



ปีที่ ๔๓ ฉบับที่ ๓
เดือนกันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๓

สาร สอ.ศร.



ช่วยอ้อมช่วยประหยัด ด้วยซื่อสัตย์และโปร่งใส สามัคคีมีน้ำใจ ยึดมั่นใน สอ.ศร.

สวัสดิ์ปีใหม่ ๒๕๖๔ สมาชิก สอ.ศธ. ที่เคารพทุกท่าน

สาร สอ.ศธ. ฉบับนี้เป็นฉบับที่ ๓ ประจำเดือนกันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๓ ของคณะกรรมการชุดที่ ๔๐ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ข่าวสารและกิจกรรมเพื่อสมาชิก สอ.ศธ. ทุกท่าน สารระเหื่อหาในฉบับนี้ยังคงประกอบไปด้วยบทสัมภาษณ์สมาชิก สอ.ศธ. อาวุโส ในฉบับนี้ ได้แก่ ท่านพะนอม แก้วกำเนิด อดีตเลขาธิการคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ

อธิบดีกรมการฝึกหัดครู รองปลัดกระทรวงศึกษาธิการ อธิบดีกรมสามัญศึกษา และอื่นๆ อีกหลายตำแหน่ง ปัจจุบันท่านอายุ ๘๘ ปี ยังมีสุขภาพที่แข็งแรงซึ่งท่านได้ยึดถือหลัก ๕๐. ในการดูแลสุขภาพอนามัยที่ผ่านมา นอกจากนี้ยังมีบทความที่น่าสนใจอีกหลายเรื่อง เช่น พระเจ้า ๕ พระองค์ (ท่านบุญเดือน ศรีวรพจน์) ภาษีเรื่องใกล้ตัวที่ควรรู้ (ท่านพิระวิทย์ กล่ำคำ) เรื่องสมุนไพรไทยใช้แล้วหายป่วย (ท่านพยงค์สีเหลือง) เรื่องการดูแลสุขภาพปลายฝนต้นหนาว (ท่านยศพล เวณโกเศศ) และที่ขาดเสียไม่ได้เลยสำหรับฉบับนี้ ท่านประธาน สอ.ศธ. (ท่านจรรยา ชูลาก) ได้อธิบายถึงการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-๑๙ (COVID-19) ที่ผ่านมา และการทำงานตามแนวทาง CSR ของ สอ.ศธ. สำหรับคอลัมน์ผู้จัดการพบสมาชิกโดยท่านเอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง ได้กล่าวถึงการวิเคราะห์ถึงสถานการณ์การเงิน การคลัง



การจัดสวัสดิการทุนการศึกษาเพื่อสมาชิก และได้เชิญสมาชิกเข้าร่วมประชุมใหญ่สามัญประจำปี ในวันเสาร์ที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณท่านสมาชิก สอ.ศธ. ทุกท่านที่ได้ติดตามข่าวสาร สอ.ศธ. ด้วยดีเสมอมา และในโอกาสที่จะเข้าช่วงเทศกาลปีใหม่ ๒๕๖๔ นี้ กองบรรณาธิการขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลกจงดลบันดาลให้สมาชิก สอ.ศธ. ทุกท่านจงประสบความสุข ความเจริญรุ่งเรือง ตลอดไป

(รศ.ดร.สมเกียรติ กอบัวแก้ว)

บรรณาธิการ

สาร สอ.ศธ.

ที่ปรึกษา : จรรยา ชูลาก ไพเลิศ สุมานนท์
สมศักดิ์ สุราษฎร์คิมหันต์ บุญเดือน ศรีวรพจน์
ยศพล เวณโกเศศ

บรรณาธิการ : สมเกียรติ กอบัวแก้ว

กองบรรณาธิการ : เสฐียรพงษ์ แก้ววิมล พยงค์ สีเหลือง
กษิพัช ภูสิงกา วิมลรัตน์ ต้อยสำราญ
พัชราวรธน ปานสมบุรณ์ เมธา อุทัยพยัคฆ์
เอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง วิสุทธิ์ แก้วมณี

รูปเล่ม : อรุณ เทียงธรรม สุภกร ชาญศิริวิรัชกุล

สารบัญ

สารประธานกรรมการ ๑

พระเจ้า ๕ พระองค์ ๒

มอง...สภกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการ ๔
กระทรวงศึกษาธิการ จำกัด (สอ.ศธ.)

ดูแลสุขภาพช่วงปลายฝนต้นหนาว ๖

วัยทองต้องรู้ ๘

ภาษีเรื่องใกล้ตัวที่ควรรู้ ๑๐

สมุนไพรไทยใช้เป็นหายป่วย : ปลาไหลเผือก ๑๒

ผู้จัดการพบสมาชิก



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

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

สาร

ประธานกรรมการ

สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด

ปี ๒๕๖๓ นับว่าเป็นอีกปีหนึ่งที่ สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ต้องเผชิญกับความท้าทายแบบที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน จากการระบาดของโรคโควิด-๑๙ ทำให้เศรษฐกิจทั่วโลกชะลอตัว ส่งผลกระทบเป็นวงกว้าง ซึ่งสหกรณ์เองก็ได้รับผลกระทบเล็กน้อยเช่นกัน แต่สมาชิกไม่ต้องเป็นกังวล เนื่องจากสหกรณ์ได้เตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับทุกสถานการณ์ มีระบบการบริหารความเสี่ยงที่มีประสิทธิภาพ เน้นการทำธุรกรรมที่มีความเสี่ยงต่ำ มองวิกฤติให้เป็นโอกาส เพื่อที่สหกรณ์จะมีการเติบโตอย่างยั่งยืน นอกเหนือจากการดำเนินงานทางธุรกิจแล้ว ในด้านความรับผิดชอบต่อสังคม และชุมชน สหกรณ์ฯ ดำเนินงานในด้านต่างๆ ให้เกิดประโยชน์โดยรวมต่อเยาวชน สังคม ศาสนา วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม โดยในปีที่ผ่านมาสหกรณ์ฯ ได้นำทีมคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ จัดโครงการ/กิจกรรมให้กับสมาชิกอย่างทั่วถึง ไม่ว่าจะเป็นโครงการส่งเสริมศาสนา ศิลปวัฒนธรรม ณ จังหวัดราชบุรี, โครงการสหกรณ์สัญจรพบผู้บริหารและสมาชิก, กิจกรรมความเอื้ออาทรต่อสังคม ถวายภัตตาหารเพล และจัดตั้งจรัญไทยธรรม ณ วัดโมลีโลกยารามราชวรวิหาร และโครงการสัมมนา เรื่อง การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความสัมพันธ์อันดีระหว่างสหกรณ์กับหน่วยตัวแทนหักเงิน ณ ที่จ่าย เป็นต้น

ในนามของคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๔๐ ผมขอขอบคุณสมาชิกและผู้มีส่วนได้เสียทุกท่าน ที่ได้ให้ความร่วมมือด้วยดีตลอดมา ทั้งนี้คณะกรรมการสหกรณ์ฯ ได้ปฏิบัติหน้าที่อย่าง ตั้งใจ ทุ่มเท เต็มกำลังความสามารถ เพื่อที่จะทำให้ผลประกอบการของสหกรณ์มีการเติบโตต่อเนื่องอย่างแข็งแกร่ง รวมถึงระมัดระวังในการรักษาผลประโยชน์สูงสุดให้กับสมาชิกและสหกรณ์เสมอมา

และเนื่องในโอกาสจิตสมัย ขึ้นปีใหม่ ๒๕๖๔ ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย โปรดดลบันดาลให้ทุกท่านจงประสบแต่ความสุข ความสำเร็จ ในสิ่งอันพึงปรารถนา ตลอดไป



(นายจรูญ ชูลาภ)

ประธานกรรมการ สอ.ศร. ชุดที่ ๔๐



พระอริยสงฆ์ อริยสงฆ์



บุญเดือน ศร็วพจน์



คติทางพระพุทธศาสนามีว่า บุคคลที่ตรัสรู้ธรรม
ชั้นสูงสุดด้วยตนเอง ไม่ได้รู้ธรรมนั้นมาจากผู้อื่น ไม่ได้เป็น
สาวกของใคร ผู้นั้นคือพระพุทธเจ้า ก็แลพระพุทธเจ้า
เหล่านั้นจำแนกออกเป็น ๒ สภาวะด้วยกันคือ ประเภทที่ ๑
ตรัสรู้ธรรมหมดกิเลสเฉพาะตนเอง ไม่นำธรรมวิเศษนั้น
ไปสั่งสอนผู้อื่นเรียกว่า **พระปัจเจกโพธิหรือพระปัจเจก
พุทธเจ้า** ประเภทที่ ๒ ตรัสรู้แจ้งในธรรมวิเศษแล้วทรงมี
เมตตาต่อเหล่าเวไนยสัตว์ปรารถนาจะให้สัตว์ทั้งปวง
พ้นจากความทุกข์นิจรันดร จึงสั่งสอนให้ผู้อื่นเห็นแจ้งด้วย
เรียกว่า **พระสัมมาสัมพุทธเจ้า**

จักรวาลและโลกธาตุอันกว้างใหญ่หาที่สุดมิได้
เป็นที่อุบัติของพระพุทธเจ้าผ่านมาแล้วจำนวนเหลือ
ที่จะคณานับดังในคัมภีร์โลกวินิจฉยกล่าว **“สมเด็จ
พระสรรเพชญ์พุทธเจ้าทั้งหลายที่ได้ตรัสรู้แล้ว แลเสด็จ
เข้าสู่ปรินิพพานสว่างไปๆ มากกว่าเมล็ดทรายในท้องพระ
มหาสมุทร”**

