

สุขสันต์... วันสงกรานต์ ๒๕๖๘



ปีที่ ๔๙ ฉบับที่ ๑ เดือนมกราคม - ธันวาคม ๒๕๖๘

สาร สจ.ศร.



ช่วยออมช่วยประหยัด ด้วยซื่อสัตย์และโปร่งใส สามัคคีมีน้ำใจ ยึดมั่นใน สจ.ศร.



สวัสดิ์สมาชิก สอ.ศธ. ที่เคารพทุกท่าน



สาร สอ.ศธ. ได้จัดทำขึ้นเป็นปีที่ ๔๙ ฉบับที่ ๑ (เดือนมกราคม - เมษายน ๒๕๖๙) ซึ่งได้ดำเนินการจัดพิมพ์จำนวน ๓ ฉบับ/ปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการประชาสัมพันธ์ เผยแพร่ข่าวสาร ความรู้ความเข้าใจในกิจการสหกรณ์ฯ แก่สมาชิก ตลอดจนเสริมสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างสหกรณ์ สมาชิก กรรมการ เจ้าหน้าที่ และหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง สำหรับสารฉบับนี้เป็นการต้อนรับคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๔๕ นำโดย ว่าที่ ร.ต.จรรยา ชูลาก ประธานกรรมการ โดยมีบทความที่เป็นประโยชน์และน่าสนใจ ดังนี้ “ปีใหม่ไทย” โดย อ.บุญเดือน ศรีวรพจน์ “ใช้ชีวิตอย่างไรในช่วงวิกฤตน้ำมันแพง” โดย ดร. เจริญ ภูวจิตร “การเลือกชนิดของสีทาอาคารและสารเคลือบผิวอย่างเหมาะสมเพื่อประโยชน์มากกว่าความสวยงามสำหรับสมาชิกที่อยากจะทำปรับปรุงบ้านในช่วงหน้าร้อนนี้” โดย รศ. ดร. ศุภลักษณ์ ใจเรื่อง “HELLO...มาลองเปลี่ยนแปลงตัวเองรับภาวะวิกฤตโลกกันเถอะ” โดย ญัฐฎิญา วรรณสุข "การจ่ายเงินฌาปนกิจ

สงเคราะห์มีประโยชน์อย่างไร แล้วผู้จ่ายได้ประโยชน์อย่างไรบ้าง?” โดย เอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง “มืออาหารกับครอบครัว” โดย วิมลรัตน์ ต้อยสำราญ เป็นต้น

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่านจะได้เพลิดเพลินกับเนื้อหาสาระ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางอันสมควรต่อไป

สวัสดิ์ครับ

(นายยศพล เวณุโกเศศ)

ประธานกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์

สาร สอ.ศธ.

ที่ปรึกษา : จรรยา ชูลาก

บรรณาธิการ : ยศพล เวณุโกเศศ

กองบรรณาธิการ : ศรีจันทร์ โตเลิศมงคล / ศุภลักษณ์ ใจเรื่อง / บุญเดือน ศรีวรพจน์ / ปาริฉัตร หอมจำปา / เสฐียรพงษ์ แก้ววิมล / ทรงธรรม กาญจนพิบูลย์ / สุภาพร สภาวธรรม / ญัฐฎิญา วรรณสุข / ไพสิศ สุมานนท์ / สมศักดิ์ บัวรอด / เจริญ ภูวจิตร / ศิริ ศรีรัตน์ / อนุทิน คำคม / พิชราวรรณ ปานสมบูรณ์ / วิมลรัตน์ ต้อยสำราญ

รูปเล่ม : สุกกร ชาญศิริวิริยกุล /
ณัฐพล ศรีสำราญรุ่งเรือง

สารบัญ

สารประธานกรรมการ	๑
ปีใหม่ไทย	๒
การจ่ายเงินฌาปนกิจสงเคราะห์มีประโยชน์อย่างไร แล้วผู้จ่ายได้ประโยชน์อย่างไรบ้าง	๔
HELLO...มาลองเปลี่ยนแปลงตัวเอง	๕
รับภาวะวิกฤตโลกกันเถอะ	๖
การเลือกชนิดของสีทาอาคารและสารเคลือบผิว	๖
อย่างเหมาะสมๆ	๖
ใช้ชีวิตอย่างไรในช่วงวิกฤตน้ำมันแพง	๘
มืออาหารกับครอบครัว	๑๐
ผู้จัดการพบสมาชิก	๑๒
คณะกรรมการดำเนินการชุดที่ ๔๕	๑๕



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

319 อาคารสามานจันท์ ชั้น 3 กระทรวงศึกษาธิการ ถนนพิษณุโลก เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
โทรศัพท์: 0-2628-7500-3, 0-2282-5609 โทรสาร: 0-2628-7504-5 www.moecoop.com

สาร



ประธานกรรมการ สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการ กระทรวงศึกษาธิการ จำกัด

เรียน สมาชิก สอ.ศธ. ทุกท่าน

สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด (สอ.ศธ.) คำนึงถึงหลักการอดออม และเอื้ออาทร ซึ่งกันและกัน เพื่อให้สมาชิกทุก ๆ ท่าน ไม่ว่าจะเข้าราชการ พนักงานราชการ พนักงานมหาวิทยาลัย พนักงานสถาบัน และลูกจ้างประจำ ในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงวัฒนธรรม กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม และสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ได้มีความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

ในปี ๒๕๖๘ เศรษฐกิจไทยต้องเผชิญความท้าทาย จากปัจจัยภูมิรัฐศาสตร์ ความผันผวนของภัยธรรมชาติ และภัยไซเบอร์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาคการผลิตและกลุ่มเปราะบางอย่างต่อเนื่อง ท่ามกลางสภาวะดังกล่าว สอ.ศธ. ยังคงยึดมั่นการบริหารการลงทุนอย่างมืออาชีพ เพื่อสร้างสมดุลระหว่างการสร้างผลตอบแทนและการบริหารความเสี่ยง ดำเนินธุรกิจด้วยความระมัดระวัง พัฒนาระบบสื่อสารและบริการต่าง ๆ ผ่านช่องทางดิจิทัล เพื่อยกระดับประสบการณ์สมาชิก ให้เข้าถึงข้อมูลและสิทธิประโยชน์ได้สะดวก รวดเร็ว และทั่วถึง ตอบโจทย์สมาชิกทุกกลุ่มควบคู่ไปกับการสร้างความยั่งยืนให้กับสังคมและสิ่งแวดล้อม

