

Mother's
Day



สาร สอ.ศร.

ช่วยออมช่วยประหยัด ด้วยข้อสัตย์และโปร่งใส สามัคคีมีน้ำใจ ยึดมั่นใน สอ.ศร.

ปีที่ ๓๘ ฉบับที่ ๒ เดือนพฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๕๘

บรรณารักษ์การคลัง

ผศ.ดร.ไพเลิศ สุมานนท์



กราบสวัสดิ์ท่านสมาชิก สอ.ศร. ที่เคารพรักทุกท่านครับ

สาร สอ.ศร. ฉบับนี้ เป็นฉบับที่ ๒ ของปี ๒๕๕๘ ท่านสมาชิกทุกท่านครับ เรามีเนื้อหาที่เป็นประโยชน์มาเสนอท่านสมาชิกในโอกาสวันแม่อีกตามเคยครับ อาทิ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๘ วันแม่แห่งชาติ ให้ระลึกถึงพระคุณของคุณแม่, สมเด็จพระนางเจ้าพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์ : เหตุใดต้องการให้มีวังหน้า, เรื่องของชีวิตสดสวยเกษียณ, การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, ไขว่คว้าในวัยยังเขลลมะเร็ง หากท่านได้อ่านแล้วอย่าลืมบอกเพื่อนๆ ให้อ่านด้วยนะครับ

และในโอกาสวันแม่แห่งชาติปีนี้กระผมก็ขอเชิญชวนท่านสมาชิกไปกราบคุณแม่ เป็นวันแห่งความสุขอีกวันครับ

ขอบคุณและพบกันฉบับหน้าครับ

ผศ.ดร.ไพเลิศ สุมานนท์



สาร สอ.ศร.

เจ้าของ : สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด
ที่ปรึกษา : จรุง ชูลาภ พูลลาภ อินทรนิฏ เอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง
บรรณารักษ์ : ไพเลิศ สุมานนท์
กองบรรณาธิการ : อนุทิน คำคม ประเสริฐ ลัมสุภวัฒน์
วิมลรัตน์ ต้อยสำราญ ฉันทนิช อิศวนนท์
พยงค์ สีเหลือง ยศพล เวณุโกเศศ
รูปเล่ม : อรุณ เทียงธรรม สุภกร ชาญศิริวิริยกุล

รายละเอียดของบัญชีเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ (เล่มสีเขียว)

- ผู้ฝากต้องเป็นสมาชิกหรือสมาชิกสมทบ
- จำนวนเงินที่ขอเปิดบัญชีขั้นต่ำ ๓๐,๐๐๐ บาท
- สามารถถอนได้เดือนละ ๑ ครั้ง
- การฝากแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า ๕,๐๐๐ บาท
- การคิดดอกเบี้ยจะคำนวณตามยอดเงินฝากคงเหลือเป็นรายวัน และทบต้นให้ปีละ ๒ ครั้ง สิ้นเดือนมิถุนายน และ ธันวาคม
- กรณีที่สมาชิกขอปิดบัญชี สอ.ศร.จะคำนวณดอกเบี้ยให้ ณ วันที่ปิดบัญชี
- อัตราดอกเบี้ยเงินฝากออมทรัพย์พิเศษไม่เสียภาษี
 - เงินฝากตั้งแต่ ๓๐,๐๐๐ บาท แต่ไม่ถึง ๕,๐๐๐,๐๐๐ บาท อัตราดอกเบี้ย ร้อยละ ๓.๐๐ ต่อปี หรือ
 - เงินฝากตั้งแต่ ๕,๐๐๐,๐๐๑ บาท ขึ้นไป อัตราดอกเบี้ยร้อยละ ๓.๑๕ ต่อปี

สารบัญ



- ลงทุนด้านการศึกษา ๑
สร้างความก้าวหน้าในอาชีพ
- ชีวิตสดใส..วัยเกษียณ ๒-๒๓
- ห่วงใยสุขภาพสมาชิก : ๔-๕
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- เครื่องเทศและสมุนไพรไทย ๖-๗
บัวบกแก้ช้ำใน ยับยั้งเซลล์มะเร็ง
- สมเด็จพระนางเจ้าพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์ ๘-๙
: เหตุใดต้องการให้มีวังหน้า
- ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๘ ๑๐-๑๑
วันแม่แห่งชาติ
- ผู้จัดการพบสมาชิก ๑๒-๑๓



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

๓๑๙ อาคารสมานฉันท์ ชั้น ๓ กระทรวงศึกษาธิการ ถนนพินธุโยก เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐
โทรศัพท์ : ๐-๒๖๒๘-๗๕๐๐-๓, ๐-๒๖๒๘-๕๐๐๙ โทรสาร : ๐-๒๖๒๘-๗๕๐๔-๕
www.moecoop.com

ลงทุนด้านการศึกษา

สร้างความก้าวหน้าทางอาชีพ

เจริญ ภูวิจิตร



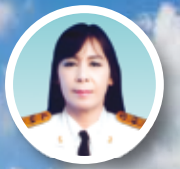
เพื่อนผมคนหนึ่งซึ่งเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการ กระทรวงศึกษาธิการ (สอ.ศร.) ได้ยืมหนังสือจากห้องสมุดและศูนย์เอกสารนานาชาติ กระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง “สร้างล้านแรกต้องแหกกฏ” เขียนโดย กาววิทย์ กลิ่นประทุม และ ดร.พงษ์พี บุรณสมภพ มาให้ผมอ่าน เป็นหนังสือที่พิมพ์เผยแพร่ในปีนี้เอง (พ.ศ. ๒๕๕๘) และเมื่อได้อ่านแล้ว ได้เจาะเจอบริบทบางส่วนที่กล่าวถึง “การศึกษาคือการลงทุนที่มีค่าที่สุดเท่าที่พ่อแม่จะให้แก่ลูกได้” “วันนี้พ่อแม่รุ่นใหม่ยอมส่งลูกเรียนให้ดีที่สุด สำหรับหลายๆ คนที่ส่งลูกสาย Inter IV จะจ่ายไม่ต่ำกว่า ๒๐ ล้านบาท ในการศึกษาของลูก-เห็นไหมละ อะไรที่แพงสุด “การศึกษา” ไง”

จากการที่ผมได้เกริ่นนำข้างต้นดังกล่าวเพราะเห็นว่าการศึกษาในยุคปัจจุบัน เป็นการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุด ถึงแม้ว่าจะเป็นค่าใช้จ่ายที่มากมาย แต่ผลสำเร็จจากการลงทุนในการศึกษานั้นนำมาซึ่งความภาคภูมิใจของทั้งพ่อแม่ ผู้ปกครองตนเอง รวมไปถึงญาติสนิทมิตรสหายที่คอยเป็นกำลังใจให้กับผู้สำเร็จการศึกษาในทุกๆ ระดับที่สามารถไขว่คว้าหามาได้ ที่สำคัญ ปริญาบัตร คุณวุฒิทางการศึกษา จะเป็นปัจจัย (Factor) เบิกทางไปสู่เส้นทางการทำงาน ความก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่การงานในวิชาชีพของตนเอง การศึกษาจึงเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาทำให้คนเป็น **"บุคคลที่มีคุณภาพ"** เพราะการศึกษาเป็นกระบวนการ (Process) ทำให้คนมีความรู้และมีคุณสมบัติต่างๆ ที่จะช่วยให้คนคนนั้นอยู่รอดในองค์กรและสังคมได้อย่างมั่นคง ในที่สุดเชื่อมั่นได้ว่าการศึกษานั้นช่วยกำหนดทิศทางของชาติ เพื่อพัฒนาประเทศชาติให้มีความพร้อมที่จะเป็นกำลังสำคัญสำหรับการขับเคลื่อนในฐานะประเทศสมาชิกในกลุ่มประชาคมอาเซียน (ASEAN Community)

การศึกษาจึงมีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคที่ผู้คนของประเทศเต็มไปด้วยประชากรในวัย Generation X และวัย Generation Y ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการร่วมมือกันแก้ไข ปรับปรุง พัฒนาประเทศ เพื่อรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในด้านสังคม

วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และการเมือง รวมทั้งความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี พลเมืองในชาติจำเป็นต้องได้รับการศึกษาในหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้มีการพัฒนาที่สมดุลทั้งสติปัญญา จิตใจ ร่างกาย และสามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข มีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสันติและยั่งยืน และหากกลับมามองในฐานะความเป็นสมาชิกของท่านสมาชิก สอ.ศร. ซึ่งโดยส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีกันมาแล้ว และมีหลายๆ คนที่ต้องการศึกษาเรียนต่อในระดับที่สูงขึ้นไม่ว่าจะเป็นระดับปริญญาโทหรือปริญญาเอก แต่ยังเป็นกังวลอยู่กับค่าใช้จ่ายเพื่อการศึกษาดังกล่าว ขอบอกว่าอย่าเป็นกังวลเพราะ สอ.ศร. มีความมุ่งหวังให้ท่านสมาชิกได้ใช้โอกาสดังกล่าวพึ่งพาทางการเงินจากสหกรณ์ ซึ่งท่านสมาชิกก็ได้รับผลประโยชน์คืนกลับให้ทุกปีในรูปแบบปันผลและเงินเฉลี่ยคืน **สอ.ศร. ดำเนินงานภายใต้หลักการธรรมาภิบาล มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของท่านสมาชิกและครอบครัวให้เกิดความมั่นคงอย่างยั่งยืน**

หากท่านสมาชิกจะตัดสินใจเพื่อลงทุนกับการศึกษาที่สูงขึ้นสำหรับตนเองหรือเพื่อสมาชิกในครอบครัว สอ.ศร. ขอน้อมรับบริการให้คำปรึกษาทางการเงินเพื่อการลงทุนทางการศึกษาให้กับท่านสมาชิก อย่างน้อยก็เพื่อสร้างโอกาสทางการศึกษาและความก้าวหน้าทางอาชีพให้กับท่านสมาชิก สอ.ศร. ด้วยความยินดีนะคะ!



ชีวิตสดใส

วัยเกษียณ

๑๖๕๒๐๒๕



“...การเกษียณไม่ใช่ช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิตที่น่าเบื่อ แต่เป็นช่วงเวลาสำหรับการเริ่มต้นก้าวเดินไปสู่เส้นทางเส้นใหม่ที่น่าค้นหา...”

นั่นคือความรู้สึกของ ลุงๆ ป้าๆ หลายนๆ ท่าน ที่มีวัยครบขวบปีที่ ๖๐ ของทุกปีในเดือนกันยายน เดือนสิ้นสุดบทบาทการทำงานของมนุษย์เงินเดือนที่เกี่ยวข้องกับงบประมาณของรัฐ

ค่ะ.. สาร สอ.ศธ. ฉบับนี้ ขอนำเสนอแบบอย่างและข้อคิดสำเร็จรูปในการทำงานที่ผ่านการปฏิบัติและปรับปรุงมาทั้งชีวิตการทำงานของสมาชิกท่านหนึ่งของเรา ที่ทุกคนสามารถจับต้องและนำไปใช้ได้

คุณธานี ปานเงิน มีภูมิลำเนาจังหวัดกรุงเทพมหานคร เป็นพ่อของลูกชาย ๒ คน ภรรยาประกอบอาชีพค้าขายอยู่ที่บ้าน ฐานะครอบครัวปานกลาง เป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ เลขที่ ๔๙๐๓ เข้ารับราชการตั้งแต่วันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๒๕ เป็นลูกจ้างประจำ ตำแหน่งพนักงานขับรถ ของสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ได้รับมอบหมายให้ขับรถส่วนกลางประจำตำแหน่ง เริ่มจากผู้ตรวจราชการ ปลัดกระทรวง รองปลัด และตำแหน่งที่หลายคนอยากไปถึง นั่นคือ ตำแหน่งประจำรถรัฐมนตรีว่าการฯ จวบจนครบขวบปีที่ ๖๐ ในปีนี้ ๒๕๕๘



มีหลายคน...ที่อยากมีชีวิตรับราชการใกล้ชิดผู้บริหารระดับสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวง ซึ่งถือว่าเป็นบุคคลอันดับหนึ่งของกระทรวงทุกหน่วยงาน อยากสัมผัสสอยากรู้จักและอยากให้เขารู้จัก ด้วยวิถีทางราชการหรือส่วนตัว หรือวิธีอื่นๆ

มีน้อยคนนักที่ชีวิตราชการต้องสัมผัสใกล้ชิด และได้รับความไว้วางใจจากรัฐมนตรีว่าการฯ หลายสมัยที่เรียกหาตั้งแต่เช้าถึงเย็นเสมือนเงาตามตัวไปไหนไปกัน รัฐมนตรีหลายท่านฝากชีวิตไว้กับคุณธานีของเรา

ด้วยบุคลิกภาพ ความสุภาพ ความรับผิดชอบ ความอ่อนน้อมถ่อมตนของคุณธานี ได้รับความไว้วางใจให้ดูแลรถประจำตำแหน่งรัฐมนตรีว่าการฯ นับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๖ จนถึงปัจจุบัน ผ่านการนั่งหน้ารัฐมนตรีว่าการฯ มาแล้ว ๑๐ รัฐมนตรี และมีรัฐมนตรีหลายท่านชวนไปทำงานด้วย โดยจะมอบค่าตอบแทนมากกว่า แต่ด้วยความรักในชีวิตราชการจึงขอตั้งปณิธานไว้ว่าจะเกษียณอายุราชการที่ สป. แห่งนี้





ความภาคภูมิใจ

ในชีวิตการรับราชการ เขาได้รับโล่ข้าราชการดีเด่น ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ และได้รับคัดเลือกเป็นคนดี ศักดิ์ศรี แห่ง สป. เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๕ รัฐมนตรีว่าการฯ รัฐมนตรีช่วยว่าการฯ ปลัดกระทรวง รองปลัดกระทรวง เรียกหา

เขาในตำแหน่งพนักงานขับรถของ สป.

คะ...หลายคนคงอยากทราบเคล็ดลับการปฏิบัติงานกับรัฐมนตรีหลายท่าน หลายอารมณ์ หลายความต้องการ และยังไม่นับรวมทีมงานหน้าห้อง ทีมงานในห้อง ของเหล่ารัฐมนตรีสมัยต่างๆ อีกต่างหาก

คุณธานี กล่าวว่

“..ปกติทุกคนก็ขับรถได้อยู่แล้ว แต่การขับรถประจำตำแหน่งแตกต่างกับการขับรถให้ตนเองนั่งหรือคนในครอบครัวนั้น โดยเฉพาะการขับรถให้ประมุขของกระทรวงฯ คือรัฐมนตรี ต้องทำใจไว้ก่อน คือ ทำใจด้านการบริการที่ทำด้วยใจ มอบเวลาไว้กับท่านเป็นอันดับแรก ไม่มีวันเสาร์ - อาทิตย์ ไม่มี เช้ามาก หรือดึกตื่น ลืมเวลาเหล่านั้นได้เสมอ และทำด้วยความเต็มใจ มีความทุ่มเท ภารกิจของท่านต้องมาก่อนเสมอ รับผิดชอบตรงต่อเวลาให้มากที่สุด มีความสุภาพอ่อนน้อมต่อทุกคนรอบข้าง เพื่อเป็นภาพลักษณ์ของงานในหน้าที่ที่ต้องไปปรากฏในที่ต่างๆ วังหลวง รัฐสภา กระทรวงฯ ต่างๆ งานพิธีการต่างๆ เราต้องไปพร้อมนาย ดังนั้น ภาพลักษณ์การแต่งกาย การมีบุคลิกภาพที่ดีของเรา จะส่งผลในความเชื่อมั่นของรัฐมนตรีนว่าการฯ นอกจากนี้เรื่องสภาพแวดล้อมอื่นๆ ก็มีผลเข้ามาช่วยสนับสนุนการปฏิบัติหน้าที่ เช่น การดูแลความสะอาดของยานพาหนะ ทั้งภายในและภายนอก การศึกษาเส้นทางให้ละเอียดรอบคอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นที่รองรับอารมณ์ของหลายท่านให้ผ่อนคลาย

เป็นเรื่องสำคัญ การรักษาความลับของนายหรือบุคคลแวดล้อม เรื่องในไม่ให้ออกเรื่องนอกไม่ให้เป็นเรื่องสำคัญ และความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่เป็นสิ่งที่ต้องยึดมั่น..”

