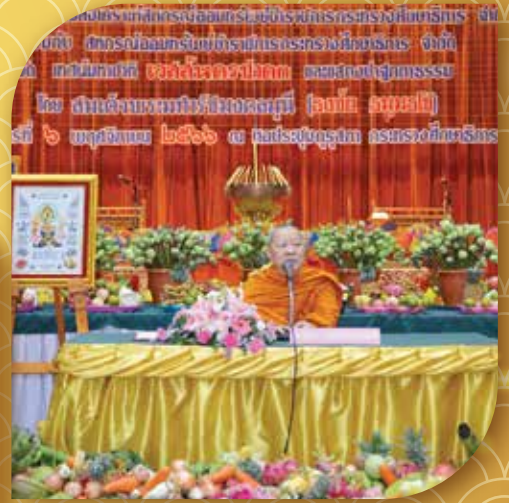


สวัสดีปีใหม่ ๒๕๖๓



ปีที่ ๕๖ ฉบับที่ ๓ เดือนกันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๒

สาร สจ.ศร.



ช่วยออมช่วยประหยัด ด้วยซื่อสัตย์และโปร่งใส สามัคคีมีน้ำใจ ยึดมั่นใน สอ.ศร.

สวัสดิปีใหม่ ๒๕๖๗

สมาชิก สอ.ศธ. ที่เคารพทุกท่าน

สาร สอ.ศธ. ฉบับนี้เป็นฉบับที่ ๓ ประจำเดือนกันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๖ ของคณะกรรมการดำเนินการสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ชุดที่ ๔๒ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ข่าวสารและกิจกรรม เพื่อสมาชิก สอ.ศธ. ทุกท่าน โดยเนื้อหาสาระในฉบับนี้ยังคงมีบทความที่น่าสนใจอีกหลายเรื่อง เช่น กิจกรรมฟื้นฟูและบำรุงรักษาสวนหย่อมพุทธมณฑล จิตรกรรมสมัยอยุธยาที่เมืองเพชรบุรี อันตรายจากโฟมและพลาสติกบรรจุอาหาร งานอดิเรกที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพกายและจิตใจ เป็นต้น

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณท่านสมาชิก สอ.ศธ. ทุกท่าน ที่ได้ติดตามข่าวสาร สอ.ศธ. ด้วยดีเสมอมา และในโอกาสที่จะเข้าสู่เทศกาลปีใหม่ ๒๕๖๗ นี้ กองบรรณาธิการขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลก จงดลบันดาลให้สมาชิก สอ.ศธ. ทุกท่านจงประสบความสุข ความเจริญรุ่งเรือง ตลอดไป

สวัสดิครับ

สาร สอ.ศธ.

ที่ปรึกษา : เชาวลิศ ขวัญเมือง / จรุญ ชูลาก / ยศพล เวญโกเศศ / สมเกียรติ กอบัวแก้ว / บุญเดือน ศรีวรพจน์ / เอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง

บรรณาธิการ : พูลลาภ อินทรนิก

กองบรรณาธิการ : สมศักดิ์ บัวรอด / สุชาพันธ์ อ้อศิริย / เสวก วรณสุข / ศิริพงษ์ จิตรังษี / วิสุทธิ์ แก้วมณี / กษิพัฒน์ ภูสิงกา / อนุทิน คำคม / วิมลรัตน์ ด้อยสำราญ / พิชราวรรณ ปานสมบูรณ์ / เจริญ ภูวจิตร

รูปเล่ม : สุกกร ชาญศิริวิริยกุล / ณัฐพล ศรีสำราญรุ่งเรือง

HAPPY
New Year
2567



สารบัญ

- สารประธานกรรมการ..... ๑
- เงาะป่ากับสวนสุนันทา ตอนที่ ๒..... ๒
- กิจกรรมฟื้นฟูและบำรุงรักษาสวนหย่อมพุทธมณฑล... ๕
- งานอดิเรกที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพกายและจิตใจ..... ๖
- “จิตรกรรมสมัยอยุธยา” ที่เมืองเพชรบุรี..... ๘
- สอ.ศธ. จัดกิจกรรมความเอื้ออาทรต่อสังคม..... ๑๐
- อันตรายจากโฟมและพลาสติกบรรจุอาหาร.... ๑๒

ผู้จัดการพบสมาชิก



สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ 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

เรียน สมาชิก สอ.ศธ. ทุกท่าน

ในปี ๒๕๖๖ เป็นปีที่สมาชิกต้องปรับตัวกับความผันผวนทางเศรษฐกิจ และด้วยความยึดเชื้อของสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ ประกอบกับภาวะเงินเฟ้อและค่าครองชีพที่สูงขึ้น ซึ่งเป็นผลจากราคาพลังงานและต้นทุนการขนส่งที่เพิ่มสูงขึ้น คณะกรรมการดำเนินการสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ชุดที่ ๔๒ ตระหนักดีว่าเป็นภารกิจอันสำคัญที่จะต้องนำพาคณะกรรมาธิการให้มีความมั่นคงเจริญเติบโต เป็นที่ยึดมั่นให้กับสมาชิก การอำนวยความสะดวกในการบริการต่อสมาชิก การนำระบบเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามาขับเคลื่อนระบบงาน ตอบสนองความต้องการของสมาชิก ทั้งผู้ฝาก ผู้กู้ และผู้ค้า อย่างสมเหตุสมผล การประชาสัมพันธ์ข่าวสารผ่านทางระบบสารสนเทศ www.moecoop.com และ MOE Saving Application การปฏิบัติตามกฎหมาย ระเบียบข้อบังคับ พัฒนาการบริหารงานของสหกรณ์ให้ก้าวหน้าด้วยความเสียสละ ซื่อสัตย์ สุจริต โดยยึดมั่น อุดมการณ์ หลักการ และวิธีการสหกรณ์ เพื่อให้เป็นองค์กรที่มีความสุขและเกิดประโยชน์ต่อผู้มีส่วนได้เสียทุกฝ่าย

ท้ายที่สุดนี้ ภายใต้ความไว้วางใจ ความร่วมมือ การสนับสนุนของสมาชิก และจากการทุ่มเท มุ่งมั่น ในการทำงานของทุกส่วนที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ สอ.ศธ. เจริญก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง ผมในนามของประธานกรรมการขอขอบคุณกรรมการ ที่ปรึกษา ผู้จัดการ เจ้าหน้าที่ และสมาชิกทุกท่านที่มีส่วนช่วยขับเคลื่อนสหกรณ์ของพวกเรา ให้สามารถดำเนินงานได้บรรลุเป้าหมาย



(นายเชาว์เลิศ ขวัญเมือง)
ประธานกรรมการ สอ.ศธ. ชุดที่ ๔๒

สาร

**ประธานกรรมการ
สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการ
กระทรวงศึกษาธิการ จำกัด**



เงาะป่า กับสวนสุนันทา

ตอนที่ ๒
จากวรรณกรรมสู่นาฏกรรม



พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕



ดร.สมศักดิ์ บั้วรอด
กรรมการดำเนินการ สอ.คร.



บทละครพระราชนิพนธ์เรื่องเงาะป่า



พระอัครชายาเธอ กรมขุนสุทธาสินีนาฏ



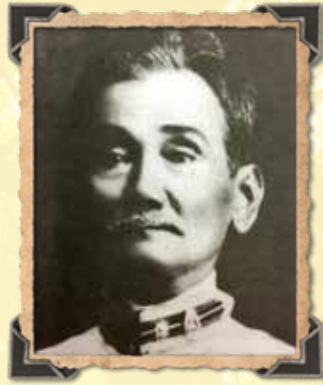
วังบ้านหม้อ ที่ตั้งกรมมหรสพ
ซึ่งได้ส่งครูดนตรีมาบรรจเพลงเรื่องเงาะป่า
เมื่อ พ.ศ. ๒๔๔๕

เมื่อบทพระราชนิพนธ์เรื่องเงาะป่าสำเร็จสมบูรณ์ พระอัครชายาเธอ กรมขุนสุทธาสินีนาฏ ได้ทรงรับเป็นธุระดำเนินการให้มีการบรรจเพลง และฝึกหัดขับร้อง ทรงทุ่มเทอย่างสุดพระกำลังสามารถ เพราะทรงทราบเรื่องบทกลอน บทละคร บทเพลง วงดนตรีในรูปแบบต่างๆ มาแต่ครั้งทรงพระเยาว์ และที่สำคัญ มีพระปรีชาสามารถเฉลียวฉลาด พร้อมทั้งทรงรู้จักครูดนตรีมากมายหลายท่าน ที่จะช่วยสนองงานพระราชนิพนธ์นี้ให้งดงามเสร็จสิ้นได้โดยเร็ว และถูกพระทัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว งานดนตรีนั้นท่านทำมาก่อนจะได้รับบทพระราชนิพนธ์เรื่องเงาะป่า จัดให้ข้าหลวงขับร้องถวาย โดยใช้บทละครเรื่องอิเหนา