คณะกรรมการดำเนินการตระหนักดีว่า ในภาวะที่มีความไม่แน่นอนสูงเช่นนี้ บทบาทของสหกรณ์มิใช่เพียงการสร้างผลตอบแทน แต่คือการเป็น “กลไกสร้าง

เสถียรภาพทางการเงิน” ให้กับสมาชิก ทั้งในด้านการออม การเข้าถึงแหล่งเงินทุน (ขอสินเชื่อ) และการบริหารความเสี่ยงในระยะยาว ดังนั้น แนวทางการดำเนินงานของสหกรณ์ในระยะต่อไป จะมุ่งเน้นการปรับโครงสร้างการลงทุนให้เหมาะสมกับความเสี่ยงและข้อกำหนดการบริหารสภาพคล่องและเงินทุนสำรองอย่างรอบคอบ การกำกับดูแลกิจการที่ดี เพื่อสร้างความเชื่อมั่นอย่างยั่งยืน

ในนามของคณะกรรมการ ที่ปรึกษา ผู้ตรวจสอบกิจการ ผู้สอบบัญชี ผู้จัดการ และเจ้าหน้าที่ทุกคน รวมถึงผู้มีส่วนได้เสียทุกภาคส่วนที่ให้การสนับสนุนและความไว้วางใจที่ดีเสมอมา สอ.ศธ. มีความมุ่งมั่นในการสร้างพัฒนาการที่ดีอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนให้กับองค์กร ด้วยการดำเนินธุรกิจที่ผสมผสานยุทธศาสตร์ความยั่งยืนเข้าเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินงานบนหลักการกำกับดูแลกิจการที่ดี เพื่อสร้างความสำเร็จในการดำเนินงาน พร้อมรับมือกับวิกฤตที่เข้ามา และเติบโตอย่างยั่งยืนตลอดไป

“ยิ้มแย้มแจ่มใส ใส่ใจบริการ”

(ว่าที่ ร.ต.จรรยา ชูลาก)

ประธานกรรมการ สอ.ศธ. ชุดที่ ๔๕



ปีใหม่ไทย

บุญเตือน ศรีวรพจน์
ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์



วันขึ้นปีใหม่ของไทยแต่ดั้งเดิมน่าจะนับเริ่มในวันแรกของเดือนอ้าย (เดือน ๑) เพราะชื่อเดือนบ่งชี้ชัดเจนว่าเป็นเดือนแรกของปี เมื่อเปลี่ยนปีนักษัตร เช่น เปลี่ยนจากปีชวดเป็นปีฉลู ตามปฏิทินหลวง ยังเริ่มนับตั้งแต่วันที่ขึ้น ๑ ค่ำ เดือนอ้าย ส่วนคติที่นับวันสงกรานต์เป็นวันขึ้นปีใหม่นั้นน่าจะมาจากทางอินเดียและพม่า ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเมื่อมีการตั้งรัตนโกสินทรศักราชขึ้น กำหนดให้วันที่ ๑ เมษายน เป็นวันขึ้นปีใหม่ จนถึงพุทธศักราช ๒๔๘๔ รัฐบาลจึงกำหนดให้วันที่ ๑ มกราคม เป็นวันขึ้นปีใหม่ ตามแบบสากล

"สงกรานต์" เป็นศัพท์ภาษาสันสกฤตแปลว่า เคลื่อน ข้ามไป หรือย้ายผ่านไป หมายถึง ดวงอาทิตย์เคลื่อนย้ายจากราศี (กลุ่มดาว) หนึ่งไปยังอีกราศีหนึ่งตามปฏิทินทางสุริยคติ การนับวันเดือนปีที่เรียกว่าปฏิทินนั้นไทยเรามี ๒ ระบบ คือ จันทรคติ ถือเอาการโคจรของดวงจันทร์เป็นเกณฑ์ ได้แก่ การนับข้างขึ้น ข้างแรม เดือนอ้าย เดือนยี่ อีกระบบหนึ่ง ได้แก่สุริยคติ ถือเอาการโคจรของดวงอาทิตย์เป็นเกณฑ์ นับวันที่ ๑ วันที่ ๒ ฯลฯ และตั้งชื่อเดือนตามชื่อกลุ่มดาว (ราศี) ที่ดวงอาทิตย์โคจรผ่าน เช่น มกราคม กุมภาพันธ์ อย่างที่มีในปฏิทินสากล



ก่อนพระเจดีย์ทราย สงกรานต์ที่วัดเบญจมบพิตร
ที่มา : หอจดหมายเหตุแห่งชาติ

สงกรานต์, คือ กาล เมื่อ ถึง เดือนห้า, แล พวกโหร ทำเลข
คุณ หาร รู้ เวลา อาทิตย์ ย้าย ภาควิ, คือ ยก จาก ภาควิ มีญ
ไป สู่ ภาควิ เมศ บั ละ หน นั้น.

ความหมายของคำว่า "สงกรานต์"
ในอักษรภิกขิตถาจารย์ของหมอบรัดเลย์

ช่วงเดือนเมษายน ดวงอาทิตย์โคจรเข้าสู่ราศีเมษ เป็นระยะเวลาที่โลกอยู่ใกล้ดวงอาทิตย์มากที่สุดในรอบปี การเคลื่อนผ่านเปลี่ยนราศีของดวงอาทิตย์ในเดือนนี้ถือเป็น "วันมหาสงกรานต์" แปลว่าวันเคลื่อนข้ามอันยิ่งใหญ่

เทศกาลสงกรานต์แบ่งออกเป็น ๓ วัน กำหนดตามปฏิทินสุริยคติ คือ วันแรกเรียกว่า วันมหาสงกรานต์ เป็นวันที่ดวงอาทิตย์เคลื่อนจากราศีมีนเข้าสู่ราศีเมษ ปี ๒๕๖๕ นี้ตรงกับวันที่ ๑๔ เมษายน วันที่สองเรียกว่า วันเนา คือวันที่ดวงอาทิตย์สถิตอยู่ในราศีเมษเต็มบริบูรณ์ ปีนี้ตรงกับวันที่ ๑๕ เมษายน และวันที่สามเรียกว่า วันเถลิงศก ดวงอาทิตย์เริ่มเคลื่อนออกจากราศีเมษ ปีนี้ตรงกับวันที่ ๑๖ เมษายน เป็นวันเปลี่ยนจุลศักราชใหม่ จาก ๑๓๘๗ สัปดาห์ เป็น ๑๓๘๘ อัฐศก



