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ คู่พระบารมีของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เป็นผู้ที่มีคุณูปการต่อพสกนิกชาวไทย และชาวโลกอย่างใหญ่หลวง ในฐานะผู้นำในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงตระหนักและริเริ่มในโครงการต่างๆ ที่เน้นการพัฒนาเพื่อการกินดีอยู่ดีของราษฎรโดยมุ่งฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติไว้ ในขณะเดียวกันสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ ผู้ประทับอยู่เคียงข้างทุกหนทุกแห่งที่เสด็จพระราชดำเนินประกอบพระราชกิจ จะทรงรับสนองพระราชดำริในด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เช่น ทรงริเริ่มโครงการป่ารักน้ำ เพื่อฟื้นฟูสภาพป่าที่เสื่อมโทรมบริเวณต้นน้ำลำธารให้กลับเป็นที่ดูดซับน้ำได้ดังเดิม เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น และช่วยป้องกันภัยจากความแห้งแล้ง ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณรับมูลนิธิคุ้มครองสัตว์ป่าและพรรณพืชแห่งประเทศไทย และนิยมไพรสมาคมไว้ในพระบรมราชินูปถัมภ์ พระกรุณาธิคุณของพระองค์มิได้มีแต่เฉพาะกับพสกนิกรชาวไทยเท่านั้น แต่ยังเผื่อแผ่ไปถึงชาวโลกด้วย ทั้งนี้เพราะเราอยู่ในโลกเดียวกัน โลกเป็นระบบ (System) ถ้าระบบส่วนใดส่วนหนึ่งได้รับผลกระทบจะส่งผลกระทบสู่ระบบทั้งหมด

ในฐานะที่เราเป็นส่วนหนึ่งของระบบที่จะต้องช่วยกันอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมเราต้องเรียนรู้และยกย่องบุคคลที่มีคุณูปการ เช่น สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ และเผยแพร่ข้อมูลรวมถึงแนวปฏิบัติในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืนต่อไป ซึ่ง สอ.ศธ. ก็ได้ดำเนินงานเพื่อร่วมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมหลายโครงการ เช่น โครงการบำรุงรักษาสวนสาธารณะพุทธมณฑล โครงการปลูกป่าชายเลน และโครงการสายใยรักครอบครัว ที่มีกิจกรรมพิเศษเกี่ยวกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมมาโดยตลอด นับเป็นความภาคภูมิใจของ สอ.ศธ. ที่ได้แสดงความรับผิดชอบต่อสังคม (Corporate Social Responsibility : CSR) ซึ่งเป็นความสำนึกที่ดีจากสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด และเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาสิ่งแวดล้อมของประเทศไทยอย่างยั่งยืน

พยงค์ สีเหลือง

ขิง สมุนไพรไทย

แม้ขิงกับกระชายจะเป็นพืชที่อยู่ในสายพันธุ์เดียวกัน แต่ต้นขิงจะมีลักษณะแตกต่างจากกระชายโดยสิ้นเชิง เหง้ากระชายจะเป็นแง่งเล็กๆ เป็นกระจุก แต่ของขิงจะเป็นแง่งขนาดใหญ่ ลักษณะต้นขิงจะแทงก้านขึ้นไปตรงๆ มีใบเรียวยาวปลายแหลม แทงออกมาด้านข้างของก้านสลับซ้ายขวา ออกดอกเป็นช่อปลายก้าน กลีบดอกสีเหลืองอมเขียว ช่วงเหง้าขิงที่มีสรรพคุณทางยากำลังดีจะอยู่ประมาณ ๘ - ๑๐ เดือน ถ้าเห็นลำต้นขิงเป็นสีขาวเมื่อไรแสดงว่าแก่เต็มที่แล้ว ตัวยาจะมาก กลิ่นและรสก็จะเผ็ดร้อนกำลังดี

ขิงเป็นสมุนไพรที่ใช้ง่าย มีสรรพคุณดี และยิ่งโดดเด่นมากขึ้นเมื่อไข้หวัด ๒๐๐๙ ระบาด เพราะกระทรวงสาธารณสุขออกมาประกาศว่าขิงช่วยป้องกันไข้หวัด ๒๐๐๙ ได้ จนขิงแทบจะขาดตลาด โดยเฉพาะขิงผงสำเร็จรูปชงดื่มยิ่งขายดีเป็นเทน้ำเทท่า แต่จริงๆ แล้วถ้าจะดื่มเพื่อแก้หวัดควรใช้เป็นขิงสด เนื่องจากมีน้ำมันหอมระเหยอยู่มาก หั่นเป็นแว่นบางๆ หรือบุบพอแตก ต้มกับน้ำร้อนดื่มแก้ไข้หวัดตัวเย็น หรือดื่มแก้หนาวดีนัก ส่วนขิงผงสำเร็จรูปจะด้อยกว่าเล็กน้อย แต่มีดีในเรื่องความสะดวก อีกทั้งเก็บไว้ได้นาน ช่วยให้กินขิงได้บ่อยขึ้น เพราะขิงถ้ากินบ่อยๆ จะดีต่อร่างกายมาก ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้ดี หรือกินสดๆ เป็นยาขับลม เป็นยาช่วยให้เจริญอาหารได้

วิธีเข้าตัวยา

๑. **แก้ไอ กัดเสมหะ** หั่นขิงออกเป็นแว่นบางๆ แล้วนำไปตากแดดให้แห้งสนิท บดให้เป็นผง ใช้ ๑ ช้อนชา ชงกับน้ำร้อน ผสมกับน้ำผึ้งเล็กน้อยเพื่อเพิ่มรสชาติ หรือจะผสมน้ำมะนาวเพิ่มเล็กน้อยเพื่อให้สรรพคุณดีขึ้น

๒. **แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ** ขิงแก่ขนาด ๑ หัวแม่มือ บดพอแตก ต้มกับน้ำร้อน ๑ ถ้วยกาแฟ เคี่ยวให้เหลือครึ่งเดียว ดื่มหลังอาหาร ช่วยแก้ปัญหาอาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ดี คลื่นไส้หรือเมารถช่วยได้เช่นกัน