ต่อมาเริ่มฝึกหัดวงเครื่องสายหญิงในสำนักพระอัครชายาเธอฯ ครูสอนร้องคนแรกชื่อคุณเฒ่าแกจิบ นักดนตรีนักร้องรุ่นแรกเป็นข้าหลวงและพระญาติ อาทิ ม.ร.ว.ชมยินดี สุบรรณ คุณช้อง บุตรีพระประจักษ์ คุณบุญกอบ คุณโอบ อมาตยกุล บุตรีพระยาธรรมสารนิติ (ตาด) รวมถึงครูที่มาสอนร้องจากวังบ้านหม้อ ได้แก่ หม่อมเข็ม หม่อมคล้าย หม่อมคล้าย ในเจ้าพระยาเทเวศร์วงศ์วิวัฒน์ แม่หลง หม่อมศิลา ในพระองค์เจ้าสิงหนาทราชดรุรงค์ฤทธิ เป็นต้น ครั้นเริ่มงานเป็นบทร้องก็จัดหาวงดนตรี ได้ครูจากวังบ้านหม้อ ของเจ้าพระยาเทเวศร์วงศ์วิวัฒน์ (ม.ร.ว.หลาน กุญชร) มาสอนพระประดิษฐ์ไพเราะ (ตาด ตาตะวาทิต) มาทำพิธีไหว้ครูและหม่อมส้มจิ้น ราชานุประพันธ์ บุนนาค เข้ามาช่วยดำเนินการ นักร้องรุ่นแรกประกอบด้วย ครูท้วม ประสิทธิ์กุล คุณหญิงรามบัณฑิต สิทธิเศรณี (เยี่ยม สว่างศ์) ม.ร.ว.สดับลดาวัลย์ น.ส.เป้า มุสิกะ นางศรีบูรินทร์ (เยื่อน รัตนชัย) โดยหม่อมส้มจิ้น เป็นผู้เข้ามาสอนร้องเพลงสามชั้น



ครูท้วม ประสิทธิ์กุล
นักเรื่องรุ่นแรก



หลวงเสนาะดุริยางค์
(แช่ม สุนทรวาทีน)



การแสดงละครเงาป่าของวังสวนกุหลาบ

บรรจุเพลงโดย พระประดิษฐไพเราะ (ตาต ตาตะวาทิต)
หลวงเสนาะดุริยางค์ (แช่ม สุนทรวาทีน) หลวงประดิษฐ์
ดุริยกิจ (แหยม วีณิน) (พูนพิศ อมาตยกุล. ๒๕๖๖ :
การบรรยายเรื่องเงาป่ากับสำนักพระวิมาดาเธอ)

บทพระราชนิพนธ์เรื่องเงาป่าในเบื้องต้นได้บรรจุ
เพลงไว้สำหรับประกอบการขับร้องและบรรเลงเท่านั้น
ต่อมาพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงมี
พระราชดำริจัดให้เตรียมจัดแสดงเป็นละคร ได้ทรงติดต่อ
บทสำหรับการแสดงละครด้วยพระองค์เอง ส่วนบทร้องนั้น
ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้แสดงเป็นคอนเสิร์ตใน
งานพระราชทานเลี้ยงพระกระยาหารกลางวัน ในการฉลอง
เลื่อนพระอิสริยยศ สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอฯ กรมขุนลพบุรี
ราเมศวร์ และพระเจ้าลูกยาเธอฯ กรมหมื่นกำแพงเพชร
อัครโยธิน ส่วนการจัดแสดงนั้น โปรดให้จัดแสดงในงาน
เฉลิมพระที่นั่งอัมพรสถานเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๔๕ ละคร
ประสบความสำเร็จด้วยดีเป็นที่พอพระราชหฤทัย ซึ่งเป็
นการจัดแสดงในสมัยรัชกาลที่ ๕ เพียงครั้งเดียว (เสาวณิต
วิงวอน. ๒๔๒-๒๔๓ : ๒๕๕๕)



เจ้าจอม ม.ร.ว. สดับ ถ่ายทอดเพลงเงาป่าให้ศิลปินกรมศิลปากร

ต่อมาในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้า
เจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๖ พระอัครชายาเธอ กรมขุนสุทธาสินี
นาฏ เสด็จประทับที่ตำหนักในสวนสุนันทาเป็นการถาวร
ทรงโปรดให้มีการจัดแสดงดนตรีและละครรำในโอกาส
พิเศษ เช่น งานฉลองวันประสูติ การรับเสด็จในการ
เสวยพระกระยาหารกลางวันของสมเด็จพระเจ้าฟ้าฯ กรมพระ
นครสวรรค์วรพินิต เป็นต้น ในขณะที่ดนตรีและละคร
ในราชสำนักของพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๖ ไม่เคยจัดบรรเลง
หรือแสดงละครจากบทพระราชนิพนธ์เรื่องเงาป่านี้เลย
แต่กระนั้นเรื่องเงาป่า ก็เป็นที่รู้จักแพร่หลาย เพราะ
นอกจากในวังสวนสุนันทาแล้ว คณะละครวังสวนกุหลาบ
ของสมเด็จพระอนุชาธิราชเจ้าฟ้าฯ กรมหลวงนครราชสีมา
ก็ได้จัดแสดงอยู่บ่อยครั้ง อีกทั้งเนื้อเรื่องมีบทสรุปที่
เป็นโศกนาฏกรรมที่สะเทือนใจผู้ชมผู้ฟัง และมีการนำบท
สำหรับขับร้อง บรรเลง หรือจัดแสดงเป็นการเฉพาะ เช่น
บทชมผีเสื้อ บทนางกอย เป็นต้น บทพระราชนิพนธ์เรื่อง
เงาป่า จึงเป็นที่รู้จักแพร่หลายด้วยเหตุนี้



วังสวนกุหลาบ สถานที่จัดแสดงเรื่องเงาป่า สมัย ร.๖

อ้างอิง : * พูนพิศ อมาตยกุล. การบรรยายเรื่องเงาป่ากับสำนักพระวิมาดาเธอ. ๒๕๖๖

* สมศักดิ์ บัวรอด. รายงานการวิจัยเรื่อง พัฒนาการนาฏศิลป์สวนสุนันทา ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

* เสาวณิต วิงวอน. วรรณคดีการแสดง. ๒๕๕๕



โรงเรียนนาฏดุริยางคศาสตร์
สังกัดกรมศิลปากร กระทรวงวัฒนธรรม พ.ศ. ๒๔๗๗

ภายหลังการเปลี่ยนแปลงการปกครองในปี พ.ศ. ๒๔๗๕ หลังจากนั้นได้มีการปรับปรุงหน่วยงานราชการใหม่ โดยได้จัดตั้งโรงเรียนนาฏดุริยางคศาสตร์ขึ้น อยู่ในสังกัดกรมศิลปากร กระทรวงธรรมการ และได้โอนย้ายครูอาจารย์ทางดนตรีและนาฏศิลป์ กับศิลปินประจำราชสำนักต่างๆ รวมทั้งเครื่องดนตรี เครื่องโขน เครื่องละครของหลวงจากกรมมหรสพ กระทรวงวัง ให้มาสังกัดกรมศิลปากร บทละครเรื่องเงาะป่าที่มีผู้ชมประทับใจมาแต่อดีตได้นำมาจัดให้เข้าระบบการศึกษาด้านดนตรีนาฏศิลป์มาตั้งแต่นั้น และขยายขอบเขตไปสู่สถาบันการศึกษาต่างๆ ทั้งในรูปแบบของการศึกษาด้านวรรณกรรม ด้านประเพณีวิถีชีวิต ด้านดนตรีและนาฏศิลป์เป็นต้น การถ่ายทอดเรื่องเงาะป่าในรูปแบบของทางขับร้องเพลงในเรื่องนี้ได้จัดทำสำเร็จสมบูรณ์ในปี พ.ศ. ๒๕๑๗ โดยเจ้าจอมหม่อมราชวงศ์สดับ ในรัชกาลที่ ๕ ซึ่งขณะนั้น อายุ ๘๓ ปี เป็นผู้ขับร้องเพลงจากบทพระราชนิพนธ์เงาะป่ามาแต่เริ่มต้น และยังมีชีวิตอยู่ในขณะนั้น เกรงว่าการขับร้องและบรรจเพลงที่ถูกต้องจะสูญหายไป ท่านจึงไปต่อทางขับร้องให้กับศิลปินกรมศิลปากร ทำให้ทางร้องที่ถูกต้องได้บันทึกและกำหนดไว้เป็นขนบประเพณีและจารีตสำหรับผู้ขับร้องตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