การนับศักราชของไทยมีหลายอย่าง เช่น พุทธศักราช มหาศักราช จุลศักราช เป็นต้น ศักราช มีที่มาจาก ศกราช สังวัจฉร แปลว่า ปีของราชาแห่งราชวงศ์ ศก เริ่มต้นเมื่อ ปฐมกษัตริย์ราชวงศ์ศกของอินเดียทรงมีชัยต่อศัตรูและ สถาปนาราชวงศ์ขึ้น หลังจากที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว ๖๑๑ ปี เมื่อปกครองแผ่นดินล่วงไปได้ ๑ ปี ก็เรียกว่า ศกราชที่ ๑ เรียงไปเรื่อย ๆ (ศกราชแปลว่า ราชาแห่งราชวงศ์ ศก) ต่อมาความหมายของ ศกราช หรือ ศักราช ขยายกว้าง ออกไป มิได้หมายเฉพาะเวลาในการครองราชย์ของกษัตริย์ ราชวงศ์ศกเท่านั้น แต่รวมไปถึงการนับปีในลักษณะอื่น ๆ ด้วย ศักราชในความหมายว่า “ปี” ใช้กันอย่างแพร่หลาย ในอาณาจักรโบราณที่รับอิทธิพลวัฒนธรรมอินเดีย ทั้งพม่า มอญ เขมร และไทย ศักราชไทยที่ปรากฏในศิลาจารึกครั้ง กรุงสุโขทัยก็ใช้ศักราชตามแบบของราชวงศ์ศก

หลังจากพระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว ๑๑๘๑ ปี กษัตริย์พม่าทรงมีชัยเหนือศัตรู ตั้งราชวงศ์ใหม่ประกาศให้ เริ่มนับปีแห่งการครองราชย์เป็นศักราชใหม่ ทำให้ศักราช ที่ใช้ตามอินเดียแต่เดิมเรียกว่า มหาศักราช (ศักราชใหญ่) และเรียกศักราชที่ประกาศใช้ใหม่ว่า จุลศักราช (ศักราชน้อย) เมื่อพระเจ้าบุเรงนองกษัตริย์พม่าทรงมีอำนาจเหนืออาณาจักร อื่น ๆ จึงกำหนดให้อาณาจักรต่าง ๆ ในการปกครองใช้ จุลศักราชตามอย่างพม่า

ส่วน “พุทธศักราช” นั้นแต่เดิมชื่อว่า “พุทธศาสนกาล” หรือ “พุทธศาสนายุกาล” นับตั้งแต่วันที่พระพุทธเจ้า ปรินิพพาน คือวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ดังนั้นวันขึ้น พุทธศักราชใหม่ของทุกปี คือ วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๖

วัฒนธรรมเป็นสมบัติของมนุษยชาติ ทุกชาติทุกภาษา อาจมีความพ้องหรือความเหมือนอันแสดงถึงรากฐาน ความคิด ความเชื่อ ความเป็นอยู่ที่ใกล้เคียงกัน มีรากเหง้า เค้ามูลที่เกี่ยวข้องกัน



ก่อนพระเจดีย์ทราย ในพระราชพิธีพิธีสงกรานต์ประจำปีเดือน ๕ จิตรกรรมฝาผนังในพระวิหารหลวง วัดราชประดิษฐสถิตมหาสีมาราม

สงกรานต์บ้านเราแต่โบราณนานมาเป็นประเพณีที่ คึกคัก ครึกครื้น สนุกสนานกันทั่วหน้า ในนิราศเดือนของ หมื่นพรหมสมพัตร (นายมี) บรรยายบรรยากาศสงกรานต์ สมัยรัชกาลที่ ๓ ไว้ตอนเริ่มต้นนิราศเดือน ว่า

๑ ไฉ่ฤดูเดือนห้าหน้าคิมหันต์
พวกมนุษย์สุดสุขสุดครัน
ได้ดูกันพิศวงเมื่อสงกรานต์
ทั้งผู้ดีเข้ญใจใส่อังคาส
อภิวัตพุทธรูปในวิหาร
ล้วนแต่งตัวทั่วกันวันสงกรานต์
ดูสระตราญเพริดพรังทั้งหญิงชาย
ที่เฒ่าแก่แม่ย่ามิใคร่เที่ยว
สู้อดเปรี้ยวกินหวานลูกหลานหลาย
ที่กัดดัดซัดสัวยทั้งกาย
เที่ยวถวายน้ำหอมพร้อมศรัทธา

นั่นเป็นร่องรอยบุญปีใหม่ของไทยเมื่อเกือบ ๒๐๐ ปีที่แล้ว





การจ่ายเงินฌาปนกิจสงเคราะห์ มีประโยชน์อย่างไร



แล้วผู้จ่ายได้ประโยชน์อย่างไรบ้าง



สมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์สภครุฑออกมทรัพย์
ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด (สสอ.ศธ.) จัด
การประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี ๒๕๖๘ โดยมี นายเอนก
ศรีสำราญรุ่งเรือง นายกสมาคมเป็นประธานในที่ประชุม
พร้อมด้วยคณะกรรมการ ที่ปรึกษา ผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่างๆ
และสมาชิก โดยที่ประชุมได้ดำเนินการตามระเบียบวาระ
ทั้ง ๘ วาระ เมื่อวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘ ณ ห้องประชุม
ศาสตราจารย์ หม่อมหลวงปิ่น มาลากุล อาคารรัชมังคลา-
ภิเษก ชั้น ๓ กระทรวงศึกษาธิการ การประชุมเป็นไปด้วย
ความเรียบร้อยทุกประการ สมาชิกเกิดความเชื่อมั่น เชื่อถือ
สมาคมอยู่ยั่งยืนตลอดไป

นายกสมาคมกล่าวว่า การจ่ายเงินค่าฌาปนกิจสงเคราะห์
หรือการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของสมาคมมีประโยชน์หลายด้าน
ทั้งต่อผู้เสียชีวิตและผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งการจ่ายเงินสงเคราะห์
เป็นการร่วมทำบุญต่อเพื่อนสมาชิกและแสดงความเอื้อเฟื้อ
เผื่อแผ่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในยามยากลำบาก เป็นการ
สร้างหลักประกันให้กับตนเองและครอบครัวในอนาคต แม้ว่า
จะเป็นการจ่ายเงินเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น แต่ในทางกลับกัน
เมื่อสมาชิกเสียชีวิต ครอบครัวของสมาชิกก็จะได้รับเงิน
สงเคราะห์จากสมาชิกคนอื่นๆ ในสมาคมเช่นกัน เป็นการ
สร้างหลักประกันทางการเงินในเรื่องค่าใช้จ่ายในการจัดการ
ศพของตนเอง



เอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง
นายก สสอ.ศธ.