๓. **แก้ไข้ แก้หวัด** ขิงแก่ขนาด ๑ หัวแม่มือ บุบพอแตก ต้มผสมน้ำตาลทรายแดงใช้น้ำ ๑ ถ้วยกาแฟ เคี่ยวให้เหลือครึ่งเดียว ดื่มเพื่อลดไข้ แต่ถ้ามีไข้ขึ้นสูงมากๆ ให้บดขิงจนละเอียด ต้มผสมน้ำตาลทรายแดง กรองเอาแต่น้ำดื่มเพื่อลดไข้และขับเหงื่อ

สรรพคุณเด่นของขิง

ขิงมีสายพันธุ์ประมาณ ๗๐ ชนิด เป็นพืชเขตร้อน นิยมนำมาแปรรูปได้หลายชนิด โดยเฉพาะการดอง ขิงดองจะมีสีชมพูอ่อน ใช้ทั้งแต่งสีและแต่งกลิ่น หรือนำไปตากแห้งจะบดเป็นผงหรือไม่บดก็ได้ เวลาใช้จะชงกับน้ำร้อนดื่มเพื่อเป็นยาขับลมและแก้หวัด

เสริมอีกนิด สำหรับท่านที่มีปัญหาเรื่องอาหารการกิน หรืออยู่ๆ ก็เกิดอาการเบื่ออาหารขึ้นมาเฉยๆ ส่วนมากจะเป็นช่วงที่มีความเครียดสูง ใช้ขิงแก่ขนาดหัวแม่มืออังไฟจนสุก ตำผสมน้ำปูนใส คั้นเอาแต่น้ำ ผสมน้ำร้อน ๑ ถ้วยกาแฟ ดื่มก่อนอาหารประมาณ ๓๐ นาที เพื่อเรียกน้ำย่อย ช่วยให้เจริญอาหาร แก้เบื่ออาหารได้ดี

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าสมาชิกจะนำความรู้เกี่ยวกับเรื่อง *“สรรพคุณของเครื่องเทศและสมุนไพรไทย”* โดยเฉพาะขิงไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายทั้งปวง

ด้วยรักและห่วงใย

เรียบเรียงจาก ***"ข้อมูล ๑๐๘ สมุนไพรไทย"*** *สำนักพิมพ์เพื่อนอักษร*

ราชจักรีวงศ์
...ฉัตรมงคลรำลึก...

ฉันทนิช อัศวนนท์

อะไรก็ตาม หากเป็นสิ่งดีๆ ที่สังคมยอมรับ ย่อมสืบทอดกันไปเรื่อยๆ จนกลายเป็นจารีต ประเพณี วัฒนธรรม ตลอดจนครรลองวิถีชีวิต แม้แต่คำว่า สยามเมืองยิ้ม หรือ ยิ้มสยาม ที่คนทั้งโลกยอมยกให้พี่ไทยเป็นเมืองที่ผู้คนยิ้มแย้มแจ่มใสโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่นั้น มิใช่ว่าพึ่งเกิดขึ้น วันนี้ เมื่อวานนี้ จริตของคนไทยซึ่งเรียกว่าคนสยามสืบทอดกันมาช้านานนับพันปี ซึ่งเรียกว่าต้นทุนทางสังคม ตัดตอนตั้งแต่สมัยสุโขทัย ปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบให้คนสยามมีจิตใจดียิ้มแย้มแจ่มใส อาจเป็นด้วยผู้นำ หรือผู้มีอำนาจปกครอง ปกครองไพร่ฟ้าประชาชนอย่างมีเมตตา (รัก) ดุจบิดาปกครองบุตร อนุญาตให้ผู้เดือดร้อนไปเคาะระฆังใบใหญ่ที่แขวนไว้หน้าพระราชวัง เพื่อบอกกล่าว และขอรับพระเมตตาแก้ไขความเดือดร้อน ความทุกข์ จากผู้นำเพื่อผ่อนคลายความทุกข์ยากต่างๆ ราษฎรทั้งหลายจึงออกนามผู้นำว่า พ่อ เช่น พ่อขุนบางกลางท่าว พ่อขุนรามกำแหง พ่อขุนผาเมือง ฯลฯ เป็นสิ่งยืนยันว่าผู้นำทรงรัก และเมตตาราษฎรของท่านเสมือนหนึ่งบุตรหลานนั่นเอง

การที่ราษฎร ได้รับพระเมตตาทรงดำเนินการแก้ไขไถ่ทุกข์ได้นั้น เพราะผู้นำเป็นผู้มีคุณธรรม ตัดสินคดีด้วยความเป็นธรรมจึงทำให้เรื่องราวยุติลงได้ อีกทั้งทำเลที่ตั้งของแผ่นดินสยามอุดมสมบูรณ์ ดังคำจารึกในใบประวัติศาสตร์ชาติสยามว่า *“ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว”* และ *“ใครใคร่ค้าช้าง (ก็) ค้า ใครใคร่ค้าม้า (ก็) ค้า”* ผู้คนจึงมีอยู่มีกิน ไม่อัตคัดขัดสนยากแค้น เหมือนบ้านเมืองอื่นๆ บางแห่ง ราษฎรพอใจในความเป็นอยู่ตลอดจนการดำรงชีวิต จึงสบายกายสบายใจ คนที่สบายๆ ไม่ทุกข์ร้อนหน้าตายิ้มแย้มจิตใจแจ่มใส บ่งบอกถึงความสุขความสบาย อันความสุข ความสบายย่อมเป็นยอดปรารถนาของมวลมนุษยชาติ การที่คนเขาเป็นทุกข์เป็นเพราะเขาต้องการมีอำนาจวาสนา ทรัพย์ศฤงคารธนสารสมบัติเกินความจำเป็น จึงเป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ก่อให้เกิดการทุจริตคอรัปชั่นที่มีให้เห็น ในปัจจุบัน