จักรวาลทั้งหลายล้วนตั้งอยู่บนกฎของไตรลักษณ์
คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีสิ่งใดยั่งยืนถาวร เมื่อถึงเวลา
ก็ย่อมสูญสิ้นไปตามเกณฑ์ ครั้นแล้วจึงเกิดจักรวาลใหม่
โลกธาตุใหม่ เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป วนเวียนไม่มีที่สิ้นสุด

ระยะเวลาตั้งแต่เริ่มเกิดจักรวาลขึ้นจนถึงภาวะวินาศดับสูญ
นั้น เรียกว่า ๑ กัลป์ หรือ ๑ กัป เมื่อโลกธาตุถึงภาวะวินาศ
จะสิ้นกัลป์นั้น ดวงอาทิตย์ขึ้นทั้ง ๗ ดวง แผดเผาแม่น้ำ
มหาสมุทรเหือดแห้ง สรรพชีวิตทั้งปวงสูญสิ้น เปลวเพลิง
ติดลุกโชติช่วงทั่วทั้งจักรวาลเรียกว่า **“ไฟประลัยกัลป์”**
ใหม่จนไม่มีอะไรเหลือ นอกจากอากาศว่างเปล่า จากนั้น
อีกนานจนนับไม่ได้ จึงเกิดเมฆฝนตกอย่างไม่มีเวลาหยุด
นานจนนับไม่ได้อีกเช่นกัน **“เมื่อฝนหยุดแล้วจึงบังเกิดลม
จำพวกหนึ่ง เป็นลมสำหรับจะตั้งโลก ลมนี้พัดทั้งเบื้องต่ำ
และเบื้องขวาง ซักปุ่มเปือกนี้ให้กลมเข้าเป็นแท่งประดุจ
หยดน้ำในใบบัว”** จนในที่สุดเกิดเป็นแผ่นดิน



ไฟประลัยกัลป์

ที่มา : สมุดภาพไตรภูมิฉบับกรุงศรีอยุธยา-ฉบับกรุงธนบุรี

จุดแรกที่เกิดเป็นแผ่นดินนั้นเรียกว่า **“ศิระষะปฐพี”**
เป็นสถานที่ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าซึ่งจะอุบัติขึ้นในกัลป์
ของโลกที่ตั้งใหม่ บริเวณศิระষะปฐพีเกิดบัวผุดขึ้นมากอหนึ่ง
เป็นบุพนิมิต ถ้ากอบัวนั้นไม่มีดอกก็แสดงว่ากัลป์นั้นจะไม่มี
พระพุทธเจ้าอุบัติ ถ้ามี ๑ ดอก แสดงว่าจะมีพระพุทธเจ้า
อุบัติขึ้นหนึ่งพระองค์ ในแต่ละกัลป์จะมีพระพุทธเจ้าอุบัติ
ขึ้นไม่เกิน ๕ พระองค์ ดอกบัวบุพนิมิตที่งอกขึ้นจากศิระ
ปฐพีจึงไม่เกิน ๕ ดอกเช่นกัน

กัลป์ใดมีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้น ๑ พระองค์ เรียกว่า
“สารกัลป์” กัลป์ใดมีพระพุทธเจ้าอุบัติ ๒ พระองค์ เรียกว่า
“มัณฑกัลป์” อุบัติขึ้น ๓ พระองค์ เรียกว่า **“วรกัลป์”**

อุบัติขึ้น ๔ พระองค์เรียกว่า **“สารมณฑกัลป์”** และกัลป์ ที่มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติ ๕ พระองค์นั้น เรียกว่า **“ภัทรกัลป์”**



พระศากยมุนีโคดมพุทธเจ้า ตรัสรู้ได้ร่มโพธิพฤกษ์ บริเวณศิระยะปรูที (สีสปรูที)
ที่มา : ชาดกและพุทธประวัติจากตู้ลายรดน้ำ

จักรวาลโลกธาตุทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไปมากมาย เหลือประมาณ ดังนั้นจึงมีพระพุทธรูปเกิดขึ้นแล้ว **“มากกว่าเมล็ดทรายในท้องพระมหาสมุทร”** โลกธาตุที่เราอาศัยปัจจุบันอยู่ระหว่างช่วงเวลาของภัทรกัลป์หรือภัททกัลป์ คือ กัลป์ที่จะมีพระพุทธรูปเสด็จมาอุบัติ ๕ พระองค์ ตรัสรู้ผ่านไปแล้ว ๔ พระองค์ และปัจจุบันอยู่ในสมัยของพระพุทธรูปองค์ที่ ๔

ปฐมราชธรรม เอกสารสมัยอยุธยาซึ่งเก็บรักษาอยู่ที่หอสมุดแห่งชาติ กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส กล่าวถึงคติความเชื่อเกี่ยวกับพระเจ้า ๕ พระองค์ของชาวไทยสมัยอยุธยาไว้ในตอนต้นเรื่องว่า

“ ● ในภัททกัลป์นี้ฉันประเสริฐกว่ากัลป์ทั้งหลาย สมเด็จพระสรรเพชญ์พุทธเจ้าเสด็จอุบัติขึ้น ๕ พระองค์ คือ พระพุทธกุกกุสันธ พระพุทธโกนาคมน์ พระพุทธกัสสป พระพุทธศรีศากยมุนีโคดม พระพุทธศรีอาริย์โมตรวิปิตร ในบัดนี้พระสรรเพชญ์พุทธเจ้าคือพระพุทธศรีศากยมุนีโคดมบพิตร ได้ตรัสสรรเพชญ์ดาญาณ ในพระมหาโพธิมณฑล...”

กัลป์ที่มีพระพุทธรูปเสด็จมาอุบัติถึง ๕ พระองค์นั้น นับว่าประเสริฐที่สุดและหาได้ยากที่สุดในไตรภุมินับบลวงพรรณนาว่า **“ภัททกัลป์เห็นปานดังกัลป์นี้ย่อมมีจิตเป็นกุศลโดยมาก สัตว์ที่เป็นกุศลปฏิสนธิเป็น ไตรเหตุ มีสันตทานบริบูรณ์**

ด้วยสติแลปัญญา มากด้วยศรัทธา ... ฯลฯ... ผู้ใดบังเกิดในภัททกัลป์แล้วได้บังเกิดในชาติมนุษย์ ได้เกิดพบพระพุทธศาสนา ได้เป็นสัมมาทิฐิเสื่อมใสในพระคุณรัตนตรัย ผู้นั้นได้ชื่อว่ามิบุญลาภอันใหญ่หลวง ล้ำเลิศประเสริฐไม่เสียทีที่ได้บังเกิด”

ศาสนาของพระพุทธศรีศากยมุนีโคดมบพิตรองค์ปัจจุบันจะมีอายุได้ ๕,๐๐๐ ปี บัดนี้อยู่ในปีที่ ๒๕๖๓ ยังเหลืออีก ๒๔๓๗ ปี หลังจาก ๒๕๐๐ ปีอันเป็นกิ่งอายุของพุทธศาสนาเป็นยุคถดถอย คุณธรรมและศีลธรรมค่อยๆ เสื่อมลง **“...จะมีกุศลบังเกิดหนาในสันตทาน อรรถมิกโรคจะกล้ำหนา จะส่องแสงพรหมนั้นหากกำหนดแนบมิได้ บุรุษจะเสพลัทธิธรรมด้วยมารดาบังเกิดเกล้า จะเสพลัทธิธรรมด้วยป้าแลห่าสาวพี่สาวแห่งตนๆ ฝ่ายสตรีก็จะกำหนดยนิทในโรคาคำฤษณาด้วยบิดาบังเกิดเกล้า จะกำหนดด้วยสูงแลหาไม่มีความอดสูตู่ร้าย ชายต่อชายก็เสพลัทธิธรรมด้วยกัน หญิงต่อหญิงก็จะเสพลัทธิธรรมด้วยกัน ... ฯลฯ... สัตว์ทั้งหลายจะหยามข้าทารุณ มีคร่ำไปด้วยโลหิต ไม่มีความปราณีปราศรัยสิ่งของแห่งผู้ใดๆ ก็จะไม่ละไม่วางเฉย จะลวงลือฉ้อฉลระบัดฉกชิงเอาแต่โดยได้ ลูกใครเมียใครก็จะไม่รังเกียจฉาย ปะหน้าใรก็หน้านั้น เจรจาเล่าก็จะหาความจริง บมิได้ มีแต่โกหกมายา มีแต่ลือเลียด มีแต่หยามข้า ต่ำว่าเสียดแทง มีแต่บ่นสามท้าวปราศจากประโยชน์... ลวงเสียดซึ่งประเวณีธรรมกำหนดในเมถุนสังวาสนั้น ปราศจากเขตแดนแดน เปรียบประดุจสุนัขแลสุนัขจิ้งจอก”**



ห้าพันบันดาลโลกทรัพย์ในยุคพระศรีอาริย์
ที่มา : บันทักภูมิปัญญาและวัฒนธรรมสยาม

นั่นว่าด้วยความเสื่อมของสังคมมนุษย์ เมื่อใกล้จะสิ้นศาสนาของพระพุทธรูปองค์ที่ ๔ จากนั้นจะเกิดมิกสัญญีฆ่าฟันกันตายมากนัก พวกที่ยังมีศีลมีธรรมก็หลบหนีเข้าป่าบำเพ็ญภาวนาสืบลูกหลานต่อไปจนถึงศาสนาใหม่ของพระศรีอาริย์



มอง...

สหกรณ์ออมทรัพย์ ข้าราชการกระทรวง ศึกษาธิการ จำกัด (สอ.ศธ.)



ดร.พะยอม แก้วกำเนิด
อดีตนายกกรรมการ สอ.ศธ.