สำหรับสวนสุนันทา ในฐานะที่เป็นสถานศึกษา ได้จัดแสดงบทละครเรื่องเงาะป่าในโอกาสสำคัญดังนี้ พ.ศ. ๒๕๑๓ การแสดงกลางแจ้ง ฉลองหอประชุมสุนันทานุสรณ์ แสดงตอนหนึ่งไปเกี่ยวกับไม้ไผ่จนถึงชมพลาพานางลำหับหนี พ.ศ. ๒๕๒๓ การแสดงประจำปีของภาควิชานาฏศิลป์ วิทยาลัยครูสวนสุนันทา พ.ศ. ๒๕๔๗ การแสดงของสาขาวิชานาฏศิลป์ไทย จัดโดยสมาคมศิษย์เก่า พ.ศ. ๒๕๔๘

การแสดงในงานฉลองครบรอบ ๗๐ ปีสวนสุนันทา พ.ศ. ๒๕๕๕ การแสดงในงานฉลองครบรอบ ๗๕ ปีสวนสุนันทา นอกจากการศึกษาตามหลักสูตรแล้ว สาขาวิชานาฏศิลป์ไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ยังได้นำแนวคิดในด้านวรรณคดี วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิตจากบทละครเรื่องเงาะป่า ไปประดิษฐ์เป็นการแสดงในรูปแบบของรำเดี่ยว รำคู่ ระบำ และนาฏศิลป์ร่วมสมัย



การแสดงละครเงาะป่า ของสวนสุนันทา
ฉลองครบรอบ ๓๐ ปี เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๕



การแสดงละครเงาะป่าของสวนสุนันทา
แสดงประเพณีการแต่งงาน

บทพระราชนิพนธ์เรื่องเงาะป่า ในทางวรรณคดี นับเป็นวรรณคดีที่มีคุณค่ายิ่งเรื่องแรกของไทยที่กล่าวถึงบทชมธรรมชาติ บทรัก บทแค้น บทโศก บทขบขัน และคติธรรมของพวกเงาะป่า มีการใช้ถ้อยคำสำนวนง่าย ๆ สละสลวย มีรสสัมผัส เป็นภาพพจน์และมีอุปมาอุปไมย แยกคายมากมาย แสดงให้เห็นวัฒนธรรมของพวกเงาะด้านภาษา การแต่งกาย ความเป็นอยู่ ประเพณี ความเชื่อ การทำมาหากิน เป็นต้น ให้แง่คิดในเรื่องความรักพิสุจน์ได้ด้วยการเสียดสี เป็นต้น บทพระราชนิพนธ์เงาะป่าจึงเป็นวรรณกรรมในลักษณะโศกนาฏกรรม และพัฒนาต่อยอดไปสู่นาฏกรรมที่สมบูรณ์ และนำไปบรรจอยู่ในหลักสูตรการศึกษาให้นักเรียนทุกระดับประถม มัธยม และอุดมศึกษา ได้ศึกษาต่อไปอย่างไม่มีวันสิ้นสุด

กิจกรรม ฟื้นฟูและบำรุงรักษา สวนหย่อมพุทธมณฑล



พูลลก อินทรนิก
ประธานกรรมการ
ฝ่ายประชาสัมพันธ์

คณะกรรมการดำเนินการ สอ.ศธ. ชุดที่ ๔๒ ได้อนุมัติให้คณะกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์ จัดโครงการเชื่อมโยงเครือข่ายความร่วมมือระหว่างสหกรณ์และองค์กรอื่น ตามพันธกิจที่ ๒ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อฟื้นฟูและบำรุงรักษาสวนหย่อมพุทธมณฑลที่เสื่อมโทรมให้มีความอุดมสมบูรณ์เรียบร้อย สวยงาม และเพื่อเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจของประชาชนและบุคคลทั่วไป โดยได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องกว่า ๑๐ ปีแล้ว

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เห็นถึงความตั้งใจจริงของสหกรณ์ในการร่วมมือพัฒนาสวนหย่อมพุทธมณฑล จึงอนุญาตให้สหกรณ์ได้ดูแลสวนหย่อมพุทธมณฑลถึง ๓ สวน และแต่ละสวนจะอยู่ในบริเวณที่มีความโดดเด่น โดยอยู่ใกล้บริเวณวงเวียนทางเข้าถึง ๒ วงเวียน และอีกสวนหนึ่งอยู่บริเวณลานจอดรถใกล้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

ทุก ๆ ปี คณะกรรมการดำเนินการได้จัดสรรงบประมาณจำนวน ๑๐๐,๐๐๐ (หนึ่งแสนบาทถ้วน) จากทุนสาธารณประโยชน์ มอบให้คณะกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์ ดำเนินการปรับปรุงสวนทั้ง ๓ แห่ง และจ่ายค่าบำรุงตามที่สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติกำหนด

จึงเรียนเชิญท่านสมาชิกไปพักผ่อนและเยี่ยมชมสวนหย่อมผลงานของสหกรณ์ของเราที่พุทธมณฑลได้ทุกวันครับ



สวนที่ ๑
วงเวียนด้านทิศเหนือ



สวนที่ ๒
วงเวียนด้านทิศใต้



สวนที่ ๓ • ทางออกสนามด้านทิศใต้

งานอดิเรก ที่มีประโยชน์ ต่อสุขภาพกาย และจิตใจ



ดร. เจริญ กุวิจิตร
รศ.ร.การดำเนินการ ลอ.ศ.ร.

ท่านสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ที่น่ารักทุกท่าน ยามใดเมื่อท่านว่างจากการงานประจำ หรือมีเวลาว่างในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ การได้มีกิจกรรมในงานอดิเรกของตัวเอง กลุ่มเพื่อนและสมาชิกในครอบครัว ก็จะนำมาซึ่งความเพลิดเพลิน สามารถใช้เวลาอยู่กับกิจกรรมดังกล่าวนั้นได้นานโดยที่ไม่เบื่อ โดยปกติแล้วการเริ่มต้นค้นหางานอดิเรกสำหรับตัวท่านเอง อาจเป็นเรื่องที่ดูไม่ยุ่งยากมากเกินไป ขอให้เป็นกิจกรรมที่ทำแล้วสบายใจ และไม่มีควมสลับซับซ้อนก็เพียงพอ แต่เชื่อหรือไม่ว่ารายละเอียดเกี่ยวกับงานอดิเรกนั้นมีมากกว่าที่ท่านคิด เช่น งานอดิเรกมีอะไรบ้างที่จะช่วยให้เราฉลาดขึ้น หรือช่วยให้เรามีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง ไปจนถึงจะมีวิธีการเลือกงานอดิเรกอย่างไรที่เหมาะสมกับตัวท่านอย่างแท้จริง เพื่อให้ท่านสามารถเข้าถึงงานอดิเรกได้อย่างยอดเยี่ยม จึงขอนำข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับงานอดิเรกมานำเสนอ เพื่อท่านจะได้เลือกในกิจกรรมงานอดิเรกที่มีความเหมาะสมกับท่านได้อย่างเหมาะสม

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี ได้ให้ความหมายของงานอดิเรก คือ งานหรือกิจกรรมที่ทำยามว่าง ซึ่งงานอดิเรกจะเกิดจากความสนใจและความสนุกสนานเป็นหลัก มากกว่าที่จะได้ผลตอบแทนทางการเงินหรือสิ่งแลกเปลี่ยนอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม งานอดิเรกมักจะเพิ่มพูนทักษะ ความรู้และประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ แต่จุดมุ่งหมายของการทำคือความพึงพอใจ ตัวอย่างของงานอดิเรก เช่น การอ่านหนังสือ



การเล่นดนตรี การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การวาดรูป ปลูกต้นไม้ ทำงานไม้ หรือการสะสมสิ่งต่าง เช่น ของที่ระลึก แสตมป์หรือตุ๊กตา เป็นต้น