มีผู้กล่าวไว้ว่าสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาแต่กำเนิดคือ โลหิต ลมหายใจ และจิตสำนึก คนสยามจึงมีจิตสำนึกที่ยึดมั่นในความกตัญญูรู้คุณผู้นำที่ดำรงไว้ซึ่งทศพิธราชธรรม ตลอดจนเป็นผู้นำเพื่อต่อสู้อริราชศัตรู ให้ราษฎรอยู่อาศัยอย่างถาวร ราษฎรจึงพร้อมใจกันถวายความจงรักภักดีเทิดทูนผู้นำของตนไว้เหนือหัว และออกพระนามเจ้าเหนือหัวของตนว่า ***"พระเจ้าอยู่หัว"*** ทั้งยินยอมมอบอำนาจสิทธิขาดการบริหารบ้านเมืองทั่วขอบขัณฑสีมาที่เป็นแผ่นดินของตนให้พระองค์แต่พระองค์เดียว บางครั้งบางคราวเราจึงได้ยินคำว่า ***"พระเจ้าแผ่นดิน"*** และราษฎรทั้งปวงก็ขอถวายตัวเป็นข้ารับใช้ทั้งในยามบ้านเมืองสงบ และยามมีศึกสงคราม อีกทั้งพร้อมจะปกป้องให้พระองค์ทรงปลอดภัยจากภยันตรายต่างๆ ให้พระองค์ทรงเป็นมิ่งขวัญของประชาชนตลอดไป จึงยกย่องพระองค์เป็น กษัตริย์ หรือพระมหากษัตริย์ ในเวลาต่อมา

พ.ศ. ๒๓๑๐ กรุงศรีอยุธยาอันเป็นเมืองหลวงของสยามประเทศกว่า ๔๐๐ ปี ก็ถูกพม่าข้าศึกเข้ามาโจมตีและเผาทำลายปราสาทราชวัง วัดวาอาราม บ้านเมือง ผู้คนไร้ที่อยู่อาศัย จนกลายเป็นเมืองร้างแต่ด้วยบุญญาบารมีของ **เจ้าพระยามหากษัตริย์ศึก** (ชื่อเดิม สุดจินดา) และ **เจ้าพระยาสุรสีห์พระอนุชา** มีความเก่งกล้าในการศึกสงคราม ตั้งแต่ข้าศึกมาประชิดกรุงศรีฯ ด้วยกษัตริย์ที่ครองราชย์อยู่ทรงอ่อนแอ จึงเสียกรุงแก่ข้าศึกไป บ้านเมืองก็ไร้ผู้นำ เจ้าพระยามหากษัตริย์ศึก และเจ้าพระยาสุรสีห์ รวมทั้งทหารกล้าที่เหลืออยู่ไม่มากจึงต่อสู้กับข้าศึกเรื่อยมาด้วยความเหนื่อยยาก

ลุถึงปีพุทธศักราช ๒๓๒๕ หลังปราบปรามข้าศึกศัตรูน้อยใหญ่ราบคาบ พระเจ้ากรุงธนบุรีก็เสด็จสวรรคตแล้ว เจ้าพระยามหากษัตริย์ศึก จึงปราบดาภิเษกขึ้นเป็นกษัตริย์ เมื่อวันที่ ๖ เมษายน พ.ศ. ๒๓๒๕ เสวยราชย์เป็นปฐมบรมกษัตริย์แห่งราชวงศ์จักรี และสร้างเมืองหลวงใหม่ขึ้นที่ฝั่งบางกอก (ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในนาม Bangkok) ขนานนามว่า ***"กรุงรัตนโกสินทร์ฯ"*** ตั้งแต่นั้นมา

การปราบดาภิเษกขึ้นเป็นกษัตริย์ครั้งนั้น พระองค์มีพระชนมายุได้ ๔๘ ปี ทรงพระนามว่า **พระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก** รัชกาลที่ ๑ แห่งราชวงศ์จักรี และถือเอาวันที่ ๖ เมษายน เป็นวันฉัตรมงคลประจำรัชกาล วันฉัตรมงคลถือเป็นการสืบทอดราชบัลลังก์ที่ถูกต้องสมบูรณ์ตามโบราณราชประเพณี วันฉัตรมงคลประจำรัชกาลจะเปลี่ยนไปตามแต่ละรัชกาล กษัตริย์ราชวงศ์จักรีครองราชสมบัติมาถึงปัจจุบันนับได้ ๙ รัชกาล และวันฉัตรมงคลประจำรัชกาลที่ ๙ คือ วันที่ ๕ พฤษภาคม นับแต่ พ.ศ. ๒๔๙๓ จนถึงปัจจุบัน การที่ถือวันที่ ๕ พฤษภาคมเป็นวันฉัตรมงคล เพราะเป็นการถวายเครื่องราชูปโภคประจำองค์พระมหากษัตริย์อย่างครบถ้วน และถือเป็นวันสำคัญประจำชาติอีกวันหนึ่ง ซึ่งเมื่อถึงวันฉัตรมงคลจะมีพิธีเฉลิมฉลองรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระมหากษัตริย์แห่งราชวงศ์จักรีที่ทรงคุณประโยชน์ยิ่งใหญ่จนประเทศไทยเจริญรุ่งเรืองมากกว่าประเทศเพื่อนบ้านหลายประเทศในภูมิภาคเดียวกัน นับเป็นสิริมงคลแก่ชนชาวไทยที่ได้แสดงออกซึ่งความกตัญญูรู้คุณพระมหากษัตริย์ไม่เสื่อมคลาย

ผู้เขียนขอมอบคำขวัญประจำกรุงเทพฯ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๖ ดังนี้

กรุงเทพฯ ดุจเทพสร้าง
เมืองศูนย์กลางการปกครอง
วัดวังงามเรืองรอง
เมืองหลวงของประเทศไทย

Did you know..?