วิมลรัตน์ ต่อยสำราญ

“ ผมมองว่า สหกรณ์ฯ เป็นองค์กรพัฒนาคุณภาพชีวิตของสมาชิกที่มั่นคงอย่างยิ่ง ทั้งด้านจิตใจและความมั่นคงในกระบวนการดำเนินงานอุ่นใจได้เมื่อมาร่วมเป็นสมาชิกของ สอ.ศธ. ”

เพื่อนๆ สมาชิกคะ สาร สอ.ศธ. ฉบับส่งท้ายปีศักราช ๒๕๖๓ นี้ คอลัมน์ มอง...สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ ได้รับเกียรติจากท่านผู้บริหารระดับสูงผู้หลากหลายด้วยประสบการณ์และความสามารถ อีกทั้งช่วงเวลาหนึ่งท่านได้รับเชิญเป็นประธานสหกรณ์ฯ แห่งนี้ของพวกเรา

คะ คอลัมน์ มอง...สหกรณ์ฯ ฉบับนี้ ได้รับเกียรติจากท่านพะยอม แก้วกำเนิด มาพูดคุยและแบ่งปันเรื่องดีๆ ให้แก่เพื่อนสมาชิกได้นำไปปรับใช้เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของตัวสมาชิกและครอบครัว เริ่มด้วยแนะนำท่านวิทยากรกันก่อนนะคะ

• ภูมิลำเนา

เกิด ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๔๗๕ เป็นชาวจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

• การศึกษา

- การศึกษาดุษฎีบัณฑิต ปริญญาโททางการศึกษา สาขาการศึกษา
- ปริญญาตรี กศ.บ. สาขาการศึกษา

• ประสบการณ์การทำงาน

- เลขาธิการคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ
- อธิบดีกรมการฝึกหัดครู
- รองปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
- อธิบดีกรมสามัญศึกษา กรมวิชาการ
- ผู้อำนวยการองค์การค้ำของคุรุสภา

• ปัจจุบัน ท่านเป็นข้าราชการบำนาญ และผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม

นอกจากประสบการณ์ของท่านวิทยากรที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ท่านยังเป็นกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิของสภาลูกเสือแห่งชาติ อีกทั้งเป็นนักเขียนหนังสือเกี่ยวกับพิธีไหว้ครูนาฏศิลป์และดนตรีไทยให้กระทรวงวัฒนธรรม และหนังสือที่เกี่ยวกับปฏิรูปการศึกษาและพัฒนาคนให้กระทรวงศึกษาธิการ

นั่นจึงไม่แปลกเลยที่ ดร.พะยอม แก้วกำเนิด ในวัย ๘๘ ปี ยังคงเป็นที่รู้จักและเป็นທີ່เคารพนับถือของคนหลากหลายวงการ ในฐานะรุ่นใหญ่วัยเกษียณผู้มากความสามารถ ค่ะเพื่อนๆ สมาชิกคะ เรามาติดตามเรื่องราวการพูดคุยของท่านไปพร้อมๆ กันเลยนะคะ เริ่มด้วยเรื่องของสหกรณ์ฯ ในฐานะที่ช่วงระยะเวลาหนึ่ง ท่านคืออดีตประธานสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด

• มุมมอง : สอ.ศธ.

ดร.พะยอม เล่าว่า “เมื่อผมดำรงตำแหน่งรองปลัดกระทรวงศึกษาธิการในช่วง ปี ๒๕๒๗ - ๒๕๒๘ ผมได้รับเชิญให้ทำหน้าที่ประธาน สอ.ศธ. ผมมีความรู้ความเข้าใจในงานสหกรณ์ออมทรัพย์อยู่บ้างแล้ว โดยหลักการ คือ การส่งเสริมให้สมาชิกที่เป็นข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการร่วมมือช่วยเหลือกันทางการเงินและเศรษฐกิจ ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการบางท่านอาจมีปัญหาทางเศรษฐกิจ หากเพื่อนข้าราชการด้วยกันเอาเงินมารวมกันเป็นเงินก้อนใหญ่ก็จะช่วยแก้ปัญหาทางเศรษฐกิจของเพื่อนข้าราชการที่มีปัญหานี้ได้ ข้าราชการที่เข้ามาร่วมกิจกรรมนี้จะได้ประโยชน์ทุกคน ผู้มีปัญหาทางการเงินก็สามารถกู้เงินจากเงินรวมก้อนใหญ่นี้ นำไปแก้ปัญหาในอัตราดอกเบี้ยที่ต่ำกว่าที่จะต้องไปกู้ที่องค์กรอื่น ผู้ที่มีเงินรายได้มากกว่ารายจ่าย สามารถนำเงินนั้นมาฝากไว้รวมกันเป็นเงินก้อนใหญ่ ได้รับผลประโยชน์ คือ ดอกเบี้ยในอัตราที่สูงกว่าการนำเงินไปฝากที่องค์กรอื่น และยังเกิดความรู้สึกร่วมกัน คือ ได้



ช่วยเหลือเพื่อนข้าราชการด้วยกันอีกด้วย นอกจากนี้กิจการ สหกรณ์ออมทรัพย์ฯ เป็นกิจการที่มั่นคงอย่างยิ่ง มีความมั่นคงทาง จิตใจ ด้วยสมาชิกเป็นข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการด้วยกัน มี ความมั่นคงทางกระบวนการในการดำเนินงาน สมาชิกเอาใจมารวมกัน ผู้ฝากได้ดอกเบี้ยสูง ผู้กู้เสียดอกเบี้ยไม่มากนักแต่สูงกว่า ดอกเบี้ยที่ให้กับผู้ที่ไม่ได้กู้ เงินดอกเบี้ยที่สูงกว่านี้เป็นรายได้เพิ่ม เข้าไปในเงินรวม เงินรวมของสหกรณ์ออมทรัพย์ฯ จะมีเพิ่มขึ้น ตลอดไป มีความมั่นคง อุ่นใจได้เมื่อมาร่วมเป็นสมาชิกของสหกรณ์ ออมทรัพย์ฯ ความสำคัญจึงอยู่ที่คณะกรรมการสหกรณ์ออมทรัพย์ฯ จะต้องบริหารจัดการ ดำเนินการงานสหกรณ์ออมทรัพย์ฯ ด้วย ความซื่อสัตย์สุจริต ลดละ โกรธ หลง หูเบา ไม่โกง ไม่ใจอ่อน ไม่ยินยอมให้มีการนำเงินของสหกรณ์ออมทรัพย์ฯ ไปใช้หาผลประโยชน์ส่วนตัว ใช้กระบวนการตรวจสอบ ประเมินผลงาน ติดตามงาน ไม่ให้เกิดการทุจริตเกิดขึ้น ยึดระเบียบ กฎเกณฑ์ของ สหกรณ์ออมทรัพย์ฯ ในการดำเนินการกิจการสหกรณ์ออมทรัพย์ฯ ก็จะมีเจริญก้าวหน้า มั่นคงสถาพรมีคุณค่าคุณประโยชน์ต่อสมาชิก ตามวัตถุประสงค์ของสหกรณ์ออมทรัพย์ฯ”

นี่คือ มุมมองเกี่ยวกับสหกรณ์ออมทรัพย์ฯ ที่ท่านวิทยากร ได้กล่าวอย่างชัดเจน ล้วนเป็นข้อเท็จจริงในภาพรวมแห่งความสำเร็จของหน่วยงานสหกรณ์ฯ ที่ยึดถือหลักคิดลักษณะนี้เป็น แนวทางในการดำเนินกิจการ ขณะเดียวกันผู้เขียนมองว่าบทบาท ของงานสหกรณ์และบทบาทของสมาชิก ทั้งสองฝ่ายต่างส่งผล ซึ่งกันและกัน หากสมาชิกไม่ลงทุนและใช้ประโยชน์จากสหกรณ์ สหกรณ์ก็ไม่สามารถพัฒนาหรือจัดหาสวัสดิการดี ๆ มาให้บริการ แก่สมาชิกได้ ในทางตรงกันข้ามหากสมาชิกลงทุน และใช้บริการ ของสหกรณ์อย่างสม่ำเสมอ มีความซื่อสัตย์ ไม่บกพร่องต่อหน้าที่ งานสหกรณ์ก็จะเจริญเติบโตสามารถจัดหาบริการดี ๆ มาบริการให้ แก่พวกเราสมาชิกได้อย่างต่อเนื่อง

ค่ะ สุดท้ายอีกหนึ่งเรื่องราวดี ๆ จากท่านวิทยากรคุณภาพ วัย ๘๘ ปีของเรา ท่านได้ถ่ายทอดวิถีชีวิตการกินการอยู่ของตัวเอง เพื่อเป็นแนวทางให้เพื่อนสมาชิกได้เรียนรู้และซึมซับเป็น แบบอย่าง โดยเฉพาะพี่น้องวัยเกษียณจะมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมี คุณภาพหากไม่ละเลยหลักการใช้ชีวิตของ ดร.พะนอน แก้วกำเนิด

อยู่อย่างไร..ให้อายุยืน แข็งแรง มีความสุข

ดร.พะนอน บอกว่า *“ผมดูแลรักษาสุขภาพผ่าน ๕ อ. คือ อาหาร อารมณ์ อากาศ ออกกำลังกาย รักษาอนามัยป้องกัน โรคภัย”* โดยเริ่มจาก

อ.แรก เป็นการเลือก **“อาหาร”** โดยการกินให้ครบ ๕ หมู่ แต่จะลดปริมาณการรับประทานอาหารลง ลดแป้ง ลดน้ำตาล ลด อาหารเผ็ด มัน เค็ม และกินอาหารให้ตรงเวลา โดยเฉพาะมือเย็นนั้น ต้องรับประทานก่อนเข้านอนได้ ๓-๔ ชั่วโมง

ส่วน **อ.ที่สอง “อากาศ”** สิ่งที่ผมทำเป็นประจำคือ การ ฝึกสูดหายใจเข้าไว้ลึก ๆ จากนั้นก็หายใจออกเช้าและเย็น วันละ ๑๐ ครั้ง