คุณธานี ยังเปรยให้ฟังอีกว่า

“...ชีวิตพนักงานขับรถประจำตำแหน่งรัฐมนตรีว่าการฯ ถึงแม้ว่าจะได้เงินเดือนประจำและเงินพิเศษที่รัฐมนตรีหยิบยื่นให้ ก็ยังคงต้องพึ่งบริการของสหกรณ์ ออมทรัพย์ฯ ซึ่งจะใช้บริการทุกครั้งเมื่อขัดสนด้านการลงทุนค้าขายของภรรยา ค่าเทอมของลูกๆ และค่ารักษาพยาบาลยามเจ็บป่วย ทั้งกู้สามัญและกู้ฉุกเฉิน ก็ต้องถือโอกาสนี้ขอคุณสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ของเรา ที่มีส่วนช่วยให้การบริหารชีวิตของผมดำเนินไปอย่างราบรื่น...”

“..การเกษียณอายุเป็นเรื่องปกติตามวิถีทางของราชการ ในทุกตำแหน่งนับแต่สูงสุดถึงต่ำสุดต้องกลับมาเป็นปุถุชนคนธรรมดา สิ่งที่ยากฝากไว้เกี่ยวกับการยึดมั่นในการปฏิบัติหน้าที่ของตนว่า การปฏิบัติงานอย่างไรให้ผู้บริหารไว้วางใจ การตั้งใจปฏิบัติงาน ซื่อสัตย์ ตรงต่อเวลา การงดเว้นการพนัน การดื่มสุรา สูบบุหรี่ เป็นสิ่งต้องห้ามสำหรับอาชีพของเรา..”

“..สำหรับการวางแผนชีวิตหลังเกษียณอายุราชการเป็นเรื่องดี แต่อาจจะไม่รีบร้อนมากนัก..ผมได้รับการติดต่อจากอดีตรัฐมนตรีว่าการฯ ท่านหนึ่ง ให้ไปทำงานภายหลังเกษียณอายุ นับว่าเป็นความภาคภูมิใจที่ท่านยังไม่ลืม และจะคงทำหน้าที่ให้ดีที่สุดในเหมือนเดิม” คุณธานีกล่าวในที่สุด

สาร สอ.ศธ. ฉบับนี้ของเรา ต้องขอชื่นชมในการครองตน ครองงาน อย่างเสมอต้นเสมอปลายตลอดชีวิตการทำงานของคุณธานี ปานเงิน และหวังว่าข้อคิดสำเร็จรูปที่นำเสนอชาว สอ.ศธ. จะเป็นการจุดประกายให้ทั้งพี่น้องที่อยู่ในวัยทำงาน และคุณลุง คุณป้า วัยเกษียณได้นำไปยึดถือในการครองตน ครองงาน เพื่อมีชีวิตที่ สดใส...วัยเกษียณต่อไปนะคะ...



ห่วงใยสุขภาพสมาชิก : ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



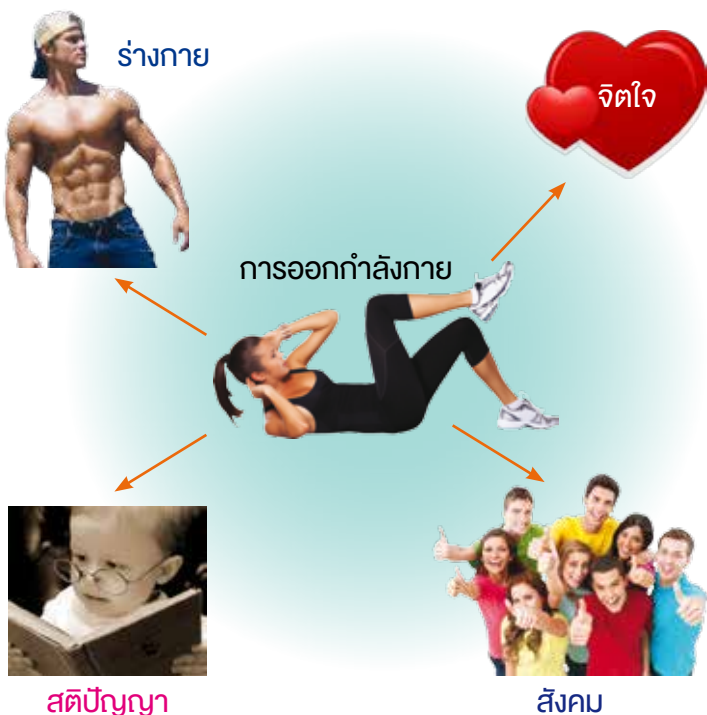
ยศพล เวณโกเศศ

“อโรครยา ปรมาลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ซึ่งผมก็มั่นใจว่าเพื่อนพี่น้องสมาชิก สอ.ศธ. ทุกคนก็คิดเช่นนั้นเช่นเดียวกัน แต่การที่เราจะมีสุขภาพดีได้นั้น ไม่ได้เกิดขึ้นจากการขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพียงอย่างเดียว แต่เราทุกคนต้องหมั่นดูแลสุขภาพของตนเองเป็นสำคัญด้วย เช่น การพักผ่อนที่เพียงพอ รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น โดยเฉพาะการออกกำลังกายนั้น เป็นทั้งยาป้องกันโรค ยารักษาโรค และยารักษาอย่างดีที่ไม่ต้องใช้จ่ายเงินเป็นจำนวนมากไปหาซื้อ ดังนั้น การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อเพื่อนพี่น้องสมาชิก สอ.ศธ. ทุกคน

วันนี้เราจะมาคุยกันถึงวิธีการง่ายๆ ที่จะช่วยให้เราทุกคนมีอายุยืนยาวอย่างมีความสุขด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถทำได้หลายรูปแบบทุกที่ทุกเวลา เช่น การบริหารร่างกายโดยบิดลำตัว ต้นคอ เอว และข้อต่อต่างๆ การแกว่งแขน แกว่งขา รำมวยจีน ไทเก๊ก ฤาษีตัดตน โยคะ การออกกำลังกายโดยใช้เครื่องช่วย เช่น ยกน้ำหนัก การเล่นเกม เช่น ฟุตบอล แบดมินตัน การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิค การเดินเร็ว การวิ่งและการว่ายน้ำ โดยสามารถทำได้ตั้งแต่ตื่นนอนที่ห้องนอน ก่อนเข้าห้องน้ำ สถานที่ทำงาน โรงยิม ฟิตเนส จนถึงสนามกีฬา ตามช่วงเวลาที่เหมาะสมกับสถานที่นั้นๆ

เพื่อนพี่น้องสมาชิก สอ.ศธ. อาจสงสัยว่า ออกกำลังกายอย่างไรจึงจะให้ผลดีการออกกำลังกายจะได้ประโยชน์อะไร ขอเรียนว่าการออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องใช้เวลาน้อยๆ ๓๐ นาทีติดต่อกัน ต้องออกกำลังกายให้ได้เป็นประจำทุกวัน หรือ ๓-๕ วันต่อสัปดาห์ ก็จะทำให้หัวใจ ปอด และระบบหมุนเวียนโลหิตแข็งแรง

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย



๑. ด้านร่างกาย การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจและระบบต่างๆ ของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ดังนี้

๑.๑ ระบบกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อจะมีการเจริญเติบโตขึ้น ทำให้ขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อขยายใหญ่ขึ้น (Hypertrophy) และเป็น การเพิ่มความสามารถในการออกแรงด้วย ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อจะทำงานได้นานขึ้น เนื่องจากมีการใช้ออกซิเจนน้อยกว่า

๑.๒ ระบบโครงร่าง ในขณะที่ออกกำลังกายกระดูกจะถูกดึง ถูกบีบจากแรงกล้ามเนื้อ ซึ่งจะกระตุ้นให้กระดูกมีการเจริญขึ้น ทั้งความกว้าง ความใหญ่ ความหนา และข้อต่อ ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับการทำงาน

๑.๓ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ *ดังตารางหน้าถัดไป*

ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

ระบบไหลเวียนโลหิต	ระบบหายใจ
<ol style="list-style-type: none"> กล้ามเนื้อหัวใจมีขนาดเพิ่มขึ้น อัตราการเต้นของชีพจรในขณะพักลดลง รวมทั้งอัตราการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายต่ำกว่าระดับสูงสุดช่วง การเพิ่มปริมาณเม็ดเลือดแดง และฮีโมโกลบิน ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจขณะพัก คือ อัตราการเต้นของหัวใจต่ำลง 	<ol style="list-style-type: none"> ความสามารถในการจับออกซิเจนของร่างกาย (Maximum Oxygen uptake) มีค่าเพิ่มขึ้น การหายใจมีประสิทธิภาพมากขึ้น ความจุชีพ (Vital capacity) เพิ่มขึ้น ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่เกี่ยวกับการหายใจแข็งแรงขึ้น ความยืดหยุ่นของปอดเพิ่มขึ้น ลดอันตรายของโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต

๒. ด้านจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีผลทำให้เป็นคนที่มีบุคลิกที่มั่นคง สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีสามารถปรับตัวเมื่อได้รับความเครียดได้ดี มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ในระดับดี

๓. ด้านสติปัญญา นอกจากการออกกำลังกายมีผลต่อด้านจิตใจแล้ว ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีความสามารถในการแก้ปัญหา มีความสามารถในการคิดอย่างสร้างสรรค์ มีความสามารถในการเรียนรู้ มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ดี

๔. ด้านสังคม การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มความมีสุขภาพทางสังคม มีความฉลาดทางสังคม เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนมีปฏิสัมพันธ์มากขึ้น จนนำไปสู่การพัฒนาทักษะทางสังคมที่ดี

- ป้องกันโรคภูมิแพ้
- เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค
- ลดไขมันในเลือด ทำให้คอเลสเตอรอล, ไตรกลีเซอไรด์, LDL ลดลง
- เพิ่มไขมันดีในเลือด คือ HDL ที่ช่วยป้องกันโรคหัวใจ

ได้รับทราบอย่างนี้แล้ว หวังว่าเพื่อนพี่น้องสมาชิก สอ.ทส. คงไม่ปล่อยให้สังขารของท่านร่วงโรยไปตามกาลเวลาโดยไม่ได้รับการเอาใจใส่จากตัวท่านเองนะครับ การออกกำลังกายช่วยท่านได้ สุขภาพดีเราต้องดูแลตนเอง นอกจากอาหาร อากาศบริสุทธิ์ จิตใจสบายไม่เครียดแล้ว การออกกำลังกายให้สุขภาพดีนั้นว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งครับ แล้วอย่าลืมออกกำลังกายกันนะครับ...

ผลดีของการออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายจะทำให้รูปร่างดูดี กล้ามเนื้อแข็งแรง ไขมันที่สะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ช่วยลดน้ำหนัก
- ป้องกันโรคหัวใจ หัวใจแข็งแรงขึ้น ลดโอกาสเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบและกล้ามเนื้อหัวใจตาย
- ความดันโลหิตลดลง ลดโอกาสเกิดความดันโลหิตสูงและเส้นเลือดในสมองแตกหรือตีบตัน
- ป้องกันโรคอ้วน
- ป้องกันโรคกระดูกพรุน เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงขึ้น
- ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน



อ้างอิง : <http://www.healthcarethai.com>,
<http://program.npru.ac.th/pe/Exercise>



พยงค์ สีเหลือง

บัวบก

แก้ช้ำใน ยับยั้งเซลล์มะเร็ง

บัวบกเป็นพืชล้มลุกประเภทวัชพืชลำต้นเลื้อยไปตามดิน แตกก้านใบและรากตามข้อ ดอกสีม่วง มีผลแบนขนาดเล็ก บัวบกเป็นสมุนไพรที่ทำหน้าที่จะรู้จักดี ดังคำเปรียบเปรยที่ใช้เวลาออกหัก “น้ำใบบัวบกสักแก้วหอมเพื่อน” ที่มาที่ไปอย่างไรทำนองทราบดีอยู่แล้ว ก็ด้วยสรรพคุณที่แก้อาการช้ำในได้ดีนั่นเอง ตำราแพทย์สมุนไพรไทยใช้ใบบัวบกเป็นสมุนไพรเรียกกันมาช้านาน ใบบัวบกเป็นยาเย็น คั้นเป็นน้ำดื่มเพื่อเรียกความสดชื่นและคืนความกระปรี้กระเปร่าให้กับร่างกาย ช่วยไล่ไอระเหยจากแสงแดด ปัจจุบันได้งานค้นคว้าเพิ่มเติมที่ยืนยันได้ว่า ใบบัวบกช่วยรักษาแผลให้หายได้เร็วขึ้น ช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหาร และล่าสุดยังพบรายงานการวิจัยที่บ่งชี้ว่า ใบบัวบกช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้อีกด้วย



บัวบก

มีสารสำคัญเป็นส่วนประกอบอยู่หลายชนิด สารแทนนินทำให้มีรสฝาดอ่อนๆ ซึ่งสารแทนนินนี้ทำงานคล้ายกับยาฆ่าเชื้อ สามารถฆ่าเชื้อโรคต่างๆ ได้ดี โดยเฉพาะเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดอาการท้องเสีย มีสารไกลโคไซด์ ชื่อ “อะเซยติโดไซด์” และสารแอลคาลอยด์ ไฮโดรคอคโทลีน เป็นต้น ทำให้มีคุณสมบัติทางด้านสมุนไพรมากมายโดยจะเน้นไปในส่วนของการกระจายเลือด ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้สะดวกยิ่งขึ้น ตำราแพทย์แผนไทยจึงใช้ใบบัวบกเข้าเป็นยาบำรุงเลือดและบำรุงหัวใจอยู่หลายขนานด้วยกัน



วิธีเข้าตัวยา

๑. ยาแก้ช้ำใน แก้ฟกช้ำ บัวบกประมาณ ๑ กำมือ (๑๐๐ กรัม) ล้างให้สะอาด บดด้วยครกจนละเอียด คั้นเอาแต่น้ำ ผสมน้ำครึ่งลิตรต้มจนเดือด ผสมน้ำตาลเล็กน้อย ดื่มอุ่นๆ ๓ เวลา เป็นยาแก้ช้ำใน ดื่มผสมน้ำแข็งเป็นยาเรียกกำลัง คืนความสดชื่นให้กับร่างกาย

๒. ยาสมานแผล บัวบกประมาณ ๑ หยิบมือ คั้นเอาแต่น้ำ ใช้ทาบริเวณแผลสด โดยเฉพาะแผลโดนน้ำร้อนลวก แผลไฟไหม้ หรือใช้พอกแผลสด หรือแผลที่อักเสบจนเป็นหนอง ช่วยฆ่าเชื้อโรค ขับหนองช่วยให้แผลสมานตัวได้เร็วยิ่งขึ้น



๓. แก้วโรคผิวหนัง บัวบกประมาณ ๑ กำมือ ตำจนละเอียด ชักบริเวณที่เป็นโรคริดสีดวงที่เกิดขึ้นจากเชื้อรา คั้นเอาแต่น้ำ ทาแผลน้ำกัดเท้า

๔. รักษาแผลในกระเพาะอาหาร บัวบก ๑ กำมือ (๑๐๐ กรัม) โขลกให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำ ผสมน้ำร้อน ๑ ถ้วยกาแฟ จิบอุ่นๆ วันละ ๓ เวลา จะช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหาร และช่วยป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้เป็นอย่างดี

สรรพคุณเด่นของบัวบก

ปัจจุบันมีงานค้นคว้าวิจัยที่เกี่ยวกับบัวบกมากมาย โดยเฉพาะเรื่องสมานแผลมีการสกัดสารบริสุทธิ์จากใบบัวบกหลายชนิด เช่น กรดอะซีติก สารอะซีติโคไซด์ และกรดมาเคออสสิก เพื่อใช้ผสมในครีมรักษาแผล ทั้งแผลสดและแผลซึ่งเกิดจากการติดเชื้อ ซึ่งท่านสามารถใช้บัวบกเป็นสมุนไพรสดๆ ก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเสียเงินซื้อครีมที่มีส่วนผสมของสารสกัดจากบัวบก เพราะราคาค่อนข้างแพง ในส่วนของการรักษามะเร็ง จากการศึกษาค้นคว้าพบว่าสารที่สกัดได้จากบัวบกช่วยยับยั้งการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งบางชนิดได้ โดยที่ไม่มีผลต่อเม็ดเลือดขาวของผู้ป่วยมะเร็ง