วินาทีนี้... คุณปรนนิบัติแม่อย่างไร...?

วิมลรัตน์ ต้อยสำราญ

...อย่ารอโอกาสหรือรอเวลา...บอกรักแม่ เฉพาะ "วันแม่" เท่านั้น เพราะวันเวลาอาจทำให้คุณ...ไม่มีโอกาส บอกรักแม่...ก็เป็นได้ ดังคำขวัญที่ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้พระราชทานไว้ว่า

"แม่เป็นพระอรหันต์ของลูก คนที่เที่ยววิ่งหาพระเพื่อกราบไหว้พระอรหันต์ อย่าลืมว่ามีพระอรหันต์อยู่กับตัวแล้ว ควรปฏิบัติต่อแม่ อย่าให้บกพร่องได้"

ในโอกาส *"วันแม่"* ที่ใกล้จะมาถึงนี้ สาร สอ.ศธ. ขอถือโอกาสเป็นสื่อกลางสานรักให้เพื่อนๆ สมาชิกทุกท่านได้พร้อมใจกันแสดงออกซึ่งความรักความกตัญญูที่มีต่อ *"แม่"* ผู้เป็นแม่พระของเรา ดังคำขวัญที่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้พระราชทานไว้ว่า ***"แม่เป็นพระอรหันต์ของลูก คนที่เที่ยววิ่งหาพระเพื่อกราบไหว้พระอรหันต์ อย่าลืมว่ามีพระอรหันต์อยู่กับตัวแล้ว ควรปฏิบัติต่อแม่อย่าให้บกพร่องได้"***

๑ วัน ใน ๑ ปี วันแม่ ๑๒ สิงหาคม ที่กำหนดขึ้นเพื่อเป็นวาระเตือนใจให้บรรดาลูกทุกคนได้ร่วมแสดงออกซึ่งความรักความกตัญญูต่อผู้เป็นแม่เพื่อเติมเต็มความชื่นมื่นให้เอ่อล้นไว้หล่อเลี้ยงหัวใจของคนที่ได้ชื่อว่าเป็น *"แม่"*

ค่ะ..วันนี้ สาร สอ.ศธ. ได้นำบทความดีๆ จากเว็บ gotoknow เรื่อง *"เมื่อฉันแก่ตัวลง"* ที่บ่งบอกถึงความต้องการของ *"แม่"* ทุกคนเมื่อยามที่ท่านแก่เฒ่า พวกเราในฐานะลูกมารับรู้พร้อมกันแล้วจดจำนำไปปรนนิบัติกับพระอรหันต์ของเราอย่าให้ขาดตกบกพร่องนะคะ

...เมื่อฉันแก่ตัวลง...
ไม่ใช่ฉันที่เคยเป็น
ขอโปรดเข้าใจฉัน...
มีความอดทนต่อฉันเพิ่มขึ้นอีกสักนิด
ตอนฉันทำแกงหกใส่เสื้อตัวเอง
ตอนฉันลืมวิธีผูกเชือกรองเท้า
ขอให้คิดถึงตอนแรกๆ ที่ฉันใช้มือสอนเธอทำทุกอย่าง
ตอนฉันเริ่มพร่ำบ่นแต่เรื่องเดิมๆ ที่เธอรู้สึกเบื่อ
ขอให้อดทนสักนิด อย่าเพิ่งขัดฉัน
ตอนเธอยังเล็กๆ ฉันยังเคยเล่านิทานซ้ำๆ ซากๆ
จนเธอหลับเลย
ตอนฉันต้องการให้เธอช่วยอาบน้ำให้
...อย่าตำหนิฉันเลยนะ
ยังจำตอนที่เธอยังเล็กๆ ฉันต้องทั้งออดอ้อนทั้งปลอบ
เพื่อให้เธอยอมอาบน้ำได้ไหม
ตอนฉันงงกับวิทยาการใหม่ๆ
...อย่าหัวเราะเยาะฉัน
จำตอนที่ฉันเฝ้าอดทนตอบคำถาม “ทำไม ทำไม”
ทุกครั้งที่เธอถามได้ไหม
ตอนฉันเหนื่อยล้าจนเดินต่อไม่ไหว...
ขอจงยื่นมือที่แข็งแรงของเธอออกมาช่วยพยุงฉัน
เหมือนตอนที่ฉันพยุงเธอให้หัดเดินในตอนที่เธอยังเล็กๆ
หากฉันเผอิญลืมหัวข้อที่กำลังสนทนากันอยู่
...ให้เวลาฉันคิดสักนิด
ที่จริงสำหรับฉันแล้วกำลังพูดเรื่องอะไรไม่สำคัญหรอก
...ขอเพียงมีเธออยู่ฟังฉัน
ฉันก็พอใจแล้ว
ตอนเธอเห็นฉันแก่ตัวลง...
ไม่ต้องเสียใจ... ขอให้เข้าใจฉัน
สนับสนุนฉัน ให้เหมือนตอนที่ฉันสนับสนุนเธอ
ตอนเธอเพิ่งเรียนรู้ใหม่ๆ
ตอนนั้น...ฉันนำพาเธอเข้าสู่เส้นทางชีวิต
ตอนนี้...ขอให้เธอเป็นเพื่อนฉันเดินไปให้สุดเส้นทาง
ให้ความรักและอดทนต่อฉัน
ฉันจะยิ้มด้วยความซาบซึ้งใจ
ในรอยยิ้มของฉัน...
มีแต่ความรักอันหาที่สิ้นสุดมิได้ของฉันที่มีให้กับเธอ