การสร้าง ความมั่นใจให้กับสมาชิกเมื่อตนเองเสียชีวิต
จะมีเงินช่วยเหลือครอบครัวในการจัดการงานศพได้อย่าง
เหมาะสมตามประเพณีและความต้องการ โดยไม่ต้องกังวล
ในเรื่องค่าใช้จ่ายมากนัก อีกทั้งเงินฌาปนกิจสงเคราะห์ที่
เหลือจากการจัดงานศพสามารถนำไปใช้เป็นค่าใช้จ่ายอื่นๆ
ที่จำเป็นเช่น ค่าเล่าเรียนบุตร ค่ารักษาพยาบาล หรือ
ค่าใช้จ่ายอื่นๆ ในชีวิตประจำวันได้ ดังนั้น สิ่งสำคัญคือ
การเลือกสมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์ที่มีความน่าเชื่อถือ
มีการบริหารจัดการที่โปร่งใส มั่นคงและตรวจสอบได้ และ
มีระเบียบข้อบังคับที่ชัดเจน เพื่อให้มั่นใจว่าเงินสงเคราะห์
จะถูกนำไปใช้อย่างถูกต้องและเกิดประโยชน์สูงสุดครับ

ซึ่งสมาคมของเราก่อตั้งเป็นระยะเวลา ๒๒ ปีแล้ว ข้อมูล
ณ สิ้นปีวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๘ มีสมาชิกจำนวน ๘,๘๔๒
คน หากสมาชิกเสียชีวิตลงจะได้รับเงินยอดรวมทั้งสิ้น
๒๖๕,๒๖๐ บาท และเมื่อหักค่าใช้จ่ายในการบริหารจัดการ
ตามกฎหมาย ร้อยละ ๖ แล้ว ทายาทจะได้รับเงินสงเคราะห์
ศพสุทธิต เป็นจำนวนเงิน ๒๔๕,๓๔๔ บาท ในการนี้ ขอเชิญ
ชวนท่านสมัครสมาชิก สสอ.ศธ. เพื่อทำบุญและเป็นการ
ช่วยเหลือซึ่งกันและกันที่จะเป็นหลักประกันในชีวิต



Hello

...มาลองเปลี่ยนแปลงตัวเอง กับภาวะวิกฤตโลกกันเถอะ



ณัฐภิญญา วรณสุข
กฤษฎีกาฝ่ายประชาสัมพันธ์

เรา...มาเริ่มกันตั้งแต่ต้นปี พ.ศ. ๒๕๖๕ กันนะ อาจเกิดสถานการณ์หรือเหตุการณ์ฉุกเฉินที่เราไม่คาดฝัน เหตุที่อยู่เหนือการควบคุม เหตุที่อยู่เหนือความคาดหมาย เป็นเหตุของแต่ละคนที่เกิดขึ้น ซึ่งมีความแตกต่างกันออกไป ที่อาจจะส่งผลกระทบต่อเชิงลบอย่างรุนแรงต่อการดำเนินชีวิต ต่อทั้งองค์กรทุกภาคส่วน ต่อประชาชน ต่อสังคม รวมไปถึงสภาพร่างกาย จิตใจ ชีวิต ทรัพย์สิน และชื่อเสียง ผู้ประสบปัญหาในบางคน บางท่าน อาจไม่สามารถใช้วิธีการแบบปกติในการควบคุมแก้ไขปัญหาในแต่ละสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ กระชั้นชิดได้ มีความตื่นตระหนก วิตกกังวล สิ้นหวัง และกดดัน ที่มีความรุนแรงที่แตกต่างกันออกไปตามสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อม

POSITIVE THINKING เราเลือกมุมมองอย่างสร้างสรรค์ มองโลกตามความเป็นจริง หาข้อดีในอุปสรรคต่าง ๆ ที่เราพบเจอ และให้เชื่อมั่นในการหาทางออกได้ (ซัวร์ ๆ) การใช้เหตุผลรับมือกับปัญหา มองหาโอกาสหรือแนวทางแก้ไขปัญหา แทนที่จะมองเห็นแต่ความผิดพลาด ให้เสียงในหัวเรามันดังว่า **“ฉันทำได้ ฉันต้องทำได้ มันเป็นไปได้”** หรือ **“มันก็เป็นเรื่องทำทางฉันนะ”** เพราะในทุกความท้าทายมักจะมียุทธวิธีซ่อนอยู่เสมอ เราจะต้องมองหาแง่มุมที่ให้ประโยชน์ มองความล้มเหลวเป็นก้าวหนึ่งที่จะนำเราไปสู่ความสำเร็จ ลองสร้างนิสัยความร่าเริง ยิ้มง่าย หัวเราะแบบไม่มีเหตุผล มีอารมณ์ขันแบบจำจำ เหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องมือที่จะทำให้เรามีพลังบวก พร้อมบวกในทุกสถานการณ์ได้อย่างดีที่สุดใน **“ชีวิตไม่ได้ง่าย แต่ทุกอย่างย่อมมีทางที่ดีขึ้นเสมอ”**

TOURISM AND SPORTS ใครกำลังใช้ชีวิตอยู่แค่ที่ทำงานกับที่บ้านกันบ้างคะเนี่ย เชื่อก่อนว่าโลกนี้ยังมีที่ให้คุณไปต่อได้อีก สถานที่แปลกใหม่ การพบปะผู้คนที่เราไม่รู้จัก ทำให้เราได้พบเพื่อนรุ่นพี่ รุ่นน้อง ใหม่ ๆ เกิดแรง