อ.ที่สาม คือ **“ออกกำลังกาย”** เมื่อประมาณ ๕-๖ ปีที่แล้ว ผมเลือกออกกำลังกายด้วยการเดิน จ็อกกิ้ง และเต้นรำ ระยะเวลา ๓๐-๕๐ นาที แต่ตอนนี้ทำไม่ได้แล้ว โดยเฉพาะการวิ่งจ็อกกิ้ง ก็เลยเปลี่ยนมาเดินในบ้านวันละ ๑ ชั่วโมงทุกวัน ก็ถือเป็นการ ออกกำลังกายไปด้วยในตัว

อ.ที่สี่ เรื่อง **“อารมณ์”** นั้นก็พยายามควบคุมตัวเองไม่ให้ โกรธ หลง และตัดความกังวลใดๆ ออกไปให้หมดทั้งสิ้น

ส่วน **อ.สุดท้าย** คือ **“การดูแลรักษาอนามัย”** ขณะนี้เป็น สิ่งที่ผมทำเป็นประจำ คือการพุ่มห่อหรือหมั่นไปพบแพทย์เป็น ประจำ เพราะปัจจุบันการแพทย์รักษาดีขึ้น อย่าลืมนะถ้าเราตรวจ พบว่าเป็นโรคมะเร็งระยะที่ ๑ ๒ หรือ ๓ ก็มักจะแก้ได้ แต่ถ้าเรา ปลดปล่อยให้เป็นระยะที่ ๔ และ ๕ ก็ไม่สามารถแก้ไขได้ ดังนั้นผมจะ ไปพบหมออายุรกรรมทุกๆ ๓ เดือน เพื่อตรวจดูว่าป่วยเป็นโรค อะไรหรือเปล่า เพื่อที่จะได้ส่งต่อไปยังแพทย์เฉพาะทาง หากพบ โรคต่างๆ แทรกซ้อนเข้ามา

ส่วนการดูแลจิตใจนั้น ดร.พะนอน บอกอีกว่า *“เนื่องจาก ที่ผ่านมามีงานหลายตำแหน่งหน้าที่การงาน ดังนั้นเวลาที่เพื่อน ๆ และลูกศิษย์ลูกหานัดเลี้ยงรุ่นทางการศึกษา ตัวเองก็จะไปพบปะ เพื่อนฝูงทุกครั้ง ไม่ว่าจะเป็นการจัดงานเลี้ยงรุ่นที่เมืองกาญจน์ จ.อุบลราชธานี จ.ศรีสะเกษ จ.เพชรบุรี หรือแม้แต่ที่ จ.สงขลา ก็ไป เพราะการมีเพื่อนจะทำให้เรารู้สึกดีและทำให้รู้สึกผ่อนคลายเมื่อ ได้เจอเพื่อนเก่า แม้ในปัจจุบันการทำงานหลังวัยเกษียณ ผมได้รับ แต่งตั้งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม ที่ต้อง มีการประชุมคณะกรรมการ เนื่องจากดำรงเป็นกรรมการใหญ่ ผม ก็ไม่เคยบกพร่องในหน้าที่ที่รับผิดชอบ งานนี้อยากบอกให้ฟังว่า ประโยชน์ของการทำงาน เมื่อวัยเกษียณหลัก ๘ นั้นไม่เพียงสร้าง ประโยชน์แก่สังคม แต่ทว่ายังเป็น การดูแลสุขภาพไปด้วยในตัว”* ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม กล่าวสรุปจบด้วยความมุ่งมั่นและชัดเจน

ท้ายสุดนี้ สาร สอ.ศร. ฉบับส่งท้ายปี ๒๕๖๓ คอลัมน์ มอง...สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด คาดหวังเป็นอย่างยิ่งว่า สารประโยชน์ แนวคิด และวิถีชีวิตของ ท่านวิทยากรผู้มากความรู้ความสามารถของเราในวันนี้จะเป็น แบบอย่างให้เพื่อนสมาชิกได้นำไปปรับใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ตลอดจนสร้างคุณค่าให้แก่ สอ.ศร. ของพวกเราให้มีความเจริญ รุ่งเรืองและมั่นคงตลอดไป สาร สอ.ศร. ขอกราบขอบพระคุณท่าน วิทยากร **ดร.พะนอน แก้วกำเนิด** ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม และอดีตรองปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ไว้ ณ ที่นี้เป็นอย่างสูง

ในวาระขึ้นปีพุทธศักราช ๒๕๖๔ สาร สอ.ศร. ขอให้ ความสุขสดใสทั้งปวงจงอยู่รอบกายเพื่อนสมาชิกและผู้อ่านทุกท่าน ทั้งในวันนี้และตลอดไป



ดูแลสุขภาพ

ช่วงปลายฝนต้นหนาว



ยศพล เวณุโกเศศ

สวัสดีครับ พี่น้องสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ที่เคารพรัก เป็นอย่างไรบ้างครับกับการดำรงชีวิตหลังสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-๑๙ ซึ่งต้องขอชมเชยประเทศไทยและคนไทยเป็นอย่างยิ่ง ที่ร่วมแรงร่วมใจผนึกกำลังต่อสู้โควิด-๑๙ จนบรรลุผลสำเร็จผ่านพ้นไปด้วยดี แต่ก็ยังต้องเฝ้าระวังกันต่อเนะครับ

อย่างเข้าสู่ปลายฝนต้นหนาวเข้ามาทุกที ทำให้สภาพอากาศแปรปรวนเป็นอย่างมาก กอปรกับมีพายุและมรสุมพัดผ่านเข้ามาประเทศไทย ทำให้มีฝนตกทั่วทุกพื้นที่ สลับกับอากาศที่ค่อนข้างเย็นในช่วงเช้าและช่วงเย็น แต่มีแดดจัดในตอนกลางวัน

อากาศแบบนี้ต้องต้องหันมาใส่ใจสุขภาพตัวเองกันสักหน่อยนะครับ พี่น้องสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ที่เคารพทุกท่าน ผมจึงขอแนะนำเคล็ดลับง่ายๆ ในการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงเพื่อต่อสู้กับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงในช่วง **“ปลายฝน ต้นหนาว”** และช่วยป้องกันอาการเจ็บป่วยอื่นๆ ได้อีกด้วย มาตามดูเคล็ดลับดีๆ ที่นำมาฝากกันครับ

๑. "ดื่มน้ำบ่อยๆ" ให้ร่างกายสดชื่น แก้อาการหวัด

การเลือกดื่มน้ำบ่อยๆ จะช่วยเพิ่มความสมดุลร่างกาย เพราะในฤดูหนาวร่างกายจะสูญเสียความชุ่มชื้นมากกว่าในฤดูอื่น ซึ่งการดื่มน้ำบ่อยๆ โดยเฉพาะน้ำอุ่นจะทำให้ช่วยรักษาอุณหภูมิในร่างกายได้ดีขึ้น

๒. เลือก "รับประทานอาหาร" ให้เหมาะกับฤดูหนาว

รับประทานอาหารที่ช่วยสร้างความอบอุ่นในร่างกาย อาหารแบบเต็มส่วนที่ไม่ผ่านการขัดสีหรือแปรรูปใดๆ เพื่อคงคุณภาพและคุณประโยชน์ไว้อย่างครบถ้วน เช่น ข้าวกล้อง ขนมันปิ้งไม่ขัดสี ทั้งนี้รวมถึงสมุนไพรชนิดต่างๆ ที่เหมาะกับรับประทานในอากาศหนาวๆ อย่าง **“ขิง”** เพราะขิงจะช่วยบรรเทาอาการไอ ขับลม และแก้โรคหวัด เป็นต้น

๓. "ออกกำลังกาย"

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ขาดไม่ได้ การออกกำลังกายวันละ ๓๐-๔๐ นาที จะช่วยให้อวัยวะทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และปรับอุณหภูมิในร่างกายให้คงที่ สร้างสุขภาพที่ดีในระยะยาว เช่น การเดินหรือการวิ่งเหยาะๆ ในสวนสาธารณะหรือที่โล่งแจ้งตามความเหมาะสม หรือการยืดเส้นยืดสายอย่าง **“โยคะ”** เป็นต้น





๔. "การนอนหลับพักผ่อน"

เป็นอีกกิจกรรมที่ช่วยให้ร่างกายของเราได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ การนอนหลับให้เพียงพออย่างน้อย ๘ ชั่วโมงขึ้นไปติดต่อกัน ยังช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้นและเหมาะสม อีกทั้งยังทำให้สมองปลอดโปร่ง และหลีกเลี่ยงภาวะน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นได้อีกด้วย

๕. "การดูแลรักษาผิวพรรณ"

อากาศหนาวนำมาซึ่งความแห้งกร้านของผิวพรรณ อาจทำให้ผิวหนังของเราแห้งเกิดการอักเสบ และเป็นขุยได้ง่ายๆ ลองหาวิธีบำรุงผิวในแบบที่เราทำได้สบายๆ เริ่มตั้งแต่ขั้นตอนการอาบน้ำ เนื่องจากอากาศที่หนาว แอบน้ำอุ่นเพียงอย่างเดียวไม่ใช่ว่าดีเสีย เพราะน้ำอุ่นจะทำให้ผิวเราเหี่ยวยุ่นกว่าเดิม และอาจเข้าไปทำลายน้ำหล่อเลี้ยงในผิว ดังนั้นหลังจากการอาบน้ำอุ่นแล้ว ควรอาบน้ำเย็นปิดท้ายเพื่อช่วยปิดรูขุมขนและลดการสูญเสียน้ำที่หล่อเลี้ยงได้ผิวหนังของเรา