เป็นยังไงบ้างคะ... อ่านถึงบรรทัดนี้แล้วก็ต้องถามกันว่า Did you know ? วินาทีนี้คุณรู้หรือยังคะว่า... พระคุณของแม่ช่างยิ่งใหญ่และอบอวลไปด้วยความรักที่มีต่อลูกอย่างสุดหัวใจเหลือเกิน และสิ่งที่ท่านร้องขอเมื่อยามแก่เฒ่า ยามที่ท่านงกๆ เงิ่นๆ ใจน้อย หลงลืม ช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลง ไม่คล่องตัวในเรื่องต่างๆ และอีกหลายๆ ความเปลี่ยนแปลงที่แม่ไม่เคยเป็น แล้วพวกเราที่ขึ้นชื่อว่า ***“ลูก”*** ได้ปรนนิบัติท่าน ตอบแทนพระคุณท่านตามที่ท่านร้องขอแล้วหรือไม่...เพียงใด

ในโอกาส ***“วันแม่”*** สาร สอ.ศธ. จึงขอฝากให้ชาวสมาชิก สอ.ศธ. ทุกท่าน ได้ปฏิบัติและใส่ใจในทุกความรู้สึกของ ***“แม่”*** ผู้เป็นพระอรหันต์ในบ้าน โอบกอด บอกรักให้แม่ได้ชื่นใจ ...อย่ารอโอกาสหรือรอเวลา...บอกรักแม่เฉพาะ ***“วันแม่”*** เท่านั้น เพราะวันเวลาอาจทำให้ คุณ...ไม่มีโอกาสบอกรักแม่...ก็เป็นได้

เคล็ดลับของถุงเงิน

เชาว์เลิศ ขวัญเมือง

เมื่อวันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๖ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้เสด็จพระราชดำเนินเปิดอาคารที่ทำการสำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาด หลักทรัพย์ ได้ทรงวาดภาพฝีพระหัตถ์เป็นรูป ถุงเงิน ๓ ถุง มีตัวเลขไทยกำกับเรียงลำดับจากซ้ายไปขวา ๑... ๒... ๓... เป็นภาพที่แสดงให้เห็นถึงหลักการวางแผนการเงิน การลงทุนที่ดีในวันนี้ จะเชื่อมต่อและส่งผลถึงอนาคตให้มีชีวิตที่มั่นคง เป็นอิสระทางการเงิน มีเงินใช้ในช่วงวัยชรา โดยมั่นใจว่าอนาคตของเราสามารถสร้างได้ด้วยเคล็ดลับถุงเงิน ๓ ถุง ประกอบด้วย

ถุงเงินถุงที่ ๑ เก็บไว้ใช้เป็นค่าใช้จ่ายประจำและเผื่อไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน

ถุงเงินถุงที่ ๒ เก็บก่อนใช้ แบ่งเงินไปลงทุนด้วยวิธีการต่างๆ ตามความถนัด หรือตามความรู้ความสามารถของตน

ถุงเงินถุงที่ ๓ ลงทุนไว้ในตอนที่เป็นวัยกำลังทำงาน เพื่อเอาไว้ใช้ในวัยชรา

การที่คนเราจะมีเงินใช้อย่างเพียงพอในวัยสูงอายุหรือพ้นเกษียณแล้วนั้นจำเป็นจะต้องลงทุนหรือหาเก็บไว้ในระหว่างที่อยู่ในวัยทำงานซึ่งเป็นช่วงเวลาเงินเวลาทองที่สามารถหารายได้ได้มาก แต่จากผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ เมื่อปี ๒๕๕๖ ร้อยละ ๔๐.๗ ของกลุ่มตัวอย่างยังไม่ได้คิดเรื่องการออมเงินเพื่อไว้ใช้ในวัยเกษียณ และในกลุ่มที่มีการออมเงินเพื่อเกษียณแล้ว ร้อยละ ๖๐.๖ บอกว่ายังไม่แน่ใจว่าที่ออมไว้นั้นจะเพียงพอ และจากการสำรวจยังพบอีกว่าคนไทยส่วนมากจะเริ่มคิดลงทุนหรือเก็บเงินเพื่อเตรียมไว้ใช้ในวัยเกษียณเมื่ออายุ ๔๑ ปีไปแล้ว ซึ่งเป็นตัวเลขที่น่าเป็นห่วงมาก ด้วยการออมนั้นยิ่งเริ่มต้นได้เร็วก็จะยิ่งเพิ่มโอกาสที่จะมีเงินใช้เพียงพอกับความต้องการใช้ในวัยเกษียณ การที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีทรงวาดรูปถุงเงิน ๓ ถุงให้เพื่อเป็นคติเตือนใจให้คนไทยได้คิดในการวางแผนการเงินเพื่ออนาคต

ทำอย่างไรเราจึงจะสามารถดำเนินการตามเคล็ดลับเงิน ๓ ถุงนั้นได้

ประการแรก การปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต การดำเนินชีวิตอย่างประหยัดเรียบง่ายต้องเป็นวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ เพราะบ้านเราขณะนี้มีทรัพยากรจำกัด ไม่มีเหลือกินเหลือใช้ อย่างเช่นในอดีตอีกแล้ว การประหยัดจึงต้องประหยัดทั้งงบประมาณการใช้จ่าย การใช้ทรัพยากรธรรมชาติและพลังงานทุกอย่าง การใช้จ่ายเงินควรมีขอบเขตจำกัด โดยมีแผนการใช้เงินอย่างเคร่งครัดรัดกุม เลือกซื้อเฉพาะสิ่งของที่จำเป็นต่อการยังชีพ โดยคำนึงถึงคุณภาพประโยชน์ใช้สอย มากกว่ารูปลักษณ์ยี่ห้อหน้าตา ใช้ชีวิตที่เรียบง่ายมากขึ้น ปฏิเสธสิ่งฟุ่มเฟือย เช่น การเดินแทนการนั่งรถยนต์ในทุกโอกาสที่ทำได้ การปลูกพืชผักสวนครัวในบ้าน การดื่มน้ำสะอาดแทนน้ำอัดลม