The Briefcase ได้ให้ความหมายของงานอดิเรก คือ งานอะไรก็ตามที่เราทำนอกเหนือจากงานหลัก ซึ่งอาจเกิดจากความชอบ หรือความสนใจเกี่ยวกับเรื่องใดเป็นพิเศษ บางคนถึงขนาดบอกว่า เราไม่ควรบอกว่างานอดิเรกนั้นเป็นงานด้วยซ้ำ เนื่องจากหลายคนเชื่อว่างานอดิเรกเป็นรูปแบบการพักผ่อนและผ่อนคลายในช่วงเวลาที่เว้นว่างจากการทำงานหลัก โดย The Briefcase ได้กล่าวถึง CEO ของบริษัทยักษ์ใหญ่ระดับโลกหลายแห่ง ที่สามารถปลีกเวลาไปให้กับงานอดิเรกได้ด้วย อย่างเช่น อีลอน มัสก์ CEO ของ Tesla เขาบอกว่าช่วงเวลาว่างเขามักจะใช้เวลาไปกับการอ่านหนังสือ ตั้งแต่นิยายแฟนตาซีและไซไฟไปจนถึงหนังสือเกี่ยวกับชีวประวัติคนสำคัญ ๆ นอกจากนี้ เขามักใช้เวลาไปกับการเล่นเกม ซึ่งเขาบอกว่า การเล่นเกมเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เขาหันมาสนใจเรื่องการเงินโปรแกรมอีกด้วย แจ็ก ดอร์ซีย์ หนึ่งในผู้ก่อตั้ง และ CEO ของ Twitter บอกว่า งานอดิเรกในช่วงเวลาว่างหรือวันหยุดของเขาคือ **“การออกไปเดินป่า”** ซึ่งเขาบอกว่า นี่เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ชีวิตเขาผ่อนคลายหลังจากทำงานหนัก ๆ ทั้งยังช่วยให้ตัวเขาสัมผัสกับธรรมชาติ หลังจากที่ต้องทำงานอยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน เจฟฟ์ เบโซส ผู้ก่อตั้งและอดีต CEO ของ Amazon.com อธิบายแบบติดตลกว่า งานอดิเรกของเขาคือ **“การนอน”**

^๑ วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, งานอดิเรก, <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B%82%E0%B%82%E0%B%85%E0%B%AD%E0%B%84%E0%B%84%E0%B%80%E0%B%Aa%E0%B%80>
^{๒, ๓} The Briefcase, ทำไมงานอดิเรกถึงช่วยเพิ่มพลังให้ชีวิตเราได้, <https://www.brandcase.co/๓๒๑๒๐>

เขาจะพยายามนอนให้ได้อย่างน้อย ๘ ชั่วโมงต่อวัน เพราะการนอนและพักผ่อนให้เพียงพอจะทำให้ตัวเขาตื่นขึ้นมาพร้อมกับพลัง ความสดชื่น และช่วยให้เขาสามารถคิดเรื่องงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นแล้วประโยชน์ที่เกิดจากงานอดิเรกมีอะไรบ้าง และทำไมถึงบอกว่างานอดิเรกมันมีพลังแฝงมากกว่าที่คิด ? จากงานวิจัยจากต่างประเทศที่ชื่อ *“Purpose in Life as a Predictor of Mortality Across Adulthood”* ให้ผลลัพธ์ที่บ่งชี้ว่า งานอดิเรกเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ความเป็นอยู่ในชีวิตดีขึ้น และยังมีส่วนช่วยเพิ่มอายุขัยให้อีกต่างหาก ดังนั้น งานอดิเรกมีอะไรบ้างที่ช่วยให้ฉลาดขึ้น หรือช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ เพื่อให้ได้สัมผัสถึงแก่นแท้ของงานอดิเรก งานอดิเรกใดที่จะช่วยให้ได้ใช้สมอง งานอดิเรกใดที่จะช่วยส่งเสริมร่างกายและจิตใจควบคู่กัน อย่างเหมาะสมนั้น มีรายละเอียดของงานอดิเรก ดังนี้

๑. การเล่นดนตรี จะมีประโยชน์ คือ ช่วยรักษาความทรงจำให้อยู่ได้นานมากขึ้น ช่วยเพิ่มความจุของความจำระยะสั้นให้กับสมอง ช่วยให้สมองสามารถจดจำข้อมูลได้นานขึ้น และยังช่วยเพิ่มความสามารถในการแยกแยะข้อมูลย่อยในพื้นที่ที่ซับซ้อนภายในสมองได้ โดยการเล่นดนตรีถือเป็นประโยชน์ต่อทุกช่วงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการเริ่มเล่นตั้งแต่เด็ก หรือช่วงวัยรุ่นไปจนถึงโตก็ตาม

๒. การเล่นเกม จะมีประโยชน์อย่างชัดเจน คือ การช่วยเสริมสร้างทักษะการแก้ปัญหา ทำให้สามารถรับมือกับสิ่งที่เจอได้ดีมากขึ้น การเล่นเกมเปรียบเสมือนการออกกำลังกาย สมอง จึงมีส่วนช่วยให้มีความจำที่ดีขึ้นเช่นกัน และยังช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ เพิ่มจินตนาการ ซึ่งถือว่าเป็นการพัฒนาที่ถืออย่างมากสำหรับบางสายอาชีพ ยิ่งไปกว่านั้นงานอดิเรก การเล่นเกม มีโอกาสกลายเป็นรายได้เสริมในหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการขายสิ่งของในเกม การสตรีมมิ่ง หรือการแข่งขันที่มีเงินรางวัล อย่างไรก็ตาม แม้งานอดิเรกการเกมนั้นมีประโยชน์ก็จริง แต่ต้องอย่าลืมว่าการเล่นแต่พอดี หรือการเล่นอย่างมีประสิทธิภาพเท่านั้นถึงจะมีประโยชน์ การเล่นอย่างมีประสิทธิภาพหมายถึงการเล่นที่ต้องใช้ความคิด การวิเคราะห์ การวางแผน หรืออะไรก็ตามที่ทำให้ได้ใช้สมองมากกว่าใช้ความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจ

๓. การอ่านหนังสือ เป็นสิ่งที่ทำแล้วได้ประโยชน์อย่างชัดเจน เพราะจะช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองผ่านการตีความ เข้าใจเรื่องราว และจินตนาการภาพในหัว เปรียบเสมือนการออกกำลังกายสมองเช่นกัน นอกจากนั้นยังช่วยให้ได้รับรู้บางสิ่งที่ไม่เคยรู้มาก่อน พัฒนาความรู้รอบตัวและ

เพิ่มการจดจำได้อย่างยอดเยี่ยม

๔. การทำสวน มีส่วนช่วยในด้านสุขภาพจิตเพราะช่วยลดระดับฮอร์โมน ทำให้ผ่อนคลาย และหากทำการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับพันธุ์ไม้ก็จะช่วยเรื่องความจำ ส่วนช่วยในด้านร่างกาย โดยเฉพาะการทำสวนกลางแจ้ง จะทำให้ร่างกายของเราได้รับวิตามินดีที่ช่วยเสริมการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสได้ดี แต่ควรเลี่ยงแดดช่วงเที่ยงบ่ายเป็นต้นไป เพราะเสี่ยงเป็นลมแดด หรือหนักสุดคือโรคมะเร็งผิวหนังได้เช่นกัน

๕. การทำอาหาร ถือเป็นสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพจิตอย่างมาก เนื่องจากต้องอยู่หน้าเตาร้อน ๆ เตรียมวัตถุดิบเพื่อทำอาหาร คิดถึงสูตรอาหาร วางแผนการปรุง เริ่มปรุงตามขั้นตอนที่เหมาะสม หากหน้าเตามีปัญหาอะไรเกิดขึ้น จำเป็นต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอย่างเร่งด่วน จึงช่วยให้มีจิตใจที่จดจ่อ มีสมาธิเพิ่มขึ้น ส่วนประโยชน์ต่อด้านร่างกาย คือ สามารถเลือกวัตถุดิบ กำหนดสารอาหารได้เองเกือบทั้งหมด จึงทำให้สร้างเสริมร่างกายที่แข็งแรงได้อีกทางหนึ่งด้วย

๖. การออกกำลังกาย ที่ช่วยให้ได้ใช้สมาธิเพื่อรวบรวมพลังกายในการเล่นเครื่องออกกำลังกาย หรือพัฒนาความใจเย็น ไปพร้อมกับการสร้างเสริมร่างกายอย่างช้า ๆ และเมื่อมีร่างกายที่แข็งแรง ก็จะช่วยให้สุขภาพจิตให้ดีขึ้นเป็นลำดับ อีกทั้งยังสร้างเสริมผลดีต่อสมอง ความจำ และทักษะการแก้ไขปัญหาที่ดีตามมาอีก