บันดาลใจใหม่ ๆ ความมีเสน่ห์ของคนเรา ในเชื้อชาติ ภาษา บุคลิกลักษณะรวมทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และพฤติกรรมที่แสดงออกเฉพาะตัว ทำให้แต่ละบุคคลมีวิถีคิดและความถนัด (PREFERENCE) ที่แตกต่างกัน อาจส่งผลให้เราเกิดแรงขับเคลื่อนในการใช้ชีวิต เกิดมุมมอง การเลือกกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวและกีฬา (SPORTS TOURISM) การเดินทางเพื่อเข้าร่วมหรือชมกิจกรรมกีฬาที่น่าสนใจ เช่น การวิ่งมาราธอน วิ่งเทรลตามเมืองต่าง ๆ ปีนจักรยานชมวิวทิวทัศน์ ตีกอล์ฟในรีสอร์ทชั้นนำ การดำน้ำดูปะการัง ชมการแข่งขันรถมอเตอร์ไซค์ระดับโลก (MOTO GP) และการเชียร์ฟุตบอลแมตช์สำคัญ ทั้งหมดนี้ เพื่อเพิ่มประสบการณ์ สร้างความสนุกสนาน ได้พักผ่อน และยังมีความสุขที่ดีขึ้นอีกด้วย

ลอง...จากปาร์ตี้สุดเหวี่ยง มานั่งเรียงแบงค์กันคะ เรามาเริ่มกันง่าย ๆ กันด้วยการตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น ที่ต้องไม่กระทบต่อการดำรงชีวิตประจำวัน เรียกว่า ค่าใช้จ่ายเพื่อความบันเทิงหรือฟุ่มเฟือยตามกระแสนิยม เช่น กาแฟแบรนด์เนม ของเซลล์ สินค้าโปรโมชั่น ชื้อ ๑ แถม ๑ ที่ไม่จำเป็น ค่าสมาชิกที่ไม่ได้ใช้ เช่น สมาชิกแอปดูหนัง สมาชิกรายเดือนต่าง ๆ ที่ลืมหักยกเลิก บุหรี่ เหล้า งดปาร์ตี้ ๑-๒ สัปดาห์ต่อเดือน การลดรายจ่ายเหล่านี้ช่วยเพิ่มเงินออม และสร้างความมั่นคงทางการเงินได้ง่ายที่สุด หรือมีทางเลือกการออมเงิน โดยการหักเงินเดือนเข้าบัญชีออมทรัพย์อัตโนมัติ การออมทรัพย์กับสหกรณ์ออมทรัพย์ เป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการออมที่จะได้ดอกเบี้ยที่สูงกว่าการฝากเงินออมกับทางธนาคารพาณิชย์ (ประมาณร้อยละ ๑-๓ ต่อปี) เหมาะสำหรับสมาชิกที่ต้องการออมเงินในระยะยาว หรือต้องการผลตอบแทนที่สูงกว่าเงินฝากทั่วไป การตั้งเป้าออมเงินเล็กน้อยในแต่ละวัน ซึ่งจะเปลี่ยนนิสัยการใช้เงิน และทำให้มีเงินออมเป็นเงินก้อนได้อย่างแน่นอน



การเลือกชนิดของสีทาอาคาร และสารเคลือบผิวอย่างเหมาะสม

เพื่อประโยชน์มากกว่าความสวยงาม
สำหรับสมาชิกที่อยากจะปรับปรุงบ้านในช่วงหน้าร้อนนี้

รศ.ดร.ศุภลักษณ์ ใจเรือง
กฤษฎการฝ่ายประชาสัมพันธ์



ใน

ช่วงฤดูร้อนนี้ จะเป็นฤดูที่เหมาะสมต่อการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมของบ้านพักอาศัย เนื่องจากไม่ต้องกังวลต่อสภาพของฝนฟ้าซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงอาคาร สมาชิกท่านใดที่มีความประสงค์จะทาสีอาคารบ้านพักใหม่ ลองพิจารณาจากข้อมูลนี้น่าจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกบ้างเพื่อประกอบการพิจารณา

การทาสีเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับอาคาร เพราะการทาสีหรือการหาสารเคลือบทับหน้าของผิวหรือวัสดุอาคาร นอกจากจะสร้างความสวยงามของอาคาร ยังแสดงถึงอัตลักษณ์และวัฒนธรรมของผู้อาศัย และยังจะช่วยเพิ่มการปกป้องรักษาพื้นผิวจากแสงแดดความร้อนและน้ำฝน ที่สำคัญยังช่วยลดการสะสมของความร้อนจากดวงอาทิตย์ได้

ในปัจจุบันนี้ คุณสมบัติของสีนั้นมีส่วนผสมของสารเคมีเพิ่มมากขึ้นเพื่อความหนาของชั้นสี ในระหว่างการทาสี (Paints) ประกอบไปด้วยเนื้อสี (pigment) มีลักษณะเป็นผงสีละเอียด โดยเป็นสารที่ไม่ละลายมีลักษณะเป็นแบบสารแขวนลอย ส่วนสารตัวกลางเป็นของเหลวมีหน้าที่ทำให้เกิดสีสันและเคลือบปิดทับเนื้อของวัสดุ สารตัวกลาง (Vehicle) จะเป็นของเหลวที่เนื้อของสีจะผสมอยู่ก่อนที่จะนำไปทาบนผิวของวัสดุ สารตัวกลางมีหน้าที่ในการควบคุมความสม่ำเสมอของเนื้อสี เพิ่มความยึดเกาะความเงางามและความทนทาน สารยึดเกาะ (binder) มีลักษณะที่ไม่ใช่สารระเหยทำหน้าที่ละลายอยู่ในตัวกลางยึดเกาะเนื้อสีและยังผสมอยู่ในแผ่นเคลือบฟิล์ม มีหน้าที่ทำให้สีแห้งตัวในส่วนสารตัวทำละลาย (solvent or Thinner) จะเป็นชนิดสารระเหยโดยจะละลายอยู่ในตัวกลางมีหน้าที่ควบคุมความสม่ำเสมอในการใช้แปรงหรือการพ่นและการทา





การนำสีมาใช้ในอาคารอาจจะขึ้นอยู่กับความจำเป็นและความต้องการของสถาปนิก นักออกแบบ หรือผู้อยู่อาศัย ซึ่งชนิดและประเภทของสี จะขึ้นอยู่กับตัวของพื้นผิวที่จะนำไปทาหรือพ่นทับ เช่น