ประการที่สอง การสร้างค่านิยมใหม่ ปลูกฝังค่านิยมของความสันโดษ ความเป็นตัวของตัวเอง กินพอดีอยู่พอดี ไม่ฟุ้งเฟ้อตามกระแสวัตถุนิยม ไม่ใช้ชีวิตแบบหน้าใหญ่ใจโต กระทำพิธีการต่างๆ อย่างที่เรียกว่า *ตำน้ำพริกละลายแม่น้ำ* ไม่ว่าจะเป็นการเลี้ยงเนื่องในโอกาสต่างๆ วันเกิด งานศพ ฉลองตำแหน่ง บวชนาค ขึ้นบ้านใหม่ หรือการต้อนรับแขก ที่เรียกว่า เกินพอดี

ประการที่สาม การอดทนและทำงานหนักขึ้น ทุกคนที่ต้องการความสุขสบายในชีวิตเบื้องหน้า จะต้องทำงานให้หนักขึ้นกว่าที่เคยทำ ทำงานพิเศษ อุทิศเวลาไม่เลือกงาน เป็นนายเหนือตัวเองไม่ปล่อยให้ชีวิตล่องลอยไปตามกระแสเศรษฐกิจ ยอมลำบากยอมอดในวันนี้ เพื่อวันข้างหน้าที่ดีกว่า

ประการที่สี่ การบริหารค่าใช้จ่าย ในชีวิตของคนเราในแต่ละวันจะมีค่าใช้จ่ายต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นค่าอาหาร ค่าเสื้อผ้า ค่าน้ำ ค่าไฟ ฯลฯ ในหลายๆ ครั้งเรามักมีเงินในกระเป๋าที่มากพอจนไม่ระวังในการใช้จ่าย เช่น บางครั้งเราใช้เงินจำนวนมากเพื่อซื้อนาฬิกายี่ห้อหรูเพียงเรือนเดียว หรือซื้อของเพียงเพื่อต้องการของแถม แต่ขณะที่หลายครั้งเรามีความจำเป็นในการใช้จ่ายกลับไม่มีเงินพอใช้ เช่น ต้องกู้เงินเพื่อจ่ายค่าเทอมลูก เป็นต้น

การบริหารค่าใช้จ่ายนั้นเป็นขั้นตอนหนึ่งของการบริหารการเงินซึ่งประกอบด้วย *การประหยัด* คือ การลดการใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น *การสะสม* คือ การเก็บออมเงินของเราให้มีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และ *การสร้างผลตอบแทนของเงิน* คือ การลงทุนเพื่อให้เงินออมของเรามีผลตอบแทนตามความต้องการ

วิธีง่ายๆ ของการบริหารค่าใช้จ่าย

เราสามารถจะทำได้ในหลายวิธี คือ

๑. จำกัดจำนวนเงินที่มีสำหรับการใช้จ่าย คนไทยจะเป็นแบบมีมากใช้มากเหลือจึงค่อยออม ดังนั้น หากเราต้องการมีเงินเหลือมากๆ ต้องทำตัวให้เหมือนคนจน คือ มีเงินเก็บออมก่อน เหลือค่อยใช้จ่ายเมื่อเก็บเงินออมได้แล้ว เราย่อมมีเงินเหลือสำหรับใช้จ่ายน้อยลงจึงสามารถลดการใช้จ่ายอะไรที่ไม่จำเป็นได้

๒. การผลัดวันประกันพรุ่ง ที่จริงภาษิตนี้ไม่ดี แต่ในด้านการออมเงินแล้วกลายเป็นสิ่งที่ดีได้ เมื่อเราคิดจะซื้อของอะไรก็ตามลองพิจารณาดูว่า ต้องซื้อในขณะนั้นหรือไม่ หากไม่จำเป็นต้องซื้อในขณะนั้น ลองกลับมาตั้งหลักคิดดูใหม่หลายๆ ครั้ง เราอาจมีเหตุผลมากมายที่จะไม่ซื้อ หรือบางทีเราอาจลืมของชิ้นนั้นไปเลยก็ได้

๓. การทำบัญชีรายรับรายจ่ายประจำวัน ลองจดรายรับรายจ่ายให้ละเอียดทุกวันว่าเราใช้จ่ายอะไรบ้าง เมื่อสิ้นเดือนเราลองมาดูว่าค่าใช้จ่ายอะไรที่เราจ่ายไปโดยไม่สมควรจ่ายบ้าง เป็นจำนวนเงินเท่าไร เราอาจมองเห็นในความจริงว่าที่เรามีเงินไม่พอใช้นั้น ไม่ใช่เพราะเรามีรายได้น้อย แต่เป็นเพราะเรามีค่าใช้จ่ายที่มากเกินไป โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น แต่ไม่ว่าจะเป็นการบริหารค่าใช้จ่ายวิธีใดก็ตาม สำคัญที่สุดอยู่ที่ใจว่าเรามีใจแข็งต่อสิ่งเย้ายวนหรือไม่เพียงใด เพราะการบริหารค่าใช้จ่ายไม่มีใครมาบังคับเราได้ เราเป็นคนบังคับตัวเอง

> *รับร้อยจ่ายร้อยหมดแน่*
> *รับร้อยจ่ายห้าเหลือหลาย*
> *รับร้อยจ่ายพันวอดวาย*
> *รู้ใช้รู้จ่ายสบายตน*

อโรคยา “ความไม่มีโรค

เสวก วรรณสุข

อาการภายนอก... บ่งบอกถึงโรคภายใน...