หลังจากอาบน้ำ เพื่อป้องกันผิวแห้งในหน้าหนาว ครีมบำรุงผิวต่างๆ นั้นเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก การทาครีมบำรุงผิวจะช่วยปกป้องผิวพรรณจากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง ทำให้ผิวหนังไม่แห้งแตก และผิวพรรณอีกบริเวณหนึ่งที่ต้องดูแลเป็นพิเศษนั่นก็คือ "ริมฝีปาก" ซึ่งเกือบจะทุกท่านจะเกิดอาการริมฝีปากแห้งแตกในทุกหน้าหนาวเลยก็ว่าได้ ดังนั้น ในฤดูหนาวเราจึงต้องพกพา "ลิปมัน" หรือ "ลิปบาล์ม" ทาบำรุงริมฝีปากอย่างสม่ำเสมอ ตลอดทั้งวัน

ครับ...อีกเพียงไม่กี่อึดใจ เราก็จะได้สัมผัสกับลมหนาวกันอย่างสุขใจ ฉะนั้นรีบมาเตรียมความพร้อมของร่างกายให้แข็งแรงปลอดโรค เพื่อที่จะได้ออกไปเที่ยวผจญภัยรับลมหนาวให้สนุกในช่วงวันหยุดยาวที่กำลังจะมาถึง เรื่องของการใส่ใจสุขภาพของตัวเองเป็นสิ่งที่ไม่ควรละเลยนะครับ ไม่ว่าจะเป็นฤดูไหน ร่างกายของเราย่อมต้องการการดูแลเป็นพิเศษ เลือกสิ่งที่เราทำได้สะดวกและเหมาะสมกับเราที่สุดเพื่อดูแลตัวเราเองให้ดูดีตลอดทั้งปี แค่นี้พี่น้องสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ฯ และคนใกล้ชิดของท่านก็จะมีความสุขทั้งกายและใจแล้วครับ...ขอให้สุขภาพแข็งแรงกันทุกคนนะครับ



แหล่งข้อมูลอ้างอิง:

1. <http://www.facebook.com/healthyclub๑๗/posts/๒๔๗๗๖๓๗๕๕๕๕๐๕๗๓๒/>
๒. <http://www.tescolotus.com/blog/view/๑๑๖>

วัยทองต้องรู้

โดย... เจ้านักที่สภกรณ

มาทำความรู้จักกับ “วัยทอง”

อาการวัยทองสามารถเป็นได้ทั้งในผู้หญิงและผู้ชาย โดยทั่วไปเรามักจะเข้าใจว่าอาการวัยทองเป็นในเฉพาะผู้หญิงเท่านั้น อาการวัยทองในผู้หญิงเรียกว่า Menopause ตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก หมายถึง วัยที่มีการสิ้นสุดของการมีประจำเดือนอย่างถาวรเนื่องจากรังไข่หยุดการทำงานและเป็นการหยุดความสามารถในการเจริญพันธุ์ โดยปกติจะนับเมื่อขาดประจำเดือนมาเป็นเวลาต่อเนื่องนาน ๑๒ เดือน หรือ ๑ ปี สำหรับหญิงไทย อายุเฉลี่ยที่จะเข้าสู่วัยทองคืออายุประมาณ ๔๘ ปี และอาการวัยทองในผู้ชาย ก็คือ อาการของฮอร์โมนเพศชายลดลงเช่นเดียวกัน มักเป็นในช่วงอายุ ๔๕-๕๐ ปี และเป็นมากขึ้นตอนอายุ ๗๐ ปีขึ้นไป

อาการของสตรีวัยทอง

สตรีวัยทองแต่ละรายอาจเกิดอาการวัยทองมากน้อยแตกต่างกันไป ตั้งแต่ไม่มีอาการจนกระทั่งมีอาการมากและกระทบต่อความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน อาการวัยทองอาจแบ่งออกได้เป็นอาการทางร่างกายและอาการทางจิตใจ ดังนี้

• อาการทางร่างกาย

○ ร้อนวูบวาบ เป็นอาการทางร่างกายที่พบได้บ่อยที่สุดในสตรีวัยทอง จะเป็นอาการร้อนตามตัวและใบหน้าซึ่งอาจมีเหงื่อออกที่ใบหน้าร่วมด้วยได้ อาการนี้เกิดได้ทั้งกลางวันและกลางคืน เมื่อวัดอุณหภูมิของผิวหนังในช่วงที่เกิดอาการจะพบว่าอุณหภูมิของผิวหนังร้อนขึ้นหลายองศา อาการร้อนวูบวาบจะเกิดบ่อยในช่วงปีแรกที่หมดประจำเดือนและอาจมีอาการต่อเนื่องยาวนานไปจนถึง ๑๕ ปีหลังจากประจำเดือนหมด

○ เหงื่อออกในตอนกลางคืน

○ นอนไม่หลับ

○ การตอบสนองต่อการกระตุ้นทางเพศลดลง เจ็บปวดเวลามีเพศสัมพันธ์และไม่ถึงจุดสุดยอด เนื่องจากช่องคลอดมีผนังบางลง การผลิตน้ำหล่อลื่นจากต่อมต่างๆลดลง ทำให้อาจกระทบต่อสัมพันธ์ภาพและเกิดปัญหาครอบครัวตามมา

○ ระบายเคืองบริเวณช่องคลอด เนื่องจากเมื่อช่องคลอดแห้ง ผนังช่องคลอดบาง จะมีผลต่อความเป็นกรดต่างภายในช่องคลอด ความเป็นกรดจะลดลง ทำให้เกิดการอักเสบติดเชื้อได้ง่ายขึ้น

○ ใจสั่น เป็นอาการที่เกิดได้เป็นระยะ และไม่มีรูปแบบที่แน่นอน ทำให้ผู้หญิงวัยทองอาจมีความวิตกกังวลเนื่องมาจากการไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริง

○ ปวดศีรษะไมเกรน

○ ปวดกระดูกและข้อเนื่องจาก การดูดซึมแคลเซียมลดลง ซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะกระดูกบาง กระดูกพรุน

• อาการทางจิตใจ

เป็นอาการที่พบได้บ่อยไม่แพ้อาการทางร่างกาย ส่วนใหญ่อาการทางร่างกายและจิตใจจะเกิดร่วมกันจนยากที่จะบอกว่าอาการใดเกิดขึ้นก่อน อาการทางจิตใจที่พบได้บ่อย คือ อาการซึมเศร้า หลงลืมง่าย สมาธิสั้น และหงุดหงิดง่าย พบว่าอาการซึมเศร้าเป็นอาการที่พบได้บ่อยที่สุดและมีผลต่อการอยู่ร่วมในสังคมมากที่สุด

การดูแลสุขภาพของสตรีวัยทอง

โดยทั่วไปแล้วสตรีวัยทองที่ไม่มีอาการหรือมีอาการน้อยสามารถที่จะดูแลสุขภาพของตนเองได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำรงชีวิต ซึ่งได้แก่ อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย อนามัยเจริญพันธุ์ และอนามัยสิ่งแวดล้อม

• อาหาร

เลือกอาหารที่มีประโยชน์ มีแคลเซียมสูง เช่น งาดำ ปลาเล็กปลาน้อย นมเสริมแคลเซียม เพิ่มอาหารที่มีเส้นใย ดื่มน้ำมากๆ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ลดอาหารประเภทชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ลดอาหารเค็มหรือมีโซเดียมสูง เนื่องจากโซเดียมจะไปลดการดูดซึมของแคลเซียม ทำให้เกิดภาวะกระดูกพรุนได้ หากต้องการเสริมควรใช้น้ำปลาโพแทสเซียมแทน ควรลดอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ทั้งนี้หากต้องการอาหารที่มีรสหวานควรใช้หญ้าหวานหรือน้ำผึ้งแทน แต่ควรใช้ในปริมาณไม่มากเกินไป

• อารมณ์ ควบคุมอารมณ์ และฝึกการมองโลกในแง่บวก มีอารมณ์ที่แจ่มใสอยู่เสมอ

• ออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง นานครั้งละ ๓๐ นาที

• อนามัยเจริญพันธุ์ ตรวจสอบสุขภาพประจำปีและเข้ารับการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านมเป็นประจำ

• อนามัยสิ่งแวดล้อม พักอาศัยและทำงานในบริเวณที่มีสิ่งแวดล้อมที่สะอาดและสุขอนามัยดี

ทั้งนี้หากได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำรงชีวิตแล้ว แต่ยังคงมีอาการของวัยทองที่ทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลง หรือมีโรคที่เกี่ยวข้องกับวัยทอง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อทำการดูแลรักษา

การรักษาอาการวัยทอง

การดูแลรักษาด้วยการใช้ฮอร์โมนทดแทน (hormone replacement therapy หรือ HRT) จัดเป็นการรักษามาตรฐาน (gold standard) สำหรับผู้หญิงวัยทองที่มีอาการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรักษาอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในผู้หญิงวัยทอง ไม่ว่าจะเป็นการลดอาการร้อนวูบวาบ อาการซึมเศร้า ความจำเสื่อม ปัญหาด้านระบบทางเดินปัสสาวะและระบบเจริญพันธุ์ เพื่อช่วยให้สตรีวัยทองมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม การใช้ฮอร์โมนทดแทนต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ สตรีวัยทองที่จะเข้ารับการดูแลรักษาจึงจำเป็นต้องได้รับการตรวจประเมินเบื้องต้นก่อน ได้แก่

- o การซักประวัติ เช่น ประวัติการใช้ฮอร์โมนทดแทน ประวัติการเกิดมะเร็งเต้านมในครอบครัว ประวัติของการมีโรคที่เกี่ยวข้องกับการอุดตันเส้นเลือดและโรคหัวใจ
- o การตรวจร่างกาย
- o การตรวจภายใน
- o การตรวจทางห้องปฏิบัติการที่เกี่ยวข้อง เช่น การตรวจระดับฮอร์โมนเพศในเลือด การตรวจมะเร็งเต้านมด้วยแมมโมแกรมและอัลตราซาวนด์ การตรวจความหนาแน่นของมวลเนื้อกระดูก การตรวจการทำงานของตับ ไต ระดับไขมันในเลือด และระดับน้ำตาลในเลือด