ที่มา :
๑๐๘ สมุนไพรไทย สำนักพิมพ์เพื่อนอักษร

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทความเรื่องเครื่องเทศและสมุนไพรไทย โดยเฉพาะ **"บัวบก"** เมื่อสมาชิกได้อ่านจะทำให้ทราบถึงประโยชน์และสรรพคุณที่แท้จริง และบัวบกเป็นเครื่องเทศสมุนไพรใกล้ตัวที่ใช้ในชีวิตประจำวันที่เราไม่ทราบสรรพคุณ เมื่อทราบจะทำให้เราใช้ถูก ใช้เป็น หายป่วย

ด้วยความหวังดี



สมเด็จพระเจ้าพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์ : เหตุใดต้องการให้มีวังหน้า



พ.ศ.ดร.ประเสริฐ ลิ้มสุขวัฒน์*



พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (วังหลวง)



พระบาทสมเด็จพระปิ่นเกล้าเจ้าอยู่หัว (วังหน้า)

เมื่อครั้งพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ใกล้เคียง สวรรคต เจ้าพระยาพระคลัง ภายหลังได้รับตำแหน่งสมเด็จพระยาบรมมหาประยูรวงศ์ (ดิศ บุนนาค) บิดาของสมเด็จพระเจ้าพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์ (ช่วง บุนนาค) ไปเฝ้าพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ซึ่งทรงผนวชอยู่ ณ วัดบวรนิเวศฯ กราบทูลให้ทรงทราบว่าเจ้าย้ายเสด็จขึ้นครองราชสมบัติ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ตรัสว่า “ถ้าจะถวายราชสมบัติแก่พระองค์ ขอให้ถวายแก่พระบาทสมเด็จพระปิ่นเกล้าเจ้าอยู่หัว ซึ่งตรัสเรียกว่า *ท่านพากข้างโน้น* ด้วย (โดยในขณะนั้นพระองค์ท่านทรงประทับอยู่ ณ พระราชวังเดิม ธนบุรี) เพราะพระบาทสมเด็จพระปิ่นเกล้าเจ้าอยู่หัว พระชะตาแรงนัก ตามตำราโหราศาสตร์ว่า ผู้มีชะตาเช่นนั้นจะต้องได้เป็นพระเจ้าแผ่นดิน ถ้าทรงรับราชสมบัติแต่พระองค์เดียวจะเกิดอัปมงคล ทั่วไปกีดบารมีของสมเด็จพระอนุชา แม้ถวายราชสมบัติด้วยกันทั้งสองพระองค์ จะได้ทรงสถาปนาสมเด็จพระอนุชาให้เป็นพระเจ้าแผ่นดินด้วยอีกพระองค์หนึ่ง เหมือนอย่างสมเด็จพระนเรศวรมหาราชทรงสถาปนาสมเด็จพระเอกาทศรถเป็นพระเจ้าแผ่นดินด้วยกัน เช่นนั้นจึงจะพ้นอัปมงคล”

ครั้นต่อมาเมื่อพระบาทสมเด็จพระปิ่นเกล้าเจ้าอยู่หัว สวรรคต พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวก็ไม่ได้ทรงแต่งตั้งผู้ใดขึ้นดำรงตำแหน่งกรมพระราชวังบวรสถานมงคล (วังหน้า) เพราะในขณะนั้นพระราชโอรสพระองค์โต คือ เจ้าฟ้าจุฬาลงกรณ์ ยังทรงพระเยาว์เพียง ๑๒ พรรษา ทำให้เสี่ยงต่อการถูกแย่งชิงราชสมบัติ ฝ่ายเจ้าพระยาศรีสุริยวงศ์ (ช่วง บุนนาค) ต่อมาในรัชกาลที่ ๕ ได้รับการสถาปนาขึ้นเป็นสมเด็จพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์ ซึ่งถูกส่งเสียมาตั้งแต่ครั้งพระบาทสมเด็จพระปิ่นเกล้าเจ้าอยู่หัวยังทรงพระชนม์ว่าคิดจะชิงราชสมบัติ จึงได้เสนอให้ทรงแต่งตั้งพระองค์เจ้ายอดยิ่งยศ (พระราชโอรสพระองค์โตในพระบาทสมเด็จพระปิ่นเกล้าเจ้าอยู่หัว) ขึ้นเป็นกรมพระราชวังบวรสถานมงคล แต่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดเกล้าฯ พึงให้แต่งตั้งพระองค์เจ้ายอดยิ่งยศ ทรงกรมในตำแหน่งที่ กรมหมื่นบวรวิไชยชาญ เมื่อ พ.ศ.๒๔๑๐ ไม่ได้ทรงตั้งให้เป็นวังหน้า

* คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา



พระบรมมหาราชวัง (วังหลวง) ถ่ายสมัย ร.๕



พระราชวังบวรสถานมงคล (วังหน้า) ถ่ายสมัย ร.๖

จึงนำสันนิษฐานว่าสมเด็จพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์ จะได้ยกเหตุอันใดขึ้นกราบบังคมทูลพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ให้ทรงเห็นความจำเป็นในการที่จะยกกรมหมื่นบวรวิไชยชาญขึ้นเป็นกรมพระราชวังบวรสถานมงคล หรือพระมหาอุปราช (วังหน้า) ข้อนี้ไม่เคยเห็นมีใครกล่าว แต่น่าจะสันนิษฐานได้ ๒ ข้อ

ข้อแรก ประเพณีที่มีผู้อื่นสำเร็จราชการบ้านเมืองแทนพระเจ้าแผ่นดินเมื่อยังทรงพระเยาว์ ไม่เคยมีเยี่ยงอย่างในกรุงรัตนโกสินทร์ แม้เคยมีในสมัยกรุงศรีอยุธยาหลายครั้ง ก็มักเป็นภัยอันตรายแก่พระเจ้าแผ่นดินซึ่งยังทรงพระเยาว์นั้น ดังเช่นเมื่อสมเด็จพระเชษฐาธิราช เอรสพระเจ้าทรงธรรมได้รับรัชทายาทมีพระชันษาได้ ๑๔ ปี พระเจ้าปราสาททองเมื่อยังเป็นเจ้าพระยาโกษาธิบดีศรีสุริยวงศ์ (ตำแหน่งเดียวกับสมเด็จพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์เป็นอยู่ในรัชกาลที่ ๔ และมีราชทินนามว่า “สุริยวงศ์” คล้ายกันด้วย) และเป็นผู้สำเร็จราชการแผ่นดินด้วย ได้ทำการก่อกบฏแย่งชิงราชสมบัติในครั้งนั้น ดังนี้



สมเด็จพระเจ้าบรมมหาศรีสุริยวงศ์ (ช่วง บุนนาค)



พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้ายออดยงประยุรศฯ กรมหมื่นบวรวิไชยชาญ

ใน พ.ศ. ๒๑๗๓ มารดาของเจ้าพระยาโกษาธิบดีศรีสุริยวงศ์ ถึงแก่กรรม เจ้าพระยาโกษาธิบดีศรีสุริยวงศ์ ได้จัดงานศพอย่างใหญ่โต ขุนนางทั้งหลายต่างไปช่วย บางคนถึงกับไปนอนค้าง เมื่อสมเด็จพระเชษฐาธิราชออกจากราชการ มีข้าราชการหายไปจำนวนมากจึงทรงพระพิโรธว่าจะลงอาญาข้าราชการเหล่านั้น เหล่าข้าราชการจึงไปขอพึ่งเจ้าพระยาโกษาธิบดีศรีสุริยวงศ์และไม่ไปเข้าเฝ้า พวกข้าหลวงเดิมก็ทูลยุยงว่าเจ้าพระยาโกษาธิบดีศรีสุริยวงศ์คิดเป็นกบฏ จึงทรงให้ข้าหลวงไปหลอกให้เจ้าพระยาโกษาธิบดีศรีสุริยวงศ์เข้าวังมาเพื่อสังหารทิ้ง แต่เจ้าพระยาโกษาธิบดีศรีสุริยวงศ์รู้ตัวก่อนจึงประกาศแก่คนทั้งปวงว่า

“เราได้ทำราชการมาด้วยความสุจริต เดียวนี้พระเจ้าแผ่นดินพาลเอาผิดว่าคิดกบฏ เมื่อภัยมาถึงตัวก็จำเป็นต้องเป็นกบฏตามรับสั่ง”
ข้าราชการทั้งปวงก็พากันเข้าด้วย จึงคุมกำลังเข้ามาปล้นพระราชวังจับสมเด็จพระเชษฐาธิราชไปปลงพระชนม์ และอัญเชิญ