- **สีชนิดรองพื้น** จะทาทับหน้าพื้นผิวของวัสดุที่จะทา ซึ่งอาจจะเป็นผนังเก่าหรือผนังใหม่ ก่อนที่จะทาสีจริงทับหน้า
- **สีชนิดอุดการดูดซึมของเนื้อวัสดุ** ใช้ทาบนพื้นผิวเพื่ออุดรูเนื้อของวัสดุ ชนิดไม้ และยังอาจจะสามารถป้องกันการซึมจากของเหลวประเภทยางที่อยู่ใต้น้ำได้
- **ชนิดสีน้ำมัน** มีส่วนผสมของน้ำมันแห้ง เมื่อสัมผัสอากาศ จะแข็งตัวและขึ้นรูปเหมาะกับพื้นผิวที่มีลักษณะแข็ง
- **สีชนิดอัลคิิด (Alkyd Paint หรือ สีน้ำมัน)** มีสารอังกิดเรซิน เป็นส่วนผสมหรือน้ำมันถั่วเหลือง ค่อนข้างใช้งานง่ายและแห้งเร็ว
- **สีชนิดลาเท็กซ์** มีสารอะคริลิกเรซิน เป็นสารยึดเกาะผสมกับน้ำที่ระเหยกลายเป็นไอเป็นตัวทำลาย ค่อนข้างมีความคงทน
- **สีอีพ็อกซี** มีสารอีพ็อกซีเป็นส่วนผสมเพิ่มความทนทานต่อการถูกร่อน ลดการกัดกร่อนของพื้นโลหะ
- **สีชนิดกันไฟ** มีสารซิลิโคนโพลีไวพันคลอไรด์ มีคุณสมบัติลดการลุกลามของการติดไฟ สีชนิดกันไฟนี้จะพองตัวเมื่อสัมผัสความร้อนจะบวมขึ้นรูปเป็นฉนวนโฟมผสมสารเฉื่อยเพื่อยับยั้งการลุกลามของเปลวไฟการเผาไหม้ ลดการส่งผ่านความร้อน

• **สีชนิดกันความร้อน** มีส่วนผสมของซิลิโคนเรซิน เพื่อให้ทนความร้อนได้สูง

การเลือกใช้สีและชนิดประเภทของสีแต่ละประเภทนี้ จะเห็นว่าโดยส่วนใหญ่จะมีส่วนผสมโดยตรงจากเคมีภัณฑ์ประเภทต่าง ๆ ซึ่งเคมีภัณฑ์เหล่านี้ก็จะส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมทั้งทางตรงและทางอ้อม มีผลโดยตรงต่อผู้ใช้งานในอาคารและผู้ปฏิบัติงานต่องานสีด้วย ฉะนั้นการเลือกใช้สีชนิดหรือประเภทฉลากเขียว หรือพวกที่มีส่วนผสมทางเคมีภัณฑ์น้อย ใช้ส่วนผสมจากธรรมชาติเป็นหลัก จะเป็นการเลือกที่น่าสนใจไม่น้อย ซึ่งอาจจะมีราคาสูงอยู่บ้าง ส่วนสีชนิดหรือประเภทที่ลดการสะสมความร้อน ก็ควรจะเลือกใช้ชนิดสีกันความร้อน (Heat Resstant) เป็นหลักในการพิจารณา หรือเลือกทาสีอ่อนมากกว่าสีเข้ม ก็จะส่งผลต่อการสะสมความร้อนโดยตรง

เรื่องของสีจะมีความจำเป็นต่ออาคารทุกประเภท ก่อนการตัดสินใจเลือกใช้ ควรพิจารณาคุณสมบัติอย่างรอบคอบและเหมาะสม อย่าพิจารณาเพียงเรื่องของราคาหรือความสวยงามเพียงอย่างเดียว เพราะอาจส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของผู้ใช้อาคารและลูกหลานของท่านครับ





ดร.เวริญ ภูวิจิตร*
กรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์

ใช้ชีวิตอย่างไร ในช่วงวิกฤตน้ำมันแพง

สถานการณ์สู้รบในตะวันออกกลางยังคงเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน แม้ว่าล่าสุดจะมีประกาศ “หยุดยิงชั่วคราว ๒ สัปดาห์” สถานะเช่นนี้ไม่มีใครกล้าฟันธงว่าสงครามรอบนี้จะจบแล้วหรือไม่ แต่ที่กระทบแน่นอนต่อท่านสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด คือ มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต การใช้จ่ายสำหรับครัวเรือน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์ของราคาน้ำมันที่ถีบตัวสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากสถานการณ์ราคาน้ำมันดิบโลกเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากสถานการณ์ที่สหรัฐอเมริกาถอนตัวจากข้อตกลงด้านนิวเคลียร์อิหร่าน และการที่ซาอุดีอาระเบียวางแผนจะคว่ำบาตรอิหร่าน ทำให้ประเทศไทยซึ่งเป็นประเทศที่ต้องอาศัยการนำเข้าน้ำมันดิบ จำเป็นต้องปรับราคาขายปลีกน้ำมันสำเร็จรูปเพิ่มขึ้น¹ ทำให้ท่านสมาชิก สอ.ศธ. ต้องวางแผนการใช้ชีวิตของตนเองและครอบครัวด้วยความระมัดระวังอย่างมีสติ ซึ่งราคาน้ำมันแพงนั้นเป็นสาเหตุของต้นทุนที่ทำให้ราคาสินค้าเพื่อการบริโภคและอุปโภคสูงขึ้นตามไปด้วย แม้เราจะควบคุม

ราคาน้ำมันไม่ได้ แต่เราควบคุม “วิถีชีวิตของตัวเอง” ได้ การใช้ชีวิตให้ “สมดุล” อยู่ที่เรากำหนด เพื่อรับมือกับสถานการณ์วิกฤตได้ดีที่สุด ด้วยเหตุนี้ กระทรวงพลังงาน ซึ่งเป็นกระทรวงหลักที่รับผิดชอบในเรื่องพลังงานของประเทศ และหนึ่งในภารกิจหลักของกระทรวงพลังงาน คือ การจัดหาพลังงานให้เพียงพอต่อความต้องการและกำหนดโครงสร้างราคาพลังงานให้มีความเหมาะสม แต่เมื่อสถานการณ์การจัดหาพลังงานต่อความต้องการไม่เพียงพอและราคาพลังงานซึ่งก็คือน้ำมันที่มีโครงสร้างราคาไม่เหมาะสม โดยราคามีการขยับตัวสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องในราคาขายปลีกน้ำมันสำเร็จรูป ดังนั้น เพื่อการช่วยประชาชนประหยัดการใช้น้ำมันและพลังงานอย่างจริงจัง กระทรวงพลังงานจึงขอความร่วมมือประชาชนช่วยกันประหยัดการใช้น้ำมันและพลังงานผ่านการประชาสัมพันธ์ทาง Facebook ของกระทรวงพลังงาน เพื่อให้ประชาชนสามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้ทันต่อสถานการณ์วิกฤตดังกล่าว ด้วย ๔ เทคนิคง่ายๆ เพื่อฟันฝ่าวิกฤตน้ำมันราคาแพงครั้งนี้ไปได้ด้วยดี ดังนี้

* กรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์ สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด

¹ กระทรวงพลังงาน, โพสต์ของ กระทรวงพลังงาน, <https://www.facebook.com/ministryofenergy/posts/4-%E0%B8%A7%E0%B8%B4%>

๑. ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว และใช้ระบบขนส่งสาธารณะในการเดินทาง โดยเฉพาะในช่วงเวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๓๐ น. ของทุกวัน เพื่อหลีกเลี่ยงการจราจรที่คับคั่งในช่วงเร่งด่วน นอกจากนี้จะเป็นผลดีทั้งในด้านการประหยัดรายจ่ายค่าน้ำมันรถแล้วยังช่วยลดความเครียดกับปัญหาการจราจรอีกด้วย

๒. ตรวจเช็คสภาพรถและลมยางเป็นประจำเพื่อให้พร้อมใช้งาน เช่น ตรวจสอบเครื่องรถยนต์ว่าเดินเรียบหรือไม่ ทำความสะอาดระบบไฟจุดระเบิดและตั้งไฟ แกะ - อ่อน ให้มีความสมดุลจะช่วยประหยัดน้ำมันได้ถึง ๑๐ - ๑๕% หมั่นตรวจสอบระดับน้ำกลั่นและระดับน้ำหล่อเย็นในหม้อน้ำ ที่สำคัญต้องหมั่นตรวจสอบลมยางทั้ง ๔ เส้นเป็นประจำ ให้มีปริมาตรลมตามมาตรฐานที่กำหนด เพราะยางที่อ่อนเกินไปจะทำให้สิ้นเปลืองน้ำมันมาก

๓. เลือกใช้การเดินทางในระยะที่น้อยกว่า ๑ กิโลเมตร เพราะนอกจากจะช่วยประหยัดน้ำมันแล้ว ยังได้ออกกำลังกายไปในตัว ส่งผลให้สุขภาพของเราแข็งแรงยิ่งขึ้น

๔. เลือกสินค้าในชุมชนที่อยู่อาศัย เมื่อต้องการออกไปจับจ่ายใช้สอยซื้อหาอาหาร หรือสินค้าจำเป็นต่าง ๆ เพื่อลดการใช้พลังงานเชื้อเพลิงจากการเดินทาง

เพียงแค่นำ ๔ เทคนิควิธีนี้มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เราก็จะสามารถรับมือกับราคาน้ำมันที่เพิ่มสูงขึ้น และได้ช่วยชาติรักษาสมดุลทางด้านพลังงานในวิกฤตน้ำมันราคาแพง²

เพื่อประโยชน์ของท่านสมาชิก สอ.ศธ. เมื่อเราได้รับทราบถึง ๔ เทคนิควิธีในการใช้ชีวิตเพื่อรับมือกับสถานการณ์วิกฤตน้ำมันแพงแล้ว อีกประเด็นหนึ่งที่ท่านสมาชิก สอ.ศธ. ต้องให้ความสำคัญ คือ การประหยัดค่าใช้จ่ายในช่วงวิกฤตน้ำมันแพง โดยทาง Krungsri The Coach ได้เผยแพร่ ๘ วิธีเซฟเงินในกระเป๋าให้เหลือเฟียบ สวนทางยุคน้ำมันแพง โดยมองว่าน้ำมันราคาทยอยขึ้นเรื่อย ๆ ไหนจะค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ที่ราคาสูงขึ้นตามไปอีก เพราะเวลาน้ำมันแพงขึ้นสินค้าทุกอย่างก็ขึ้นราคาตามไปด้วย พนักงานออฟฟิศไปจนถึงพ่อค้าแม่ค้าที่ต้องใช้จ่ายเงินอย่างระมัดระวัง จะมีวิธีรับมืออย่างไรได้บ้าง Krungsri The Coach จึงได้ช่วยหาทางออกให้ทุกคน ดังนี้

๑. ใช้บริการขนส่งสาธารณะมากขึ้น โดยลดการใช้รถยนต์ส่วนตัวแล้วหันไปนั่งรถไฟฟ้า หรือเปลี่ยนวิธีการเดินทาง ใช้บริการขนส่งสาธารณะมากขึ้น เพราะนอกจากจะไม่ต้องใช้รถยนต์ส่วนตัวบ่อย ๆ แล้วยังลดเวลาในการหาที่จอดได้อีกด้วย โดยเฉพาะคนในแถบตัวเมืองที่ต้องเสียค่าจอดรถเพิ่มหากจอด

ในสถานที่ทำงาน หรือลานจอดรถ ยิ่งลดการใช้รถยนต์ส่วนตัวได้เยอะ ก็ยิ่งช่วยประหยัดเงินในกระเป๋า

๒. เดินบ้าง หากระยะทางไม่ไกลมาก เปลี่ยนจากนั่งรถมาเดิน หากระยะทางไม่ไกลเกินไป อีกทั้งยังเป็นการออกกำลังกายไปในตัวด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับคนที่ต้องนั่งอยู่ในห้องนาน ๆ หรือคนที่ไม่ค่อยมีเวลาว่างมาออกกำลังกายทุกเย็น

๓. ใช้รถยนต์ไฟฟ้า เพิ่มทางเลือกใหม่ด้วยรถยนต์ไฟฟ้านวัตกรรมจากเทคโนโลยีล่าสุดที่เข้ามาเพิ่มความสะดวกสบายให้ทันสมัยมากขึ้น นอกจากจะลดค่าใช้จ่ายในส่วนค่าน้ำมันแล้วยังลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ซึ่งเป็นพิษต่อโลกได้อีกด้วย

๔. เปลี่ยนชนิดน้ำมัน คนที่รายได้ช่วง ๑๐,๐๐๑ - ๑๐๐,๐๐๐ บาทต่อเดือน เปลี่ยนชนิดของน้ำมันจากน้ำมันเกรดพรีเมียมอาจต้องลดชนิดน้ำมันลงมาในราคาประหยัดมากขึ้น

๕. วางแผนก่อนเดินทาง เช็คเส้นทางและวางแผนการเดินทางทุกครั้งเพื่อลดเสี่ยงรถติด ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้น้ำมันถูกเผาผลาญไปอย่างรวดเร็ว อีกทั้งยังทำให้เกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์มากขึ้นอีกด้วย