๗. การเล่นโยคะ มีประโยชน์ที่โดดเด่นอย่างมาก เพราะต้องใช้ทั้งเวลาฝึกควบคุมลมหายใจ ส่งผลให้ช่วยลดความวิตกกังวล และร่างกายได้รับการฝึกความยืดหยุ่น ทำให้สามารถออกกำลังกายอื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่องมากขึ้น

ถึงเวลาของท่านสมาชิก สอ.ศธ. แล้วครับว่าจะเลือกงานอดิเรกใดที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์กับตัวท่าน บางงานอดิเรกมีความยากง่ายแตกต่างกันออกไป ยิ่งเข้าถึงงานอดิเรกบางอย่างลึกมากขึ้น อาจต้องเจอกับความท้าทายที่เพิ่มขึ้นไปตามความสนใจ ดังนั้น งานอดิเรกไหนที่ท่านมีความถนัดหรือความสนใจเป็นพิเศษ ท่านก็ใช้เวลาอยู่กับงานอดิเรกนั้นได้ค่อนข้างนาน เมื่อใช้เวลานานขึ้นท่านก็จะสัมผัสได้ถึงแก่นแท้ของกิจกรรม เกิดการเรียนรู้ การศึกษาเพิ่มเติม ทำให้ได้ประโยชน์เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

สุดท้ายนี้ขอบอกว่าการเลือกงานอดิเรกที่เหมาะสมต่อเวลาว่างของท่าน จะช่วยเสริมให้ท่านได้ประโยชน์จากงานอดิเรกที่ได้ทำอย่างแน่นอน

^๑ OnlyWonder, ๗ งานอดิเรกที่ฉลาดและจะมีประโยชน์ต่อทั้งด้านความฉลาด สุขภาพร่างกาย และจิตใจ, <https://rabbitcare.com/blog/lifestyle/recommend-๗-hobby-to-make-you-smart-and-healthy>

“จิตรกรรมสมัยอยุธยา”

ที่เมืองเพชรบุรี



บุญเตือน ศรีวรพจน์
ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์

เพชรบุรี เป็นเมืองสำคัญของราชอาณาจักรไทยสืบเนื่องมาตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย กรุงศรีอยุธยา กรุงธนบุรี จนถึงกรุงรัตนโกสินทร์ ในสมัยกรุงศรีอยุธยา เมืองเพชรบุรีเป็นศูนย์กลางการขนส่งสินค้าจากเมืองท่าฝั่งทะเลอันดามัน คือ ทวายและตะนาวศรี โดยขนส่งผ่านทางด่านสิงขรมายังเมืองเพชรบุรี ก่อนที่จะส่งเข้ามายังกรุงศรีอยุธยา สถานภาพดังกล่าวทำให้เมืองเพชรบุรีมีความเจริญรุ่งเรืองทั้งเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม

ชาวเมืองเพชรบุรีตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างแน่นแฟ้น เป็นที่ประจักษ์ชัดว่าวัดวาอารามซึ่งเป็นศูนย์กลางของชุมชนสร้างสรรค์ขึ้นมาอย่างประณีตวิจิตรงดงามด้วยฝีมือช่างชั้นครู ตามขนบของศิลปกรรมไทยประเพณี



อุโบสถวัดสระบัว

จิตรกรรมสมัยอยุธยาเมืองเพชรบุรีที่ยังปรากฏหลักฐานจนถึงวันนี้ มีทั้งจิตรกรรมฝาผนัง เช่น วัดสระบัว วัดใหญ่สุวรรณาราม วัดเกาะแก้วสุทธาราม จิตรกรรมในหนังสือสมุดไทย เช่น วัดลาด วัดท่าไชย วัดปากคลอง เป็นต้น ในที่นี้จะนำเสนอเฉพาะจิตรกรรมฝาผนัง ได้แก่

วัดสระบัว ตำบลคลองกระแซง อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี อุโบสถขนาดเล็กประดับลายปูนปั้นงดงามยิ่ง เพดานอุโบสถและบานประตูหน้าต่างเขียนภาพจิตรกรรมสันนิษฐานว่าเป็นฝีมือช่างสมัยกรุงศรีอยุธยา ราวรัชกาลสมเด็จพระเจ้าปราสาททอง



จิตรกรรมเพดานอุโบสถวัดสระบัว

วัดใหญ่สุวรรณาราม ตำบลท่าราบ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี เป็นพระอารามหลวง สร้างในรัชกาลสมเด็จพระสรรเพชญ์ที่ ๘ (สมเด็จพระเจ้าเสือ) จิตรกรรมฝาผนังในพระอุโบสถเขียนภาพเรื่องพุทธประวัติ

ตอนมารพจญและภาพเทพชุมนุม บานหน้าต่างเขียนภาพ ทวารบาล เสาด้านในเขียนลายทอง สมเด็จพระเจ้าบรม วงศ์เธอ เจ้าฟ้ากรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์ เคยเสด็จ มาทอดพระเนตรเมื่อพุทธศักราช ๒๔๔๕ ทรงมีบันทึก เกี่ยวกับจิตรกรรมในพระอุโบสถวัดใหญ่สุวรรณาราม ว่า

“...โบสถ์นั้น มีเสาลายปิดแบบลายต่างกัน พื้นแดง ผูกดี ๆ ฝาเขียนเบญจรงค์ด้านหน้ามารพจญ แต่ลบเสีย มาก เห็นไม่ใคร่ได้ ด้านข้างเทพชุมนุม มีอินทร พรหม เทวดา ยักษ์ นาค ครุฑ วิชาธร บานประตูกลางหน้า เทวดายืน ดีเต็มที...”



ศาลาการเปรียญวัดใหญ่สุวรรณาราม



จิตรกรรมทวารบาล พระอุโบสถวัดใหญ่สุวรรณาราม



ลายฉลุทองเสาพระอุโบสถ วัดใหญ่สุวรรณาราม

ศาลาการเปรียญเครื่องไม้ ตามประวัติว่า สมเด็จพระเจ้าเสือถวายท้องพระโรงมาสร้างเป็นศาลาการเปรียญ ภายในเขียนจิตรกรรมภาพสัตว์และพรรณพฤกษา บานหน้าต่างด้านในเขียนภาพบุคคล ฝีมือช่างสมัยอยุธยา ตอนปลาย

วัดเกาะแก้วสุทธาราม ตำบลท่าราบ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี จิตรกรรมฝาผนังในอุโบสถมีอักษรจารึกข้อความว่า เขียนขึ้นเมื่อพุทธศักราช ๒๒๗๗ ในรัชกาลสมเด็จพระเจ้าบรมโกศ เขียนภาพจิตรกรรม เรื่องพุทธประวัติ ตอนมารพจญ เสรีจโปรดพุทธมารดา สัตตมหาสถาน และอัญมมหาสถาน ฝีมือช่างสมัยอยุธยา ตอนปลาย ยังอยู่ในสภาพค่อนข้างสมบูรณ์



อุโบสถวัดเกาะแก้วสุทธาราม



จิตรกรรมฝาผนังในอุโบสถวัดเกาะแก้วสุทธาราม

จิตรกรรมสมัยอยุธยาที่เมืองเพชรบุรี เป็นมรดก ภูมิปัญญาล้ำค่า ที่ชาวไทยต้องสงวนรักษาไว้เป็นสมบัติ ของชาติสืบไป



สอ.ศธ. จัดกิจกรรมความเอื้ออาทรต่อสังคม (CSR)



ตามหลักการสหกรณ์ที่ว่าด้วย...ความเอื้ออาทรต่อชุมชน สหกรณ์พึงดำเนินกิจกรรมเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนของชุมชนตามนโยบายที่มวลสมาชิกให้ความเห็นชอบนั้น...เป็นหลักการที่สหกรณ์ประเภทต่างๆ ถือเป็นหลักสำคัญใช้เป็นแนวทางการดำเนินงานในการนำค่านิยมของสหกรณ์สู่การปฏิบัติ



วิมลรัตน์ ต้อยสำราญ
กรรมการประชาสัมพันธ์

จากหลักการสหกรณ์ดังกล่าวข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่า กิจกรรมความเอื้ออาทรต่อสังคม (Corporate Social Responsibility) หรือที่เรียกสั้นๆ ว่า CSR เป็น “ค่านิยมร่วม” และทำอย่างจริงจังอย่างต่อเนื่อง จะนำไปสู่ “การพัฒนาที่ยั่งยืน” ส่งผลให้ “ภาพลักษณ์ขององค์กร” เป็นที่ยอมรับของสังคม