ลิ้น... สีอะไร สังเกตให้ดี

โรคที่เกิดกับอวัยวะภายในซึ่งเรามองไม่เห็น จะมีอาการปรากฏขึ้นตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ใบหน้า ดวงตา ลิ้น เล็บ และอื่นๆ เป็นสัญญาณขอความช่วยเหลือหรือ สัญญาณเตือน ที่ต้องการแจ้งให้เจ้าของร่างกายรู้ หากพบความผิดปกติจริง เราจะมีเวลาเพื่อเตรียมพร้อมรับมือ และรับการบำบัดรักษาโรคอันไม่พึงประสงค์นั้นได้อย่างทันท่วงที สัญญาณอันตรายที่ร่างกายขอความช่วยเหลือหากละเลย ไม่ใส่ใจ โรคร้ายอาจจะลุกลามจนยากเกินแก้ไข

ไม่มีฝ้าขาวเลย...
มักมีกลิ่นปากเหม็นเปรี้ยวร่วมด้วย

ทุกคนก็ต้องมีฝ้าขาวที่ลิ้นกันบ้าง ถ้าไม่มี ถือว่าผิดปกติ สิ่งแรกที่ต้องคิดคือร่างกาย อาจขาดเกลือแร่โดยเฉพาะธาตุเหล็ก ในรายที่ต่อมรับรสฝ่อลงมาก ก็พลอยทำให้ฝ้าขาวหายไปด้วย ผู้สูงอายุ ร่างกายเสื่อมโทรมลงตามวัย รวมถึงลิ้นด้วย ทำให้การทำงานของลิ้นไม่ปกติ มีฝ้าขาวน้อยลง เห็นเป็นลิ้นสีชมพู

ฝ้าขาวจัด... เพราะตัวเย็นมาก

อากาศรอบตัวยิ่งเย็น ฝ้าขาวก็ยิ่งขาวมากขึ้นไปอีก ในเมื่อเป็นเพราะอากาศก็ต้องมีอาการตัวหนาวสั่น หรือแพ้อากาศด้วย โรคที่เรียกว่า *“Leukoplakia”* มีอาการขอบลิ้นหรือใต้ลิ้นมีฝ้าขาวเป็นจ้ำ กล่าวกันว่ามีโอกาสกลายเป็นมะเร็งได้ในเวลาต่อมา

ฝ้าเหลือง...
อาการของคนที่กินมาก ดื่มมาก ท้องผูก

ถ้ากินมาก ดื่มมาก คงไม่ต้องให้บอกนะว่าดื่มอะไร ทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานไม่ปกติ หรือเป็นไข้ตัวร้อนเป็นหวัด ลิ้นก็จะมีคราบเหลือง ถ้าขนาดฝ้าขาวยังกลายเป็นสีเหลือง แสดงว่าระบบทางเดินอาหารส่วนที่ต่อจากลิ้นคือ กระเพาะ และลำไส้ก็ต้องมีปัญหา เช่น เป็นโรคกระเพาะ อักเสบเรื้อรัง ลิ้นของคนสูบบุหรี่ก็มีสีนี้ ยิ่งสูบหลายมวน สีก็ยิ่งเข้ม ขนาดลิ้นยังเปลี่ยนสี ปอดและส่วนอื่นๆ ก็ย่อมได้รับผลกระทบด้วยเช่นกัน

ฝ้ามีสีดำ...
ร่างกายกำลังตกอยู่ในอันตราย

เริ่มจากฝ้าเหลืองแล้วค่อยๆ กลายเป็นสีดำ เป็นผลของการทานยาแก้อักเสบเป็นเวลานาน แต่ไม่ควรหยุดยาเอง ควรปรึกษาแพทย์เจ้าของไข้ คนที่มีไข้สูง ไม่มีเรี่ยวแรง มักพบลิ้นสีนี้ในช่วงที่เป็น อย่าขูดลิ้น เพราะจะทำให้ยิ่งอักเสบอาการยิ่งแย่ลงไปอีก

ลิ้นแตกลายเหมือนแผนที่...
เป็นเอง หายเองได้

ตามชื่อก็บอกอยู่แล้วว่า ดูเหมือนแผนที่ ส่วนฝ้าขาวและสีของลิ้นแบ่งแยกกันอย่างเห็นได้ชัด ความแปลกของลิ้นแบบนี้อยู่ที่ไม่เจ็บไม่ต้องรักษา เป็นเองหายเองได้ ไม่ต้องตกใจ หนำซ้ำบางวันหรือบางเวลาลวดลายก็ยังเปลี่ยนแปลงได้ ถือว่าเป็นปกติ

อาการมีตั้งแต่เป็นหลายวันจนถึงเป็นนานหลายปี พบในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ ในผู้ใหญ่มักพบในหญิงมากกว่าชาย อาการจะค่อยๆ ทุเลาตามอายุที่มากขึ้น ไม่ใช่โรคร้ายจึงไม่ต้องกังวลมากเกินไป

สาเหตุไม่ทราบแน่ชัดจึงยังไม่มียารักษาให้หายขาด มีแต่ข้อสันนิษฐานต่างๆ เช่น พันธุกรรม เครียด ขาดวิตามินบี ๑ สภาพร่างกายผิดปกติ เป็นต้น

แม้ไม่เจ็บแต่บางคนก็แสบลิ้น บางคนเป็นแล้วเป็นอีก ใครที่มีลิ้นแบบนี้ให้สังเกตว่ายามเมื่อร่างกายอ่อนเพลีย หรือเป็นไข้หวัดลวดลายจะยิ่งชัดขึ้น นับเป็นวิธีส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือจากร่างกายอย่างหนึ่ง

ปรมาลาภา
เป็นลาภอันประเสริฐ”

อาการเริ่มจากมีจ้ำขาวเพียงเล็กน้อย เมื่อจ้ำขาวนี้หลุดออกก็จะเห็นเป็นรอยแดง (ลิ้นเริ่มลาย) เจ้าตัวต้องสังเกตว่าทานอะไรแล้วทำให้แสบลิ้นก็ต้องงดอาหารชนิดนั้น โดยเฉพาะอาหารรสจัด ถ้าไปพบแพทย์ก็จะได้รับยาเพื่อรักษาความสะอาดในช่องปาก วิตามินบี ๒ และบี ๖ เป็นต้น

ลิ้นรับรสไม่ได้...
เป็นอาการคู่กับจมูกไม่ได้กลิ่น

ถ้าคุณรู้สึกว่า ในปากมีรสเปรี้ยวอยู่เรื่อยๆ กินของหวานก็ไม่รู้สึกหวาน ทานอะไรก็ไม่อร่อย ไม่ได้กลิ่นของสบู่ ยาสระผม แสดงว่าประสาทรับรสของคุณมีปัญหาซะแล้ว