เจ้าพระยาโกษาธิบดีศรีสุริยวงศ์ให้ขึ้นครองราชย์ แต่เจ้าพระยาโกษาธิบดีศรีสุริยวงศ์ปฏิเสธ และให้อัญเชิญสมเด็จพระอหิตยวงค์ พระโอรสองค์เล็กของสมเด็จพระเจ้าทรงธรรมขึ้นครองราชสมบัติสืบไป โดยมีเจ้าพระยาโกษาธิบดีศรีสุริยวงศ์เป็นผู้สำเร็จราชการแผ่นดิน เพราะยังทรงพระเยาว์มาก วันๆ ได้แต่ทรงเล่นสนุก ขุนนางทั้งปวงจึงไปขอร้องให้เจ้าพระยาโกษาธิบดีศรีสุริยวงศ์ขึ้นครองราชย์เพื่อเห็นแก่บ้านเมือง เจ้าพระยาโกษาธิบดีศรีสุริยวงศ์จึงปลดพระอหิตยวงค์ลงจากราชสมบัติแล้วปราบดาภิเษกขึ้นเป็นพระมหากษัตริย์ใน พ.ศ. ๒๑๗๓ เมื่อมีพระชนมายุได้ ๓๐ พรรษา ทรงพระนามว่า สมเด็จพระเจ้าปราสาททอง เมื่อใครปรารถนาถึงเรื่องที่จะต้องเป็นผู้สำเร็จราชการแผ่นดิน คิดถึงเหตุการณ์ในสมัยกรุงศรีอยุธยาที่คงหวาดหวั่น แม้สมเด็จพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์ก็คงรู้สึกความลำบากใจ

ข้อสอง การว่าราชการบ้านเมืองเริ่มมีฝรั่งเข้ามาเกี่ยวข้อง การบังคับบัญชาลำบากยากยิ่งขึ้นกว่าแต่ก่อน พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว กับสมเด็จพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์ ถ้อยทีถ้อยอาศัยกันในการรักษาบ้านเมืองให้เป็นปรกติ ถ้าสิ้นพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเสียแล้ว ภาระอันลำบากยากยิ่งทั้งปวงก็จะตกหนักอยู่แก่ท่าน ถ้ามีแต่ตัวท่านเป็นคนสำคัญอยู่ในแผ่นดินแต่ผู้เดียว ทำอะไรคนทั้งหลายก็จะพากันคอยแต่สงสัยว่าท่านจะคิดกบฏอย่างเจ้าพระยาโกษาธิบดีศรีสุริยวงศ์ครั้งกรุงศรีอยุธยา จึงเห็นควรจะให้ให้มีพระมหาอุปราช (วังหน้า) ขึ้นไว้ให้เป็นคนสำคัญในแผ่นดินอีกพระองค์หนึ่งอยู่เหนือตัวท่าน พอเป็นเครื่องป้องกันตัวท่านมิให้ถูกสงสัยว่าจะคิดกบฏ นอกจากนี้กรมหมื่นบวรวิไชยชาญเป็นพระเจ้าลูกยาเธอพระโอรสองค์โตในพระบาทสมเด็จพระปิ่นเกล้าเจ้าอยู่หัว (วังหน้า) เหล่าข้าราชการของวังหน้าจะได้พอใจไม่กระด้างกระเดื่อง

พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวไม่ทรงเห็นชอบด้วย แต่มีผู้ที่จะขัดขวางอย่างไร เพราะทรงพระราชดำริเห็นว่าถ้าจำเป็นต้องมีผู้สำเร็จราชการแผ่นดิน สมเด็จพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์ก็คงได้เป็น เมื่อเป็นแล้วจะยกกรมหมื่นบวรวิไชยชาญขึ้นเป็นพระมหาอุปราช (วังหน้า) ก็คงยกได้ จึงได้มีพระราชดำรัสว่า “ถ้าเช่นนั้นกัน กำแพงแบ่งกันเสียที่ท้องสนามหลวงก็แล้วกัน”



เอกสารอ้างอิง

สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ. (๒๔๙๓). ประวัติสมเด็จพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์ เมื่อก่อนเป็นผู้สำเร็จราชการแผ่นดิน. พระนคร : โรงพิมพ์พระจันทร์.



ฉันทนิช อัครวนนท์

พระมหากษัตริย์ราชวงศ์จักรี ได้สถาปนากรุงรัตนโกสินทร์เป็นราชธานี ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๓๒๕ และปกครองประเทศไทย (สยามประเทศ) มานับได้กว่าศตวรรษ จนถึง พ.ศ. ๒๔๙๓ ได้มีพิธีบรมราชาภิเษกสมรสระหว่างพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวกับสมเด็จพระบรมราชินีนาถในรัชกาลปัจจุบัน ตรงกับรัฐบาลสมัย จอมพล ป. พิบูลสงคราม รัฐบาลจึงให้สภาวัฒนธรรมถือเอาวันที่ ๑๕ เมษายน พ.ศ. ๒๔๙๔ เป็นวันแม่แห่งชาติ แต่ก็ได้จัดกิจกรรมใดๆ ให้ประชาชนมีส่วนร่วมเท่าใดนัก จน พ.ศ. ๒๕๑๙ รัฐบาล ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช เห็นสมควรว่าควรถือเอาวันที่ ๑๒ สิงหาคม ซึ่งเป็นวันคล้ายวันประสูติของสมเด็จพระบรมราชินีนาถ เป็นวันแม่แห่งชาติ และจัดกิจกรรมเทิดพระเกียรติเป็นงานรัฐพิธีตั้งนั้นเป็นต้นมา

ในวันที่ ๑๒ สิงหาคม ประชาชนจะนำดอกมะลิเป็นช่อหรือพวงมาลัยไปกราบแม่ของตน และจำหน่ายแก่ประชาชนทั่วไป ทำให้ไม่ต้องเป็นดอกมะลิ รัตนกวีร่วมสมัยที่ได้รับการยกย่องในวงวรรณกรรมและแวดวงภาษาไทย คือ ท่านผู้หญิงสมโรจน์ สวัสดิกุล ณ อยุธยา อันเป็นบทนิพนธ์อมตะของท่าน มาแสดงไว้ ณ ที่นี้ด้วยส่วนหนึ่ง (ด้วยผู้เขียนเคยเป็นลูกศิษย์ท่านมาก่อน)

“แม่จ๋า”

ดอกเย็บดอกมะลิ
ถึงยามพลิกลิปพราสกาวต้น
สดสะอาดปราศสีราศีระคน
เหมือนกมลใสสดหมดระกาย
กลิ่นมะลิหอมกระไรไม่รูสร้าง
เปรียบได้อย่างรักแท้ไม่แปรหาย
อันรักแท้แลหัวใจได้บรรยาย
ขอเชิญทายหากที่ไฉนจากใครเอ๋ย



“วันแม่ Mother Day” ไม่ได้มีเฉพาะในบ้านเมืองเราเท่านั้น ต่างประเทศ ฝรั่งเศสซ็องเขาก็มีกัน เมื่อครั้งผู้เขียนไปกับ AFS Teachers Program ที่ South Australia เนื่องจากพักอยู่กับครอบครัวที่เมือง Adelaide ต้องย้ายไปชนบท ซึ่งเป็นครอบครัวที่ ๒ ผู้เขียนนำดอกไม้สวยไปด้วย (ดอกเดียวเท่านั้น) และมอบให้ Home Host พร้อมกับกล่าวคำว่า “Happy Mother Day to you” เธอยิ้มแก้มจะปริดีใจที่เรารู้ธรรมเนียมของเขา เพื่อนอีกคนไม่มีดอกไม้ไป เพราะเธอไม่สนใจ Home Host อีกคนหนึ่ง (คือเราแยกกันพัก) ดูเจ้าของบ้านหน้าไม่บานเลย เราก็เลยนึกถึงภริยาชาวไทย บางเรื่องว่า “เข้าเมืองตาหลิ่ว ต้องหลิ่วตาตาม” มันเป็นหลักจิตวิทยาธรรมดาๆ ลงทุนน้อยได้ใจเขาเยอะ