ดังนั้นจะเห็นว่า สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด (สอ.ศธ.) ของพวกเรา นอกจากจะมุ่งมั่นในการบริหารและดำเนินกิจการได้อย่างมั่นคงแล้ว สหกรณ์ฯ ยังกำหนดให้นโยบายความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม (CSR) เป็นหลักสำคัญในการดำเนินกิจการขององค์กรมาตลอดกว่าสี่สิบปีอีกด้วย

ในโอกาสที่เช่นกัน คณะกรรมการดำเนินการ สอ.ศธ. ได้กำหนดประเด็น CSR ไปที่การจัดสร้างห้องน้ำสำหรับนักเรียนชั้นอนุบาลปรับปรุงสนามเด็กเล่น เปลี่ยนระบบไฟฟ้าภายในอาคารเรียน ตลอดจนบริจาคเครื่องอุปโภคบริโภค ฯลฯ ให้แก่โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านประตูด่าน ซึ่งเป็นโรงเรียนขนาดเล็กในจังหวัดกาญจนบุรี โดยได้รับความร่วมมือจากท่านผู้อำนวยการ ครู และนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคกาญจนบุรีในโครงการศูนย์บริการประชาชนอาชีวศึกษาเข้ามาช่วยดำเนินการจนเสร็จสมบูรณ์และสามารถจัดกิจกรรมพิธีมอบฯ ให้แก่โรงเรียนได้เป็นที่เรียบร้อย

เช้าวันอาทิตย์ที่ ๑๗ ธันวาคม เวลา ๐๘.๓๐ น. ที่ผ่านมา ผู้เขียนพร้อมด้วยท่านประธานฯ คณะกรรมการดำเนินการ กรรมการประชาสัมพันธ์ ผู้จัดการและเจ้าหน้าที่ สอ.ศธ. เดินทางไปถึงโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านประตูด่าน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาญจนบุรี เขต ๑ ตั้งอยู่ ณ หมู่ ๑๔ บ้านประตูด่าน ตำบลบ้านเก่า อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ผู้อำนวยการโรงเรียนพร้อมด้วยอาจารย์ ครู และนักเรียน ยินรอให้การต้อนรับคณะ CSR จากวิทยาลัยเทคนิคกาญจนบุรี และพวกเรา สอ.ศธ. ด้วยกิริยา สีหน้า แววตา รอยยิ้มที่สดใส สัมผัสได้ถึงความอบอุ่นที่รู้สึกได้

พิธีการดำเนินไปตามกำหนดการ เริ่มด้วยการกล่าวรายงานประธานในพิธีกล่าวเปิดกิจกรรม พิธีมอบ ร่วมถ่ายภาพ ๓ หน่วยงาน เยี่ยมชมการบริหารจัดการของโรงเรียน รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน และคณะเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

ฟังดูแล้วก็ดูเหมือนจะไม่มีอะไรพิเศษ แต่ความรู้สึกพิเศษที่เกิดขึ้นในใจของผู้เขียน และคาดว่าจะเกิดขึ้นกับทุกท่านที่ได้ร่วมกิจกรรมเอื้ออาทรฯ นี้ นั่นคือ...คุณค่าทางจิตใจทั้งของผู้ให้และผู้รับ ดังจะเห็นจากภาพประกอบ

ความตอนหนึ่งของคำกล่าวรายงาน นายพูลลภ อินทรนัญ ประธานกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์ กล่าวต่อ นายเชาว์เลิศ ขวัญเมือง ประธานกรรมการสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ในฐานะประธานในพิธีว่า ความสำเร็จของการดำเนินการจัดกิจกรรมความเอื้ออาทรต่อสังคมของสหกรณ์ฯ ในครั้งนี้ นอกจากเงินงบประมาณจากทุนสาธารณประโยชน์ ของ สอ.ศธ. จำนวน ๑๔๖,๖๖๕.๑๓ บาท (หนึ่งแสนสี่หมื่นหกพันสามร้อยหกสิบห้าบาท สิบสามสตางค์) แล้ว นายประยุทธ์ นิลวงศ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคกาญจนบุรี ยังได้ช่วยสนับสนุนบุคลากรเข้ามาช่วยดำเนินการ พร้อมด้วยงบประมาณอีกบางส่วน ทั้งนี้ ยังได้รับความอนุเคราะห์จาก นายยศพล เวณุโกเศศ เลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ช่วยประสานงานเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง จนทำให้การดำเนินงานทุกขั้นตอนเป็นไปด้วยความเรียบร้อย

ในขณะที่นายเชาว์เลิศ ประธานในพิธี กล่าวถึงความสำเร็จของกิจกรรม CSR ของสหกรณ์ฯ ครั้งนี้ว่า สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ซึ่งเป็นกระทรวงเกี่ยวกับการศึกษา มีความตั้งใจอย่างยิ่งที่จะสนับสนุนโรงเรียนและหน่วยงานขาดแคลนที่อยู่ห่างไกล ซึ่งตรงตามวัตถุประสงค์ของสหกรณ์ฯ ดังเช่นกิจกรรม CSR ที่กำหนดขึ้นในครั้งนี้ แม้จะเป็นโครงการสั้นๆ ดูไม่หวือหวา แต่ทำแล้วได้ประโยชน์ทั้งผู้ให้และผู้รับ กล่าวคือ นักศึกษาที่เข้ามาทำกิจกรรมได้ใช้ทักษะความรู้ที่เรียนมาลงมือฝึกปฏิบัติจริงกับโจทย์การตรวจเช็คเปลี่ยนระบบไฟฟ้า การออกแบบและก่อสร้างห้องน้ำ รวมถึงการซ่อมแซมปรับปรุงสนามเด็กเล่น ภายใต้การควบคุมของอาจารย์อย่างใกล้ชิด ซึ่งผลงานที่ปรากฏเป็นที่น่าพอใจ ถือว่าเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เรียน หากประเมินในผลงานที่ปรากฏและวัดได้ ถือเป็นความสำเร็จในเบื้องต้นที่เหนือความคาดหมาย



นายเชาว์เลิศ กล่าวต่ออีกว่า ในส่วนของโรงเรียนถือว่าเป็นผู้รับประโยชน์เต็มร้อย ได้ห้องน้ำใหม่ที่สวยถูกสุขลักษณะ มีสนามเด็กเล่นที่ได้รับการปรับปรุง มีระบบไฟฟ้าที่ปลอดภัย ได้ทุนการศึกษา อีกทั้งเครื่องบริโภคและอุปโภคที่ สอ.ศธ. จัดเตรียมมามอบให้ เพื่อประสงค์ให้โรงเรียนมีมาตรฐานและความปลอดภัย อันจะส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กมากยิ่งขึ้น และด้วยการเล็งเห็นถึงความสำคัญ ของ “เยาวชน” ที่จะเติบโตเป็นกำลังของชาติในอนาคต สอ.ศธ. จะมุ่งเน้นให้การสนับสนุนกิจกรรมลักษณะนี้แก่โรงเรียนและสังคมต่อไป นายเชาว์เลิศกล่าวในที่สุด ก่อนที่คณะครูจะพาเดินเยี่ยมชมตามจุด CSR ต่างๆ และส่งมอบด้วยความอ้อมเอมใจ

จากการเฝ้ามองบรรยากาศในขณะนั้น สื่อให้ผู้เขียนสัมผัสได้ถึงความสุขใจของทั้งผู้ให้และผู้รับ เสียงหยอกล้อ รอยยิ้มโพรยปราย ที่มีให้ต่อกัน เสียงหัวเราะสดใสจากเด็ก ๆ บอกให้รู้ว่ากิจกรรมนี้เป็นแนวคิดที่มาจากทาง เหมาะสม ตอบโจทย์ได้อย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด แต่ทุกความสำเร็จล้วนมีทีมสนับสนุนที่เข้มแข็ง นั่นหมายถึง ทีมของท่านผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคกาญจนาบุรี โดยนายประยุทธ์ ได้เล็งถึงความมุ่งมั่นตั้งใจของคณะครูและนักศึกษาที่เข้าร่วมทำกิจกรรม CSR แก้ปัญหาความปลอดภัยที่เกิดจากสิ่งปลูกสร้างและสภาพแวดล้อมที่ชำรุดของโรงเรียนแห่งนี้ว่า “ผมและคณะครูได้นำนักศึกษาทำจิตอาสาในเรื่องของไฟฟ้าแสงสว่าง โดยนำนักเรียนนักศึกษาแผนกช่างไฟฟ้าไปตรวจซ่อมระบบไฟฟ้าภายในโรงเรียน เปลี่ยนไฟฟ้าเซ็คอุปกรณ์ที่ชำรุด พร้อมทั้งทำระบบไฟฟ้าใหม่ตั้งแต่มิเตอร์ถึงตัวอาคาร ส่วนช่างเชื่อมได้ทำการปรับปรุงพัฒนาสนามเด็กเล่น เครื่องเล่นที่มีสนิมกัดกร่อนหรือบางตัวที่ไม่สามารถปะผุได้ก็ทำเพิ่มขึ้นมาใหม่ พร้อมตกแต่งและทาสีสำหรับนักศึกษาแผนกช่างก่อสร้างและเทคนิคสถาปัตยกรรมก็ได้ออกแบบห้องน้ำเพื่อก่อสร้างขึ้นใหม่ สอดคล้องกับนโยบายที่ว่า นักเรียน นักศึกษา มีโอกาสทำดีได้ ทำได้ ต้องทำทันที”