เมื่ออายุย่างเข้าเลข ๕ การรับรู้รสและกลิ่นจะค่อยๆ เสื่อมลงตามวัย นี่เป็นเหตุผลว่า คนสูงอายุทำไมจึงมักชอบทานเค็มกว่าปกติ

คนส่วนมากคิดว่ากินไม่รู้รส ดมไม่ได้กลิ่น ก็ไม่ใช่ปัญหาใหญ่ อาการลิ้นรับรสไม่ได้มีตั้งแต่ขาดบางรส หรือไม่รู้รสเลย สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากอายุมาก โรคในช่องปาก สัญญาณประสาทไม่ปกติ โรคไทรอยด์บางชนิด เป็นโรคเบาหวาน ไตวาย ผลมาจากเหล้าและบุหรี่

ส่วนใครที่เป็นเพราะขาดแร่สังกะสี มักเป็นเพราะอาหารที่ทานประจำ โดยเฉพาะอาหารสำเร็จรูปจำพวกพร้อมอุ่นด้วยไมโครเวฟ ฟาสต์ฟู้ด อาหารเหล่านี้ยิ่งผ่านกรรมวิธีต่างๆ ก็ยิ่งทำให้สูญเสียสารอาหารที่จำเป็น โดยเฉพาะสังกะสีซึ่งนับว่ามีน้อยอยู่แล้วในวัตถุดิบต่างๆ อาหารที่เป็นแหล่งแร่สังกะสีได้แก่ ไข่ปลา ชาเขียว ไข่แดง สาหร่าย งา เห็ดหอม

สรุปเกี่ยวกับลิ้น

วิธีตรวจสุขภาพอย่างง่ายๆ ก็แค่แลบลิ้นออกมาดูอยู่ที่ว่าตัวเองเคยสนใจสภาพลิ้นในปากของตนเองบ้างไหมแค่นั้น ลิ้นสุขภาพดีมีสีชมพูอ่อนมีฝ้าขาวสม่ำเสมอไม่ขาดตอน ฝ้าบางพอที่จะเห็นสีของลิ้น มีขนาดพอเหมาะไม่เล็กหรือใหญ่จนเป็นรอยฟัน

การตรวจลิ้นให้ใช้วิธีดูรูปร่าง ขนาด สี และคราบขาว แต่มีข้อต้องระวัง คือ อย่าทานอะไรทำให้ลิ้นติดสีนั้น ต้องอ้าปากกว้างๆ แลบลิ้นออกมาให้ได้มากที่สุด เพื่อตรวจได้ชัดเจน สถานที่ที่ตรวจสอบต้องมีแสงสว่างพอ ถ้าเป็นไปได้ควรเป็นกลางแจ้ง

คนที่มีร่างกายอ้วนหนา ลิ้นก็จะมีลักษณะใหญ่หนา คนที่รูปร่างผอมบางลิ้นก็จะมีขนาดเล็กตามไปด้วย ถ้าลิ้นซีดบ่งบอกว่าเป็นโรคโลหิตจาง ถ้าลิ้นแดงออกดำและคอแห้งเป็นอาการของคนที่เป็นเบาหวาน เป็นต้น

ลิ้นจึงเป็นส่วนสำคัญที่แพทย์ทางเลือกให้ความสำคัญ เป็นส่วนที่ต้องตรวจ เพื่อสืบหาสาเหตุของโรค และตำแหน่งของลิ้นยังบ่งบอกอวัยวะภายในด้วย เช่น ปลายลิ้นบ่งบอกสภาพหัวใจ ปอด กลางลิ้นบอกสภาพกระเพาะอาหาร ลำไส้ สองข้างลิ้นแสดงถึงตับ และถุงน้ำดี ส่วนโคนลิ้นเป็นแหล่งข้อมูลของไต

ที่มา : วารสารสายทิพย์โอสถ

กรมส่งเสริมสหกรณ์
สำนักงานส่งเสริมสหกรณ์กรุงเทพมหานคร พื้นที่ ๑
ขอมอบเกียรติบัตรฉบับนี้ไว้เพื่อแสดงว่า

สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด

เป็นสหกรณ์ที่มีผลงานผ่านเกณฑ์การคัดเลือกสหกรณ์ดีเด่นแห่งชาติ
ประจำปี ๒๕๕๔/๒๕๕๖
ประเภทสหกรณ์ออมทรัพย์

ขอให้พัฒนาการดำเนินงานของสหกรณ์ให้ยั่งยืนสืบไป
ให้ไว้ ณ วันที่ ๓๑ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๔

(นายสมชาย ชาญณรงค์กุล)
อธิบดีกรมส่งเสริมสหกรณ์

กรมส่งเสริมสหกรณ์
สำนักงานส่งเสริมสหกรณ์กรุงเทพมหานคร พื้นที่ ๑
ขอมอบเกียรติบัตรฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า
สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด
มีผลการดำเนินงานผ่านเกณฑ์มาตรฐานของกรมส่งเสริมสหกรณ์โดยต่อเนื่อง
ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๖ ถึงปี พ.ศ. ๒๕๕๕
ขอให้ประสบความเจริญและความสำเร็จตลอดไป

ให้ไว้ ณ วันที่ ๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๕

(นายสมชาย ชาญณรงค์กุล)
อธิบดีกรมส่งเสริมสหกรณ์

กรมส่งเสริมสหกรณ์
สำนักงานส่งเสริมสหกรณ์ พื้นที่ ๑
เกียรติบัตรฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า
สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด
ผ่านการประเมินการดำเนินงานตามหลักเกณฑ์การจัดการความรู้ในองค์กรสหกรณ์
ระดับ ดีเลิศ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๓
ให้ไว้ ณ วันที่ ๓๐ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๕๓

(นายสมชาย ชาญณรงค์กุล)
อธิบดีกรมส่งเสริมสหกรณ์