ผู้เขียนผู้อ่านก็คงได้ดูแลและปรนนิบัติแม่เป็นพิเศษ เช่น พาแม่ไปเที่ยวนอกบ้าน เปิดหูเปิดตา รับประทานอาหารในสถานที่พิเศษและอร่อย หากมอบของขวัญที่แม่ชอบก็จะค่อนข้างสมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น ก็ Win Win ทั้งสองฝ่าย แม่คนส่วนใหญ่ปฏิบัติกับมารดา ตามวัฒนธรรมที่มีมานานก็เป็นเรื่องปกติ เรื่องที่ไม่ปกติก็มีไม่น้อยที่ต้องกล้ำกลืนชื่นชมกับมารดาผู้มีอารมณ์ และสุขภาพกาย ใจ ไม่เหมือนคนอื่น (เอาใจยาก) ลูกแท้ๆ ทำอะไรให้ก็ไม่ถูกใจ จึงมักดูว่ากล่าว ลูกอยู่ตลอดเวลา ราวกับว่าลูกยังไม่โต ลูกจึงต้องอดทนอย่างมาก มีลูกบางคนก็บ่นด้วยความน้อยใจว่า “ดูซิอยู่บ้านเรา แต่งสำหรับกับข้าวให้รับประทานทุกวัน ยังไม่เห็นความดีของเรา ส่วนน้องสาวน้องชายนานๆ มาเยี่ยมสักครั้ง ชมแล้วชมอีกข้างเถอะถือว่าเป็นเวรกรรมของเราก็แล้วกัน” แล้วก็ก้มหน้าก้มตาอยู่กันต่อไป

แม้วงจรชีวิตครอบครัวดำเนินไปแตกต่างกันดังกล่าวข้างต้น แต่ผู้เขียนเชื่อว่า มวลสมาชิก สอ.ศร. ถือว่าเป็นผู้โชคดี มีความรู้ ความเข้าใจ ฐานะความเป็นอยู่ในระดับหนึ่ง เพราะท่านมีสิทธิออกมกราคม ศร. เป็นที่พึ่งที่มั่นคงและสำคัญ เนื่องจากความยืดหยุ่น ในการหยิบยืมเงินยามขัดสนทำได้ไม่ยาก ด้วยเจตนาที่ชัดเจนในวัตถุประสงค์ของสหกรณ์ฯ ที่ได้รับบุไว้แต่แรก เหตุการณ์ที่ควรวิตกจึงไม่เคยปรากฏกับสมาชิกของเราเลย

อนึ่ง สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ก็ทรงมีพระเมตตาต่อความเป็นอยู่ของพสกนิกรของพระองค์ดุจมารดา ทรงพระวิริยะอุตสาหะ สร้างอาชีพแก่ชาวไร่ชาวนา

ให้สามารถดำรงชีพ และยกระดับความเป็นอยู่ให้ดีขึ้นดังเช่นโครงการและมูลนิธิในพระบรมราชินูปถัมภ์ อาทิ ศิลปาชีพ ศิลป์แผ่นดิน ฯลฯ ซึ่งเป็นฝีมือหยาบกร้านของบุตรหลานชาวไร่ชาวนาผู้ยากจนเกิดเป็นศิลปะที่งดงามซึ่งนำออกแสดงให้ประชาชนชาวไทยและต่างประเทศได้ชื่นชมมาแล้ว ประชาชนชาวไทยจึงสำนึกในพระเมตตาของพระองค์ และยกย่องเทิดทูนเสมอแม่ของแผ่นดิน เมื่อถึงวันที่ ๑๒ สิงหาคม ของทุกปี พสกนิกรชาวไทยจึงพร้อมใจกันจัดกิจกรรมเทิดทูนพระเกียรติยศ ที่ทรงแผ่พระบารมีปกเกล้าปกกระหม่อมปวงชนชาวไทยตลอดมาจนถึงปี ๒๕๕๘ และตลอดไป



สาร สอ.ศร. ฉบับที่แล้ว (ฉบับที่ ๑) เรื่องวันสงกรานต์สมาชิกให้ความสนใจตอบคำถามไปมากจน สอ.ศร. ต้องเพิ่มรางวัลอีก ๕ รางวัล

คำเฉลย

1. เชาราศีอยู่ที่หน้า คนจึงเอาน้ำล้างหน้า
2. กลางวันราศีอยู่ที่อก คนจึงเอาน้ำลูบอกถึงท้อง
3. เย็นราศีอยู่ที่เท้า คนจึงเอาน้ำล้างเท้า

ขอแสดงความยินดีกับสมาชิกที่ได้รับรางวัลตามรายชื่อ ดังต่อไปนี้

- | | | |
|----------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| ๑. น.ส.นิภา สอนสมนึก | ๖. น.ส.จุไรรัตน์ โพธิ์ลักษณะ | ๑๑. น.ส.วราภรณ์ เทพสุนทร |
| ๒. น.ส.วราภรณ์ คล้ายซัง | ๗. นางบุญเรือน พิระพัฒนกุล | ๑๒. นายเลิศพงศ์ ชิวพัฒน์พันธุ์ |
| ๓. นางสุวีร์ จันทรสา | ๘. นางอมร กรรณนุช | ๑๓. น.ส.เล็ก ข้าเชิดชูไชย |
| ๔. นายเฉลิมชัย ดุลสัมพันธ์ | ๙. นางเพ็ญศรี พานิชยิ่ง | ๑๔. นายสกล เพลิดพราว |
| ๕. นางวนัสตา บุรณบุญย์ | ๑๐. นางพนิดา ชัตติยะมาน | ๑๕. นายสมนึก กิจวรรณ |

ขอขอบคุณสมาชิกฯ เลขที่ ๔๑๘ นางสุวีร์ จันทรสา ที่ให้คำคล้องจองให้จดจำง่ายขึ้นว่า
“เชาราศีอยู่ที่หน้า ตะวันกล้ำอยู่ที่อก ตะวันตกอยู่ที่เท้า”



คำถามประจำฉบับนี้ เนื่องจากเดือนพฤษภาคม ๒๕๕๘ เป็นเดือนเริ่มฤดูเพาะปลูก จึงตั้งคำถามถึงพระโค ๒ คู่ ในพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญว่า

- คู่ที่ 1 พระโคชื่อ และชื่อ
- คู่ที่ 2 พระโคชื่อ และชื่อ

๑. ส่งคำตอบทางไปรษณีย์ ภายในวันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๕๘ เพื่อรับของรางวัล/ของที่ระลึก
๒. ท่านชอบรายการใดมากในสาร สอ.ศร.ตอบได้มากกว่า ๑ (หนึ่ง) และท่านอยากให้เพิ่มเรื่องอะไร (ถือเป็นข้อเสนอแนะ)



สวัสดีครับ ท่านสมาชิก พบกันอีกเช่นเคย ในสาร สอ.ศธ. ปีที่ ๓๘ ฉบับที่ ๒ (เดือนพฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๕๘) ก่อนอื่นต้องขอแจ้งข่าวที่น่ายินดี ให้ทุกท่านได้รับทราบ นั่นคือ ท่านจรรยา ชูลาภ ประธาน กรรมการ สอ.ศธ. ได้รับการเลือกตั้งจากที่ประชุมใหญ่ สามัญประจำปี ๒๕๕๘ ของชุมนุมสหกรณ์ธนกิจไทย จำกัด ให้ดำรงตำแหน่งเป็นรองประธานกรรมการอีก ๑ วาระ นับว่าเป็นความภาคภูมิใจของเราชาว สอ.ศธ. ด้วย เนื่องจากประสบการณ์ บวกกับความรู้ความสามารถของท่านทำให้ได้รับความไว้วางใจ จึงอยากแจ้งให้สมาชิก สอ.ศธ. ได้มีความมั่นใจ และเชื่อใจในการบริหารงานของคณะกรรมการชุดที่ ๓๕ ภายใต้การนำของท่าน ที่จะนำ สอ.ศธ.ของเราให้เป็นสหกรณ์ ออมทรัพย์แนวหน้าของประเทศ และผมขอเริ่มต้น ข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกด้วย...