นายประยุทธ์ บอกอีกว่า “การทำกิจกรรม CSR ของ สอ.ศธ. ครั้งนี้ เสริมสร้างให้นักเรียนนักศึกษาจิตอาสาสาธารณะ อีกทั้งเป็นการฝึกทักษะในสาขาวิชาที่เรียน ฝึกอาชีพ ฝึกประสบการณ์ ในสถานที่จริง ซึ่งถือว่าการจัดการเรียนรู้ที่ไม่สิ้นสุด สามารถต่อยอดทำให้เกิดประโยชน์แก่สังคม ผมมองว่าสหกรณ์ฯ ได้เล็งเห็นโครงการที่ดี แต่ต้องมีความหลากหลายในโรงเรียนที่ขาดโอกาสจริงๆ เพื่อประโยชน์ของนักเรียนนักศึกษาและถือว่าเป็นโอกาส ถือเป็นบุญของผู้ขาดโอกาส เพราะผมถือว่าการเป็นครูเป็นอาชีพที่ทำบุญทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นการสั่งสอนหรือเสริมสร้างให้นักเรียนนักศึกษาซึ่งเป็นคนกลางของชาติได้มีความรู้ ทั้งไอคิว อีคิว วินัย และคุณธรรม รวมถึงจิตอาสาสาธารณะ สิ่งสำคัญที่สุด ก็คือสอนแล้วนักเรียนนักศึกษาสามารถนำความรู้ไปประกอบอาชีพประสบความสำเร็จในชีวิตได้” นายประยุทธ์กล่าวด้วยน้ำเสียงที่มุ่งมั่นจริงจังและจริงใจ

ด้านตัวแทนนักศึกษา นางสาวนริศรา ทับทิม นายกองดีการ นักวิชาชีพในอนาคตแห่งประเทศไทย ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๖ กล่าวถึงการได้ร่วมทำกิจกรรม CSR ว่าตนรู้สึกเป็นเกียรติและภาคภูมิใจอย่างยิ่งที่สหกรณ์ฯ เห็นความสำคัญและไว้วางใจให้นักศึกษาของวิทยาลัยได้นำหลักวิชาการที่เรียนมาไปใช้ฝึกปฏิบัติในสถานที่จริง ทำให้มองเห็นว่าอนาคตของเด็กอาชีวะโดยเฉพาะเทคนิคกาญจนาบุรี เรียนจบแล้วทำงานได้จริงและสามารถช่วยเหลือสังคมได้

ท้ายสุดนี้ นางเบญจวรรณ กลิ่นเกษร ผู้อำนวยการโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านประตูด่าน กล่าวในฐานะ “ผู้รับ” ของกิจกรรมความเอื้ออาทรของ สอ.ศธ. ครั้งนี้ว่า ทางโรงเรียนขอขอบพระคุณคณะกรรมการดำเนินการสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด เป็นอย่างสูงที่พิจารณาเห็นถึงความสำคัญในเรื่องความปลอดภัยและสุขอนามัยของนักเรียน โดยให้ความอนุเคราะห์งบประมาณ จำนวน ๑๔๖,๓๖๕.๑๓ บาท (หนึ่งแสนสี่หมื่นหกพันสามร้อยหกสิบห้าบาทสิบสามสตางค์) ในการก่อสร้างห้องน้ำสำหรับนักเรียนชั้นอนุบาล จำนวน ๔ ห้อง ซ่อมแซมปรับปรุงสนามเด็กเล่นและเปลี่ยนระบบไฟฟ้าภายในอาคาร เพื่อให้เด็กนักเรียนได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และถูกสุขลักษณะ ในนามของตัวแทนคณะครู คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน นักเรียน และผู้ปกครอง ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เราทิ้งท้ายด้วยคำขอบคุณน่ารัก ๆ ของผู้แทนนักเรียนตัวน้อย... “หนูขอขอบพระคุณผู้ใหญ่ใจดีทุกท่านที่มามอบห้องน้ำ อาหาร และสิ่งของให้กับพวกหนู หนูขอให้ผู้ใหญ่ใจดีทุกท่านมีความสุข สุขภาพร่างกายแข็งแรง รุ่งเรือง ร่ำรวย มีเงินใช้ไม่ขาดมือ สมความปรารถนาทุกประการ แล้วหวังว่าท่านจะกลับมาหาพวกหนูอีกนะคะ”... หนูน้อยส่งยิ้มหวานจนผู้เขียนอดคิดไม่ได้ว่าเป็นรอยยิ้มที่มาจาก “การให้” ของพวกเราในวันนี้

และนี่คือ... เรื่องเล่าจากเรื่องราวดี ๆ ของความสำเร็จในการทำกิจกรรมความเอื้ออาทรต่อสังคมของ สอ.ศธ. ณ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านประตูด่าน จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งในมุมมองของผู้เขียนมองว่า กิจกรรมมีเป้าหมายของ CSR ที่ชัดเจนมากในการทำงาน ทำให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง สร้างคุณค่าทางจิตใจให้แก่ทั้ง “ผู้ให้” และ “ผู้รับ” ผลบุญแห่งการเป็นสะพานบุญในครั้งนี้ก็จะกลับมาส่งเสริมให้ สอ.ศธ. ของเรามีความมั่งคั่งมั่นคงคู่กับชาวสมาชิกตลอดไป

โอกาสนี้ สาร สอ.ศธ. ขอขอบพระคุณท่านประธานกรรมการ กรรมการดำเนินการ กรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคกาญจนาบุรี ผู้อำนวยการโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านประตูด่าน เป็นอย่างสูง ที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมความเอื้ออาทรต่อสังคมของ สอ.ศธ. ในครั้งนี้ให้สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี



อันตราย

จาก

โฟมและพลาสติกบรรจุอาหาร

ศิริพงษ์ จิตรรังษี
กฤษฎีกาการดำเนินการ สอ.ศธ.



อาหาร เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนเรา การรับประทานอาหารที่สะอาดปลอดภัย ถูกหลักโภชนาการ จะช่วยเสริมสร้างร่างกายให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ในทางตรงกันข้ามหากรับประทานอาหารที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรคหรือสารอันตราย ก็ส่งผลต่อสุขภาพทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ ในขณะเดียวกันบรรจุภัณฑ์หรือภาชนะสำหรับใส่อาหารก็มีความสำคัญเช่นกัน เนื่องจากการเลือกภาชนะบรรจุอาหารที่ไม่เหมาะสม จึงมีสารอันตรายปนเปื้อนมาสู่อาหารที่เรารับประทาน ส่งผลเสียต่อสุขภาพได้

ปัจจุบันพ่อค้าแม่ค้าอาหารตามสั่งอาหารสำเร็จรูป นิยมใช้กล่องโฟมและถุงพลาสติกเป็นภาชนะบรรจุอาหาร ทั้งนี้ เนื่องจากมีความสะดวกรวดเร็ว อย่างไรก็ตามการนำภาชนะเหล่านี้มาบรรจุอาหารต้องระมัดระวัง โดยเฉพาะกล่องโฟมมักถูกนำมาใช้ในการบรรจุอาหารที่ร้อนและมีน้ำมัน อาจมีสารสไตรีนที่เป็นสารก่อมะเร็งหลอมละลายออกมาปนเปื้อนกับอาหารในกรณีนี้ควรใช้ถุงร้อนหรือรอให้อาหารเย็นลงก่อนบรรจุในกล่องโฟม รวมถึงต้องใช้พลาสติกหรือโฟมชนิดที่ไม่ทำปฏิกิริยากับอาหารและเหมาะกับการใช้งาน นอกจากนี้ในกล่องโฟมที่นำมาบรรจุอาหารที่ทอดร้อนมากและมีความร้อนขึ้นประมาณ ๑๖๐ °C - ๒๒๐ °C จะปล่อยสารสไตรีน (Styrene) และ เบนซีน (Benzene) ปนเปื้อนสู่อาหารซึ่งทั้งสองชนิดเป็นสารก่อมะเร็งในคน