หากสตรีวัยทองไม่มีข้อห้ามของการใช้ฮอร์โมนทดแทน เช่น มีประวัติมะเร็งเต้านม กำลังเป็นมะเร็งเต้านมอยู่ (ไม่ว่าจะเป็นการสงสัยว่าจะเป็นหรือกำลังได้รับการรักษา) มีประวัติหลอดเลือดอุดตัน มีภาวะเยื่อโพรงมดลูกหนา หรือมีประจำเดือนออกผิดปกติโดยไม่ทราบสาเหตุ แพทย์จึงจะพิจารณาการให้ฮอร์โมนทดแทนเป็นรายๆ ไปตามความจำเป็นและเหมาะสม

ทั้งนี้ สตรีวัยทองที่ได้รับฮอร์โมนทดแทนจำเป็นต้องได้รับการตรวจติดตามการรักษาอย่างน้อยปีละครั้ง และควรได้รับข้อมูลอย่างถูกต้องครบถ้วนถึงประโยชน์ที่จะได้รับความเสี่ยง และอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น

ที่มา : นางสาวอุษณก แพงวงษ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
โรงพยาบาลโกสุมพิ์ จังหวัดกำแพงเพชร

อาการผู้ชายวัยทอง

สาเหตุการเกิดอาการวัยทองในผู้ชาย คือ ฮอว์โมนเทสโทสเตอโรน หรือฮอว์โมนเพศในผู้ชายลดลง มักจะเกิดในช่วงอายุ ๔๕-๕๐ ปี จะพบประมาณร้อยละ ๗๕ ซึ่งฮอว์โมนจะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจของผู้ชายได้ ดังนี้

- o ลงพุง อ้วนง่าย
- o ผอมร่วง
- o ความต้องการทางเพศลดลง
- o สมาธิลดลง
- o เบื่อง่าย หงุดหงิดง่าย
- o นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ไม่ค่อยมีแรง
- o ซึมเศร้า ไม่พอใจ
- o ประสิทธิภาพการทำงานลดลง

การดูแลตนเอง

- **อาหาร** ลดอาหารหวาน ซา กาแฟ แอลกอฮอล์ ควรรับประทานอาหารประเภทปลา ปลากระป๋อง ปลาทูปลาซาร์ดีน ปลาแซลมอน ผักใบเขียว ถั่ว ไข่แดง แดงโม หอยนางรม
- **ออกกำลังกาย** ออกกำลังกายที่ช่วยเสริมมวลกล้ามเนื้อ ได้แก่ ปั่นจักรยาน ติสควอช เป็นต้น
- **จิตใจ** ฝึกคิดบวกและการจัดการกับความเครียด ทั้งนี้กำลังใจและความเข้าใจของคนในครอบครัวก็เป็นสิ่งสำคัญ

การดูแลรักษา

หากยังมีอาการดังกล่าวและคิดว่าเป็นปัญหา ก็ควรพบแพทย์เพื่อรับการรักษา ที่เรียกว่าการให้ฮอร์โมนทดแทน (Hormone Replacement Therapy) ทั้งนี้การรักษามีทั้งยากิน ยาทา เจลแปะผิวหนัง ยาฝังและยาฉีด แต่การรักษาจำเป็นต้องอยู่การดูแลของแพทย์ เนื่องจากการรักษาดังกล่าวทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก





ภาษี

เรื่องใกล้ตัว ที่ควรรู้



พีระวิทย์ กล้าคำ

มีคำโบราณกล่าวไว้ว่า สิ่งสองสิ่งที่เรามีโอกาสหลีกเลี่ยงได้ตราบดีที่เรายังเป็นมนุษย์ที่ต้องอาศัยอยู่ร่วมกันในสังคมนั้นคือ “ความตาย” ความตายเป็นสิ่งแรกที่มีโอกาสปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงจากความตายได้ ทุกคนที่เกิดมาต้องตายด้วยกันทุกคน ย่อมเป็นที่เข้าใจได้โดยทั่วไป สิ่งที่สองคือ “ภาษี”

ท่านสมาชิกอาจมีความรู้สึกได้แย้งอยู่ในใจว่า ทำไมเราจึงหนีภาษีไม่พ้น ? ผู้เขียนอยากขอเรียนว่า ภาษีมันแต่เราตายแล้ว ก็ยังตามไปเรียกเก็บจากเรา โดยการคำนวณจากรายได้ที่เราได้รับในปีภาษีที่เราใช้ชีวิตอยู่ก่อนตายจากกองมรดกของเราไปหรือไม่

ดังนั้น เราจึงควรมาทำความรู้จักและเข้าใจเกี่ยวกับภาษีให้ชัดเจนและถูกต้อง ประวัติความเป็นของภาษีหรือภาษีอากร เราเริ่มรู้จักคำว่าภาษีก่อนจากหลักศิลาจารึกในสมัยพ่อขุนรามคำแหงมหาราชที่จารึกไว้ว่า “สุโขทัยนี้ดินน้ำมีปลาในนามีข้าว...บ่เอาจกอบ” คำว่า “จกอบ” นักภาษาศาสตร์ได้แปลความว่า คือ ภาษีอากร แสดงให้เห็นว่าในสมัยสุโขทัยนั้นไม่มีการจัดเก็บภาษีอากร ซึ่งอาจมีการจัดเก็บในบ้านอื่นเมืองอื่นอยู่กันก่อนแล้ว แต่ต่อมาในสมัยกรุงศรีอยุธยาได้เริ่มมีการจัดเก็บภาษีจากพ่อค้าที่นำสินค้าเข้ามาขายในกรุงศรีอยุธยาและการจัดเก็บภาษีดังกล่าวได้ดำเนินการมาจนถึงปัจจุบัน

ในการจัดเก็บภาษีอากร โดยหลักของวัตถุประสงค์คือการนำเงินภาษีไปใช้เป็นการใช้จ่ายในการบริหารราชการแผ่นดิน ซึ่งในอดีตสมัยราชาธิปไตยหรือสมัยสมบูรณาญาสิทธิราชย์ พระเจ้าแผ่นดินจะเป็นผู้กำหนดการจัดเก็บภาษีและนำไปเป็นการดูแลบ้านเมือง การก่อสร้างปราสาท ราชวัง วัดวาอาราม และจ่ายเป็นค่าตอบแทนให้กับเหล่าข้าราชการขุนนางอำมาตย์ และทหารที่คอยป้องกันประเทศให้พ้นจากข้าศึกศัตรูที่เข้ามารุกรานจากหลักการนี้จึงมีผู้อธิบายความหมายของคำว่า “ภาษีอากร” ไว้ว่า สิ่งที่มีอำนาจในรัฐบังคับจัดเก็บจากประชาชนเพื่อประโยชน์ของรัฐ แต่ไม่ได้ตอบแทนโดยตรงกับผู้ที่ต้องเสียภาษีอากร

หลักจากแนวความคิดในการบริหารประเทศหรือการปกครองนี้ได้เปลี่ยนไปเป็นยุคอุตสาหกรรมและธุรกิจการค้า วัตถุประสงค์ของการจัดเก็บภาษีอากรจึงเป็นไปในลักษณะของการทำให้ประชาชนมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ทั้งด้านการศึกษา สาธารณสุข

การประกอบอาชีพ นอกเหนือจากการป้องกันประเทศและรักษาความสงบเรียบร้อยของประเทศแล้ว รัฐจึงต้องจัดหารายได้ให้พอเพียงกับค่าใช้จ่ายต่างๆ ในการจัดให้บริการสาธารณะแก่ประชาชน ความหมายของคำว่า “ภาษีอากร” จึงเป็นการเคลื่อนย้ายทรัพย์สินจากภาคเอกชนไปสู่ภาครัฐ เพื่อให้เกิดดุลยภาพระหว่างประชาชน และลดความเหลื่อมล้ำทางสังคมระหว่างผู้ที่มีรายได้ต่างกัน

เมื่อสมาชิกได้ทราบเกี่ยวกับพื้นฐานแนวคิดในการจัดเก็บภาษีอากรแล้ว ผู้เขียนขอพูดคุยเกี่ยวกับภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้างตามพระราชบัญญัติภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง พ.ศ. ๒๕๖๒ ซึ่งได้เริ่มมีผลบังคับใช้อย่างเป็นทางการตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒ เป็นต้นไป

กฎหมายที่ประกาศใช้บังคับใหม่ ได้ยกเลิกภาษีโรงเรือนและที่ดินฉบับปี พ.ศ. ๒๕๓๕ และที่แก้ไขเพิ่มเติม รวมถึงกฎหมายบำรุงท้องที่และที่แก้ไขเพิ่มเติม ตลอดจนกฎหมายและประกาศของคณะปฏิวัติ ให้สิ้นผลบังคับใช้นับตั้งแต่วันที่ประกาศในราชกิจจานุเบกษา คือ วันที่ ๑๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ เป็นต้นไป การยกเลิกกฎหมายดังกล่าวมีผลให้การจัดเก็บภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้างตามกฎหมายใหม่มีผลบังคับใช้กับประชาชนตั้งแต่วันที่ ๑๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ เป็นต้นไป ตามที่กฎหมายกำหนด

เหตุผลของการยกเลิกกฎหมายภาษีโรงเรือนและที่ดินเดิม รวมถึงกฎหมายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องด้วยเหตุผลว่า ภาษีโรงเรือนและที่ดินเดิม มีฐานภาษีที่ซ้ำซ้อนกับภาษีเงินได้ มีอัตราภาษีสูงเปิดให้เจ้าหน้าที่ใช้ดุลยพินิจในการประเมินค่อนข้างสูง ส่วนของภาษีบำรุงท้องที่ มีราคาปานกลางไม่มีการปรับราคามาเป็นเวลานาน ทำให้การประเมินราคาของที่ดินไม่เป็นไปตามสภาพเศรษฐกิจที่แท้จริง อัตราภาษีการจัดเก็บภาษีลดลงและมีการยกเว้นลดหย่อนจำนวนมาก จากเหตุผลต่างๆ ที่กล่าวมาจึงเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิด

ความเปลี่ยนแปลงยกเลิกกฎหมายเดิมและออกกฎหมายใหม่ โดยคาดหวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่ประชาชนและสร้างความเป็นธรรมในสังคม ดังนี้

๑. เป็นการปฏิรูปโครงสร้างระบบภาษีทรัพย์สินให้มีความทันสมัยแก้ไขปัญหาโครงสร้างภาษีเดิม มีความเป็นสากลเช่นนานาประเทศ
๒. กระตุ้นการใช้ประโยชน์ในที่ดินให้เกิดประโยชน์ด้านการผลิต
๓. ให้อำนาจองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการจัดเก็บภาษีมีความเป็นอิสระและมีประสิทธิภาพ
๔. ทำให้การบริหารการคลังขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีความเข้มแข็งและโปร่งใส

๕. ช่วยให้องค์กรส่วนท้องถิ่นมีงบประมาณพอเพียงในการพัฒนาพื้นที่ให้เกิดความเจริญในระยะยาว

สิ่งที่เรียนให้สมาชิกทราบเกี่ยวกับผู้ที่มีหน้าที่เสียภาษีคือใคร และใครบ้างที่มีอำนาจหน้าที่ในการจัดเก็บภาษี และฐานที่ภานิชินำมาคำนวณคิดอย่างไร

ผู้เสียภาษี ได้แก่ บุคคลดังต่อไปนี้

๑. เจ้าของที่ดิน และเจ้าของสิ่งปลูกสร้างอาจเป็นเจ้าของที่ดินหรือไม่ก็ได้
๒. เจ้าของห้องชุดหรืออาคารชุด เช่น คอนโดมิเนียม
๓. ผู้ครอบครองทรัพย์สินหรือทำประโยชน์ในทรัพย์สินของรัฐ ได้แก่ ที่ดินและสิ่งปลูกสร้างที่รัฐเป็นเจ้าของ และอนุญาตให้ประชาชนครอบครองหรือใช้ประโยชน์

ผู้มีหน้าที่และอำนาจในการจัดเก็บภาษี ได้แก่

๑. เทศบาล
๒. องค์การบริหารส่วนตำบล
๓. กรุงเทพฯ
๔. เมืองพัทยา

ท่านสมาชิกเห็นว่าองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีหน้าที่และอำนาจในการจัดเก็บภาษีมีเพียงเท่านั้น ไม่มีองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครสวรรค์ ดังนั้นจึงเห็นว่าองค์กรบริหารส่วนจังหวัดไม่มีหน้าที่ในส่วนนี้

ฐานภาษีคิดจากมูลค่าของที่ดินและสิ่งปลูกสร้างจากราคาประเมินของกรมที่ดินด้วย

สิ่งที่สมาชิกต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับที่ดินและสิ่งปลูกสร้างมีสาระสำคัญ คือ ทรัพย์สินใดบ้างที่อยู่ในบังคับต้องถูกเก็บภาษีตามกฎหมายฉบับนี้ ซึ่งกฎหมายได้กำหนดไว้ว่า ทรัพย์สินที่อยู่ในบังคับการจัดเก็บภาษีได้แก่ ที่ดิน สิ่งปลูกสร้างและอาคารชุด โดยกฎหมายได้กำหนดนิยามไว้ดังนี้

“ที่ดิน” หมายความว่า พื้นดินและให้ความหมายรวมถึงพื้นที่ที่เป็นภูเขาหรือที่มีน้ำด้วย

“สิ่งปลูกสร้าง” หมายความว่า โรงเรือน อาคาร ตึก หรือสิ่งปลูกสร้างอย่างอื่น ที่บุคคลเข้าอยู่อาศัยหรือใช้สอยได้ หรือที่ใช้

เป็นที่เก็บสินค้า หรือประกอบการอุตสาหกรรม หรือพาณิชย์กรรม และให้รวมถึงห้องชุดหรือแพที่บุคคลเข้าอยู่อาศัย หรือที่มีไว้เพื่อหาผลประโยชน์ด้วย

“ห้องชุด” หมายความว่า ห้องชุดตามกฎหมายว่าด้วยอาคารชุดที่ได้ออกหนังสือแสดงกรรมสิทธิ์ห้องชุดแล้ว

จากคำนิยามดังกล่าวท่านสมาชิกก็พอเข้าใจได้ว่า ที่ดินสิ่งปลูกสร้าง และห้องชุด ล้วนต้องถูกจัดเก็บภาษีตามกฎหมายฉบับนี้อย่างถ้วนหน้าทัดเทียมกัน

เหตุผลที่การบังคับใช้กฎหมายต้องล่าช้าออกไปเนื่องจากการต้องมีการตรวจกฎหมายลำดับรองอีกประมาณ ๑๕ ฉบับ ซึ่งปัจจุบันได้ออกเรียบร้อยแล้ว จึงทำให้การบังคับใช้กฎหมายสามารถดำเนินการได้

สิ่งที่ผู้เขียนอยากนำเรียนกับสมาชิกก็คือบุคคลที่มีหน้าที่ต้องเสียภาษีตามกฎหมายนี้ก็คือผู้ที่เป็นเจ้าของที่ดิน เจ้าของสิ่งปลูกสร้าง เจ้าของห้องชุด และผู้ครอบครองทรัพย์สินหรือทำประโยชน์ในทรัพย์สินของรัฐ (ที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง) ส่วนผู้มีหน้าที่จัดเก็บภาษี ได้แก่ เทศบาล องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) กรุงเทพฯ และเมืองพัทยา

การคำนวณฐานภาษีผู้ที่มีหน้าที่ในการจัดเก็บภาษีจะใช้ฐานภาษีจากมูลค่าของที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง โดยมีหลักเกณฑ์เกี่ยวกับการประเมินภาษีในที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง ดังนี้

กรณีการใช้ประโยชน์ที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง

ที่ดินเกษตรกรรมจะถูกจัดแบ่งประเภทของการใช้ เช่น ที่ดินที่ใช้เป็นการใช้ผลิตเพื่อการบริโภค การจำหน่ายหรือเป็นงานฟาร์ม โดยคำนวณการใช้ที่ดินว่าเป็นการใช้ที่ดินเต็มพื้นที่หรือไม่เต็มพื้นที่ จะเสียภาษีตามสัดส่วนของการใช้ประโยชน์ ซึ่งจะพิจารณาตามข้อเท็จจริงของพื้นที่ที่ใช้ทำเกษตรกรรมและรวมถึงที่ดินและสิ่งปลูกสร้างต่อเนื่องที่ใช้สำหรับการเกษตรกรรมนั้นๆ ด้วย ทั้งนี้ที่ดินที่ถูกปล่อยให้รกร้างว่างเปล่าหรือไม่ได้ทำประโยชน์ตามควรแก่สภาพจะถูกเรียกเก็บภาษีในอัตราสูง ยกเว้นที่ดินที่มีกฎหมายห้ามหรือพักการเกษตรกรรมเพื่อปรับปรุงสภาพที่ดิน จะได้รับการยกเว้น แต่ต้องแจ้งให้หน่วยงานผู้มีหน้าที่ในการจัดเก็บภาษีทราบ

สิ่งปลูกสร้างที่เป็นที่อยู่อาศัย จะได้รับการยกเว้นเฉพาะบ้านหลังแรกที่มีมูลค่าไม่เกิน ๕๐ ล้านบาท

วันนี้อจบไว้เพียงเท่านี้ก่อนครับ รายละเอียดภานิชินขอเรียนให้ทราบในภานิชินครั้งต่อไป





พญกั สีสื่ออง



สมุนไพโรไทย
- ไซ้เบ้น -
หญ่ย บ้อย

ปลาไหลเผือก แก้ไขหวัด ยาได้ปขนานเอก

ปลาไหลเผือก เป็นไม้อื่นต้นขนาดเล็ก ไม่ค่อยแตกกิ่งก้านมากนัก จึงมองดูโปร่ง มีใบประกอบแบบขนนกเรียงสลับกัน ช่ยขวยว ใบย้อยลักษณะเรียวยาว ปลายใบแหลมสีเขียวเข้ม แต่ตอนที่เป็นใบอ่อนจะมีสีแดง ยอดอ่อนก็เช่นกัน จะเป็นสีแดง แล้วค่อยเปลี่ยนเป็นสีเขียว ปลาไหลเผือกเป็นพันธุ์ไม้ที่มีคนนิยมนำมาปลูกเป็นไม้กระถางประดับบ้านเรือนมากพอสมควร เพราะดอกค่อนข้างสะอาดตา ดอกสีม่วงแดงขนาดเล็ก จะออกรวมกันเป็นช่อขนาดใหญ่ตามซอกใบ มีผลเป็นรูปไข่สีน้ำตาล หลายคนอาจสงสัยที่มาที่ไปของชื่อปลาไหลเผือกอยู่บ้างว่ามันมีส่วนไหนที่ไปละม้ายคล้ายกับปลาไหลและที่สำคัญปลาไหลเผือกเสียด้วย เหตุที่ได้ชื่อนี้ก็เพราะว่ารากของต้นปลาไหลเผือกจะมีลักษณะเป็นปล้องกลมขนาดเล็กเท่ากับนิ้วชี้ และขุดไปขุดมาเหมือนกับการเคลื่อนตัวของปลาไหล และที่ได้ชื่อว่าเผือกนั้น ก็เพราะว่ามีสีขาวด้วยนั่นเอง