เรื่องแรก สอ.ศธ. จัดโครงการรักษาสภาพ ประจำปี ๒๕๕๘ เพื่อให้สมาชิกผู้เข้าร่วมโครงการ ได้มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยได้มีสักการ **พระมหาสมปอง ตาลปุตโต** บรรยายหัวข้อ "คนสำราญ งานสำเร็จ" และ **ทันตแพทย์ศิริ ศิริสุรินทร์ภร** พร้อมทั้งงานโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ บรรยายเรื่อง "ชีวิตสดใส ใส่ใจสุขภาพ" ในวันศุกร์ที่ ๔ กันยายน ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ หอประชุมคุรุสภา กระทรวงศึกษาธิการ

เรื่องที่ ๒ สอ.ศธ. จัดโครงการรางวัลชีวิต "การจัดทัศนศึกษาเพื่อสมาชิก" เพื่อให้สมาชิกได้รับการศึกษาศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น และเป็นการเปิดโลกทัศน์รับประสบการณ์ใหม่ๆ ณ ประเทศญี่ปุ่น ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ (๖ วัน) ราคาท่านละ ๔๘,๐๐๐ บาท กำหนดยื่นใบสมัคร ตั้งแต่บัดนี้ จนถึง วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๘ และเพื่อให้สมาชิกได้สามารถท่องเที่ยวอย่างมีความสุขตลอดการเดินทาง สอ.ศธ. เปิดวงเงินให้กู้ไม่เกิน ๑๐๐,๐๐๐ บาท ผ่อนชำระ ๒๔ งวด อัตราดอกเบี้ย ร้อยละ ๕.๐๐ ต่อปี ไม่มีเฉลี่ยคืน

เรื่องที่ ๓ สอ.ศธ. ให้ทุนการศึกษาบุตรสมาชิก ประจำปี ๒๕๕๘ จำนวน ๑,๕๐๐ ทุน (แยกเป็นระดับอนุบาล จำนวน ๒๐๐ ทุน ระดับประถมศึกษา ถึง ระดับอุดมศึกษา จำนวน ๑,๓๐๐ ทุน) ทุนละ ๑,๕๐๐ บาท โดยสมาชิกสามารถยื่นขอรับทุนได้ตั้งแต่บัดนี้ ถึงวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๘ สอ.ศธ. จะประกาศรายชื่อผู้ได้รับทุนการศึกษาบุตรสมาชิก ภายในวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๘

เรื่องที่ ๔ ขอเชิญชวนท่านสมาชิกที่ยังมิได้จัดทำหนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์ตาม พ.ร.บ. สหกรณ์ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ.๒๕๕๓ มาตรา ๔๒/๒ เกี่ยวกับค่าหุ้น เงินฝาก หรือเงินอื่นใดให้กับทายาท หรือบุคคลที่มีความประสงค์จะให้เพื่อเก็บไว้เป็นหลักฐานในกรณีที่ท่านจากไป สำหรับหนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์ เป็นเอกสารทางกฎหมายที่มีความสำคัญ มีลักษณะเหมือนพินัยกรรมของสมาชิกที่ทำไว้ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่แต่ให้มีผลหลังจากสมาชิกถึงแก่กรรมแล้ว ท่านสมาชิกสามารถดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์ (www.moecoop.com) โดยแนบสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรที่ทางราชการออกให้ของผู้รับโอนประโยชน์

ทางสมาคมสถาปนิกสงเคราะห์ สอ.ศร. ร่วมกับ สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด จัดเทศน์ "พระมหาชนก และมหาเวสสันดรชาดก" โดย **ดร.พระราชวิจิตรปฏิภาณ** ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสุทัศนเทพวราราม พร้อมคณะ วันจันทร์ที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ หอประชุมคุรุสภา กระทรวงศึกษาธิการ เพื่อเป็นการแสดงความจงรักภักดีและร่วมบำเพ็ญบุญถวายเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ซึ่งรายได้ส่วนหนึ่งร่วมสมทบทุนมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ และทุนอาหารกลางวันเด็กนักเรียน โรงเรียนวัดสุทัศน และใช้ในกิจการสมาคมสถาปนิกสงเคราะห์ สอ.ศร.

ในการนี้ ผมจึงขอเรียนเชิญสมาชิก สมาชิกสมทบ และผู้มีจิตศรัทธาทูทุกท่าน ร่วมเป็นเจ้าภาพ หรือร่วมทำบุญ ฟังเทศน์ ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นด้วยครับ

"การฟังเทศน์มหาชาตินอกจากจะได้ประโยชน์ในปัจจุบัน คือ การได้ร่วมทำบุญตามขนบธรรมเนียมประเพณีโบราณของชาวพุทธแล้ว ได้สืบทอดอายุพระพุทธศาสนา ได้ความสนุกสนานเพลิดเพลินเจริญใจ ได้ฟังเหล่าทำนองเสนาะจากพระคุณเจ้าผู้ชำนาญการใช้เสียงให้เป็นทานแห่งพุทธธรรม ได้พบปะผู้คนเป็นแหล่งรวมความรักความสามัคคี

แล้วยังได้ทำตัวเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม พร้อมกับได้รับอานิสงส์ในการบูชากัมมัตต์เทศน์ตามกัมมัตต์ต่างๆ"

การออมเงิน ไม่ใช่เรื่องยากนะครับ แล้วก็ไม่จำเป็นจะต้องรอให้ทำงานก่อนเพื่อที่จะเริ่มออมเงินได้นะครับ เราสามารถเริ่มออมเงินได้ตั้งแต่เด็ก จริงๆ แล้วสำหรับผู้ที่เป็นคนพอคุณแม่ ผมขอแนะนำให้ฝึกนิสัยการออมเงินให้กับลูกๆ ตั้งแต่วินาที เพื่ออนาคตที่มั่นคงของลูกๆ ของเราในวันข้างหน้าครับ และการออมเงินนั้นมีประโยชน์มากมายหลายอย่างครับ เช่น ช่วยให้เราไม่วินัยกับตัวเองมากขึ้น ช่วยให้เราไม่มีเงินเก็บไปทำอะไรได้หลายอย่าง

อีกเรื่องคืออยากขอให้ทุกคนช่วยกันประหยัดน้ำ ไม่ใช่ประหยัดเพื่อตัวเอง แต่เป็นการประหยัดเพื่อคนรุ่นต่อไปด้วยนะครับ ท้ายนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกท่านจะมีสุขภาพที่แข็งแรงไม่เจ็บไม่ป่วย ถ้ามีเวลาวางก้นหมั่นออกกำลังกาย เดินยืดเส้นยืดสายเบาๆ ก็ได้ หรือหากมีเวลาเหลือมากกว่านั้น ท่านก็อาจจะนั่งสมาธิหรือทำกิจกรรมงานอดิเรกเพื่อให้ได้ผ่อนคลาย....

ขอให้ทุกท่านโชคดี

นายเอนก ศรีสารานุกรมเรือง

ข่าว

สมาคมสถาปนิกสงเคราะห์ สอ.ศร.

เนื่องในวโรกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๑๒ สิงหาคมทศวรรษนี้ ตั้งแต่วันที่ ๓ สิงหาคม ถึง ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๘ ทางสมาคมสถาปนิกสงเคราะห์ สอ.ศร. เปิดรับสมาชิกกรณีพิเศษ สำหรับสมาชิกหรือสมาชิกสมทบสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ที่อายุเกิน ๔๕ ปี แต่ไม่เกิน ๖๐ ปีบริบูรณ์

อัตราค่าสมัครสมาชิก ตามช่วงอายุ

- ช่วงอายุมากกว่า ๔๕ - ๕๐ ปี เสียค่าสมัคร ๒,๒๕๐ บาท
- ช่วงอายุมากกว่า ๕๐ - ๕๕ ปี เสียค่าสมัคร ๔,๕๐๐ บาท
- ช่วงอายุมากกว่า ๕๕ - ๖๐ ปี เสียค่าสมัคร ๖,๗๕๐ บาท

(สมัครเดือนสิงหาคม รับของที่ระลึก)



๒๕ - ๒๖ ก.ค. ๕๘

สอ.ศธ. จัดสัมมนาตัวแทนและสมาชิกกลุ่มผู้นำ ณ โรงแรมไกลเด็น บีช เซอ่า จ.เพชรบุรี



๑๑ ก.ค. ๕๘

สอ.ศธ. ร่วมประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๕๘
ชุมนุมสหกรณ์ธนกิจไทย จำกัด
ณ อิมแพ็คเมืองทองธานี



๑๘ - ๑๙ ก.ค. ๕๘

สอ.ศธ. ร่วมสัมมนาและประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๕๗ เครือข่ายสหกรณ์ออมทรัพย์เขตดุสิต ณ โรงแรมยูเรเชีย จ.เพชรบุรี



๒๗ ก.ค. ๕๘

สอ.ศธ. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสครบรอบ ๓๔ ปี ณ สอ.กรมชลประทาน จำกัด