จะเห็นได้ว่าการเลือกใช้โฟมและพลาสติกบรรจุอาหารที่ไม่ถูกวิธีส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยตรง ดังนั้น เพื่อลดอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นจากการใช้ภาชนะโฟมหรือพลาสติกในการบรรจุอาหารควรใช้บรรจุภัณฑ์ทางเลือกอื่น ๆ ที่มีความเหมาะสมปลอดภัยสำหรับบรรจุอาหารได้แก่

- **กล่องชานอ้อย** ซึ่งสามารถย่อยสลายตามธรรมชาติได้ในเวลา ๔๕ วัน ต่างจากโฟมที่ใช้เวลาย่อยสลายถึง ๑,๐๐๐ ปี พลาสติกใช้เวลา ๔๕๐ ปี
- **เซรามิก** ที่ได้มาตรฐาน
- **วัสดุธรรมชาติ** เช่น ใบตอง เป็นต้น
- **แก้วที่ได้มาตรฐาน**

เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพ สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด จึงขอเชิญชวนสมาชิก สอ.ศธ. เลือกใช้วัสดุในการบรรจุอาหารอย่างปลอดภัย

ที่มา : การดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน จัดพิมพ์และเผยแพร่โดยสำนักพัฒนาระบบสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

รายการอ้างอิง : ๑. จงกลณี วิทยารุ่งเรืองศรี และสุชนัญญา พลเพชร . พลาสติกบรรจุอาหารและกล่องโฟมใช้อย่างไรให้ปลอดภัย. ศูนย์ปฏิบัติการความปลอดภัยด้านอาหาร
๒. ธนะรัตน์ ทับทิมไทย. สารรอบรู้ ศูนย์สุพรรณบุรี ; <http://www.suphan.dusit.ac.th/report/๑๒-๐๓-๕๖fom.pdf>
๓. สำนักงานคุณภาพและความปลอดภัยอาหารกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์; <http://dmsc๒.dmsc.moph.go.th/webroot/secretary/Homepage/news๔๘/november/๕.htm>



ผู้จัดการ พบสมาชิก

...สวัสดิ์ครับท่านสมาชิก

พบกันอีกครั้ง ในสาร สอ.ศธ. ฉบับที่ ๓ (เดือนกันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๖) ก่อนอื่นผมขอแสดงความยินดีกับสมาชิกที่ได้รับเงินสวัสดิ์การศึกษาบุตรสมาชิกประจำปี ๒๕๖๖ หวังว่าการมอบทุนครั้งนี้จะเป็นขวัญกำลังใจและช่วยแบ่งเบาภาระของผู้ปกครอง ขอให้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อบุตรของท่าน จำนวนทุนที่มอบให้ มีทั้งหมด ๑,๑๕๖ ทุน เป็นเงินจำนวน ๑,๘๕๘,๐๐๐ บาท (หนึ่งล้านแปดแสนห้าหมื่นเก้าพันบาทถ้วน) โดยโอนเข้าบัญชีเงินฝากออมทรัพย์ ๐๐๑-๑๒-xxxxx โดยท่านสมาชิกสามารถตรวจสอบรายชื่อได้ที่ www.moecoop.com และถอนเงินได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป สำหรับข่าวสารฉบับนี้ผมมีเรื่องแจ้งให้ทราบเพิ่มเติมดังต่อไปนี้

เรื่องที่ ๑ ขอเชิญชวนสมาชิก สอ.ศธ. เข้าร่วมการประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๖๖ ในวันเสาร์ที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. ณ บริเวณหอประชุมคุรุสภา กระทรวงศึกษาธิการ

เรื่องที่ ๒ สมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์สภครณ ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด (สสอ.ศธ.) ร่วมกับ สภครณออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด (สอ.ศธ.) ได้จัดเทศน์มหาชาติ เวสสันดรชาดก โดยได้รับความเมตตาจากเจ้าประคุณ สมเด็จพระมหาธีรราชมงคลมุนี (ธงชัย ชมมรโช) เป็นองค์ประธานพิธีและแสดงปาฐกถาธรรม เมื่อวันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ ณ หอประชุมคุรุสภา กระทรวงศึกษาธิการ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี โดยได้นำเงินมอบให้มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ และโรงเรียนธรรมิกวิทยา จังหวัดเพชรบุรี แล้ว ทั้งนี้ สสอ.ศธ. และ สอ.ศธ. ขอขอบคุณผู้มีจิตศรัทธาทุกท่านที่ร่วมบริจาคมา ณ ที่นี้ด้วยครับ

เรื่องที่ ๓ สอ.ศธ. ขอเชิญชวนสมาชิกทำหนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์ เพื่อเป็นการแสดงเจตนามอบทรัพย์สินที่มีอยู่ภายในสหกรณ์ให้แก่บุคคลที่แจ้งไว้ต่อสหกรณ์ในวันและเวลาทำการ เพื่อสิทธิประโยชน์ของท่านสมาชิก สหกรณ์จะมอบทรัพย์สินและเงินสวัสดิ์การให้กับบุคคลที่ท่านสมาชิกได้ระบุไว้ในหนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์ โดยท่านสมาชิกสามารถระบุได้ตั้งแต่ ๑ คน หรือหลายคนก็ได้

หากท่านสมาชิกมีข้อเสนอแนะ หรือคำแนะนำต่อการดำเนินงานของสหกรณ์ เช่น การให้บริการ ฝาก-ถอนเงิน การกู้เงิน การประชาสัมพันธ์ข่าวสาร การขอรับสวัสดิ์การ รวมถึงการบริการในด้านอื่นๆ เป็นต้น เพื่อเป็นการปรับปรุงและพัฒนาให้การบริการมีความสะดวก รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ท่านสามารถส่งข้อเสนอแนะ หรือคำแนะนำได้ที่ ๓๑๕ อาคารสมานฉันท์ ชั้น ๓ กระทรวงศึกษาธิการ ถนนพญาโลก แขวง/เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

ท้ายนี้ เนื่องในโอกาสเทศกาลวันขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๖๗ กระผมขออัญเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก ให้สมาชิกทุกท่าน รวมทั้งครอบครัวประสบแต่ความสุข ความเจริญ และสมหวังในสิ่งอันพึงปรารถนาทุกประการ

ขอให้ทุกท่านโชคดี

นายเอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง



๖ พ.ย. ๖๖ • สมเด็จพระมหารัชมงคลมุนี (ธงชัย ธมฺมชโย) วัดไตรมิตรวิทยารามวรวิหาร เป็นองค์ประธานในพิธีเทคนิคมหาชาติ มหาเวสสันดรชาดก จัดโดย สสอ.ศธ. ร่วมกับ สอ.ศธ. ณ ห้องประชุมบุญญเขต หอประชุมคุรุสภา กระทรวงศึกษาธิการ



๑๗ ธ.ค. ๖๖ • สอ.ศธ. ร่วมกับ วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาบุรี มอบห้องน้ำ ๑ หลัง ๔ ห้อง สนามเด็กเล่น และเปลี่ยนระบบไฟฟ้าภายในอาคาร มูลค่ารวม ๑๔๖,๓๖๕.๑๓ บาท ให้เด็กนักเรียน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านประตูด่าน จังหวัดกาญจนบุรี



๗ ธ.ค. ๖๖ • สสอ.ศธ. มอบเงินบริจาค ๑๐๐,๐๐๐ บาท ให้มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ เพื่อใช้ในกิจการ และดำเนินงานด้านบรรเทาทุกข์แก่ราษฎรที่ประสบภัยพิบัติทางธรรมชาติ

๑๖ ธ.ค. ๖๖ • สสอ.ศธ. มอบเงินบริจาค จำนวน ๑๐๐,๐๐๐ บาท และสิ่งของอุปโภค-บริโภคให้เด็กนักเรียนเพื่อร่วมสนับสนุนการเรียนการสอน และสร้างโอกาสพัฒนาขีดความสามารถให้แก่ผู้บกพร่องทางการมองเห็น ณ โรงเรียนธรรมิกวิทยา (สอนคนตาบอด) จังหวัดเพชรบุรี