สรรพคุณเด่นของปลาไหลเผือก



ในปัจจุบันมีทีมการวิจัยสรรพคุณของปลาไหลเผือกกันมาก มาเลเซียหรือคนไทยมุสลิมทางภาคใต้ของบ้านเราจะเรียกปลาไหลเผือกว่า **“ตงกัท อาลี”** แปลว่านกรบอันยิ่งใหญ่ ซึ่งมีที่มาจากสรรพคุณที่ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศให้กับคุณผู้ชาย โดยเฉพาะคุณผู้ชายช่วงวัยทอง ถือเป็นยาบำรุงกำลังชั้นดี ช่วยให้ตะปีบดิ่ง โดยการใช้รากปลาไหลเผือกตากแห้งขนาดประมาณ ๑ คืบ ๒ ท่อน บุบพอดแตกต้มน้ำ ๓ ถ้วยกาแฟ เคี้ยวจนเหลือครึ่งเดียว ต้มช่วงก่อนนอน

ปัจจุบันได้มีการค้นคว้าวิจัยว่ามีสรรพคุณช่วยกระตุ้นการสร้างฮอร์โมนเพศชายได้จริง ช่วยกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ ได้มีการสกัดเอาสารต่างๆ ออกมามากมาย อันเป็นที่มาของการจดทะเบียนสิทธิบัตรหลายต่อหลายชิ้นด้วยกัน เช่น ในปี ๒๐๐๖ นักวิจัยชาวอเมริกันได้จดสิทธิบัตรยาบรรจุแคปซูลกระตุ้นฮอร์โมนเพศชาย ในปี ๒๐๐๗ ได้จดสิทธิบัตรการปรับระดับฮอร์โมนเพศชายด้วยสารที่สกัดได้จากปลาไหลเผือก เป็นต้น

วิธีเข้าตัวยา

๑. **ยาลดไข้หวัดทั่วไป และไข้มาเลเรีย** ตำราแพทย์แผนไทยใช้ปลาไหลเผือกเป็นสมุนไพรรักษาโรคไม่ก็ขนานก็จริงอยู่ แต่เดิมจะใช้ในเรื่องของการลดไข้เป็นหลัก สามารถลดไข้ได้เกือบทุกชนิดจัดเป็นยาลดไข้ขนานเอกเลยก็ว่าได้ โดยเฉพาะพิษไข้ที่เกิดจากมาเลเรีย โดยการใส่รากแห้งประมาณ ๑๐ กรัม ต้มกับน้ำประมาณ ๓ ถ้วยกาแฟ เคี้ยวจนเหลือครึ่งเดียว แบ่งดื่มก่อนอาหาร ๓ ครั้งต่อวัน

๒. **ยาบำรุงกำลัง และเสริมสมรรถภาพ** กิ่งต้นปลาไหลเผือกยาว ๑ คืบ บุบพอดแตก หรือเปลือกต้นขนาดเท่านิ้วก้อย ๑-๒ ท่อน บุบพอดแตก ต้มกับน้ำ ๓ ถ้วยกาแฟ เคี้ยวจนเหลือครึ่งเดียว กรองเอาแต่น้ำ ดื่มก่อนนอนเป็นประจำ เป็นยาได้ปชั้นดี



ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าสมาชิกจะนำความรู้เรื่องปลาไหลเผือก ซึ่งเป็นสมุนไพโรไทยไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันตามข้อมูลที่บ่งชี้ เพื่อให้ปลอดภัยจากสารเคมี

ด้อขความพอซิช

สวัสดิสมาชิกทุกท่าน...

พบกันอีกเช่นเคย ในสาร สอ.ศธ.ฉบับที่ ๓ (เดือนกันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๓) ก่อนอื่นผมต้องขอแสดงความยินดีกับสมาชิกที่บุตรของท่านได้รับเงินสวัสดิการทุนการศึกษาบุตรสมาชิก ประจำปี ๒๕๖๓ เพราะการศึกษาคือกระบวนการเรียนรู้จากการได้รับการถ่ายทอดจากบุคคลหรือจากสื่อใดๆ ไปสู่บุคคล เพื่อให้ได้รับความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ซึ่งความรู้เหล่านี้จะสามารถนำไปใช้ประโยชน์พัฒนาให้มนุษย์ได้เติบโตทั้งทางด้านสมอง สติปัญญา ควบคู่ไปกับคุณธรรมจริยธรรม และสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข คณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๔๐ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของเรื่องนี้ โดยจัดสรรกำไรสุทธิในแต่ละปีมาเป็นเงินทุนสวัสดิการ ซึ่งในปีนี้สหกรณ์ได้มอบทุนการศึกษาให้แก่บุตรสมาชิกจำนวน ๑,๒๕๒ ทุน โดยสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด เป็นองค์กรในรูปสถาบันการเงินที่จัดตั้งโดยมีวัตถุประสงค์หลักในการส่งเสริมการออม และให้บริการเงินกู้แก่สมาชิกตามความจำเป็น ตลอดจนจัดให้มีสวัสดิการต่างๆ ตามความเหมาะสม ภายใต้การนำของนายจรูญ ชูลาภ ประธานกรรมการ คณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๔๐ ที่ปรึกษา ผู้ตรวจสอบกิจการ ผู้จัดการ และเจ้าหน้าที่ ในการบริหารกิจการสหกรณ์ของเรา สำหรับข่าวดีที่จะแจ้งให้ทุกท่านทราบมี ดังนี้

เรื่องแรก : ขอเชิญชวนสมาชิก สอ.ศธ.เข้าร่วมการประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๖๓ ในวันเสาร์ที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. ณ บริเวณหอประชุมคุรุสภา กระทรวงศึกษาธิการ

เรื่องที่สอง : สำหรับท่านสมาชิกที่กำลังจะมีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ ซึ่งไม่เคยได้รับสวัสดิการภาคีต่อองค์กรมาก่อน สามารถยื่นขอรับสวัสดิการนี้ได้ภายใน ๑ ปี นับจากวันที่มีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ โดยจะได้รับเงินสวัสดิการตามหลักเกณฑ์ดังนี้ สำหรับสมาชิกที่มีอายุการเป็นสมาชิก ตั้งแต่ ๑๐ ปีขึ้นไป ได้รับเงินสวัสดิการ ๕,๐๐๐ บาท ตั้งแต่ ๑๕ ปีขึ้นไป ได้รับเงินสวัสดิการ ๑๐,๐๐๐ บาท และตั้งแต่ ๒๐ ปีขึ้นไป ได้รับเงินสวัสดิการ ๑๕,๐๐๐ บาท โดยจะโอนเงินเข้าสมุดบัญชีออมทรัพย์เล่มสี่สี่

เรื่องที่สาม : สอ.ศธ. ขอเชิญชวนสมาชิกจัดทำหนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์ เพื่อเป็นการแสดงเจตนามอบทรัพย์สินที่มีอยู่ในสหกรณ์ให้แก่ทายาท หรือบุคคลที่แจ้งไว้ต่อสหกรณ์ในวันและเวลาทำการ หนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์ หลายท่านอาจจะยังไม่ทราบว่าคืออะไร? และอย่าคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว หนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์เป็นหนังสือที่กำหนดสิทธิให้แก่บุคคล เช่น คู่สมรส บุตร บิดา มารดา ญาติพี่น้อง ให้เป็นผู้รับโอนประโยชน์ของสมาชิก เช่น ทุนเรียนหุ้น เงินฝาก หรือเงินสวัสดิการต่างๆ หากสมาชิกถึงแก่กรรมด้วยเหตุใดก็ตาม ซึ่งอาจเกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด เพื่อสิทธิประโยชน์ และความสะดวกของสมาชิก ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ให้ท่านทำหนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์ให้แก่ทายาทหรือบุคคลที่สมาชิกแสดงเจตนา เมื่อสมาชิกถึงแก่กรรม สหกรณ์จะมอบทรัพย์สินและเงินสวัสดิการที่จะได้รับตามระเบียบสหกรณ์ ให้แก่ผู้รับโอนประโยชน์ตามที่ระบุไว้ในหนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์ ทั้งนี้ผู้รับโอนประโยชน์สามารถระบุได้ตั้งแต่ ๑ คน หรือหลายคนก็ได้ เป็นไปตาม พรบ.สหกรณ์ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๕๓ มาตรา ๔๒/๒

ท้ายนี้ เนื่องในโอกาสเทศกาลขึ้นปีใหม่สากล พุทธศักราช ๒๕๖๔ กระผมขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั่วสากล โปรดดลบันดาลให้ท่านสมาชิกและครอบครัวประสบแต่ความสุข ความเจริญ และขอให้สมาชิกทุกท่านโปรดได้ส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานของสหกรณ์ให้มีความเจริญก้าวหน้าและยั่งยืน ต่อไป

ขอให้ทุกท่านโชคดี

นายเอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง

**ผู้จัดการ
พบสมาชิก**



๑๒ ก.ย. ๖๓ • สอ.ศธ.จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำแผนกลยุทธ์ ฉบับที่ ๕ (พ.ศ. ๒๕๖๔-๒๕๖๘) ณ โรงแรมรอยัลริเวอร์ กรุงเทพมหานคร

ธ.ค. ๖๓ • สอ.ศธ. จัดโครงการสัมมนา เรื่อง การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความสัมพันธ์อันดี ระหว่างสหกรณ์กับหน่วยตัวแทนหักเงิน ณ ที่จ่าย ณ ห้องประชุมจันทระเกษม อาคารหอประชุมคุรุสภา ชั้น ๔



๑๗ ต.ค. ๖๓ • สอ.ศธ. จัดกิจกรรมความเอื้ออาทรต่อสังคม ถวายภัตตาหารเพล และจุดปัจจัยไทยธรรม ณ วัดโมลีโลกยารามราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร

๒๘ พ.ย. ๖๓ • สอ.ศธ. จัดโครงการส่งเสริมศาสนาและศิลปวัฒนธรรม พาสมาชิกทำบุญไหว้พระ ณ จังหวัดราชบุรี