๖. เช็คสภาพรถยนต์เป็นประจำ หมั่นตรวจเช็คสภาพรถยนต์ นอกจากจะช่วยยืดอายุของเครื่องยนต์แล้ว ยังช่วยประหยัดน้ำมันได้อีกด้วย เพราะถ้าเครื่องยนต์อยู่ในสภาพไม่สมบูรณ์ก็อาจทำให้กินน้ำมันเพิ่มขึ้น เช่น เช็คไส้กรองอากาศเครื่องยนต์ เติมน้ำมันหล่อลื่น

๗. เลือกขนาดรถให้เหมาะกับการใช้งาน เพราะถ้าเป็นรถยนต์ขนาดใหญ่ก็จะเจอปัญหากินน้ำมันมากกว่ารถยนต์ขนาดเล็ก เพราะการเติมน้ำมันเชื้อเพลิง ๑ ถึงต้องใช้งานหลายลิตร การเปลี่ยนขนาดรถยนต์ให้เล็กลงก็ถือเป็นทางเลือกที่ดี

๘. ควบคุมความเร็วระหว่างขับแต่พอดี การใช้ความเร็วที่เหมาะสมจะช่วยประหยัดน้ำมันได้สมควร เพราะการเบรกและเร่งออกตัวบ่อย ๆ จะทำให้สิ้นเปลืองน้ำมัน อีกทั้งยังเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์อีกด้วย³

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น น่าจะเป็นแนวทางในการนำไปปรับใช้ชีวิตให้กับท่านสมาชิก สอ.ศธ. ในช่วงสถานการณ์วิกฤตน้ำมันแพงได้อย่างแน่นอน อยู่ที่ท่านสมาชิกจะเลือกใช้เทคนิควิธีการใดเพื่อความสะดวกและความคล่องตัวของท่านสมาชิก จะใช้ชีวิตอย่างไรในช่วงวิกฤตน้ำมันแพงนั้นก็เพื่อการประหยัดค่าใช้จ่ายของท่านสมาชิก เรามาช่วยกันประหยัด พลังงานจะได้มีใช้อย่างเพียงพอ ชีวิตของท่านจะดำเนินอยู่อย่างพอเพียง

² กระทรวงพลังงาน, โพสต์ของ กระทรวงพลังงาน, <https://www.facebook.com/ministryofenergy/posts/4-%E0%B8%A7%E0%B8%B4>

³ Krungsri The Coach, 8 วิธีเซฟเงินในเป่าให้เหลือเฟียบ สวนทางยุคน้ำมันแพง, <https://www.krungsri.com/th/krungsri-the-coach/life/good-life/save-money-oil-prices>



วิมลรัตน์ ต้อยสำราญ
กรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์

...มืออาหาร กับ ครอบครัว...

สวัสดีค่ะเพื่อน ๆ สมาชิก ช่วงนี้มีวันหยุดยาวหลายวันและตรงกับช่วงปิดเทอมของเด็ก ๆ สมาชิกในครอบครัว ได้มีเวลาอยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตา โอกาสนี้สาร สอ.ศธ. ขอชวนเพื่อนสมาชิกมารังสรรค์เมนูอาหาร เปลี่ยนมืออาหาร ธรรมดา ๆ ให้กลายเป็นมือพิเศษด้วยฝีมือของคนในครอบครัว ที่ถึงแม้อาหารบางอย่างจะดูเหมือนไม่มีอะไรน่าสนใจ แต่ด้วยความตั้งใจและใส่ใจในทุกรายละเอียดของคนทำอย่างสุดฝีมือ อย่างเมนูอาหารที่หากินได้ง่าย ๆ ทั่วไปอย่าง ไข่เจียว รวมไปถึงน้ำปลาพริก หากเมื่อไหร่สมาชิกครอบครัวได้ล้อมวงกินด้วยกันแล้วละก็ รับรอง...อรรถสการกิน เมนูไข่เจียวจานนี้ น้ำปลาพริกถ้วยนี้กับข้าวร้อน ๆ คลุกเคล้ารอยยิ้ม เสียงหัวเราะ กินไปคุยกันไป ถ้ามถึงสารทุกข์สุกดิบ กันและกัน บอกเลยว่า เร็ดคะ ...บรรยากาศแบบนี้หาที่ไหนไม่ได้อีกแล้ว อร่อย อบอุ่น และฮีลใจกันสุด ๆ ไปเลย

แล้วเพื่อน ๆ ละคะ วันหยุดนี้...ทำเมนูอะไรกินกับ สมาชิกครอบครัวดี มีเมนูพิเศษในใจกันรึยัง ถ้ายังคิดไม่ออก ผู้เขียนขอแนะนำ ๒ เมนูอาหารคาว-หวาน ที่ทำง่าย ง่ายน้อย อร่อยถูกใจทั้งครอบครัว มาตามรอยกันเลย

เมนูอาหารคาว

กุ้งกรอบคั่วพริกเกลือ

ทำง่าย จัดจ้าน อร่อยเย็นเปลือก



วัตถุดิบ

- กุ้งสด ๓๐๐ กรัม
- กระเทียมสับ ๑๐๐ กรัม
- พริกจินดาแดง ๕๐ กรัม (เพิ่ม-ลด ได้ตามชอบ)

- ต้นหอมซอย ๑๐ กรัม
- น้ำมันหอย ๒ ช้อนโต๊ะ
- ซอสปรุงรส ๑ ช้อนชา
- เกลือ ๑/๔ ช้อนชา (หรือหิบบมือ)
- น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา
- แป้งทอดกรอบ ๓ ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันสำหรับทอด



วิธีทำ

๑. ล้างกุ้ง ตัดหนวด ตัดหัวให้พอดึงกระเพาะอาหาร ที่หัวออกได้ ปอกเปลือกเก็บหางไว้ ผ่าหลังดึงเส้นดำออก

๒. นำกุ้งคลุกเคล้ากับแป้งทอดกรอบบาง ๆ แล้วลงทอดในน้ำมันที่ร้อนจัดจนได้สีเหลืองทองแล้วพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน

๓. เทน้ำมันส่วนเกินออก เหลือไว้เล็กน้อย แล้วนำกระเทียมสับลงมาเจียวให้มีกลิ่นหอม

๔. พอกระเทียมเริ่มหอมใส่พริกจินดาแดงลงไปคั่วต่ออีกสักครู่

๕. ใส่กุ้งที่ทอดเตรียมไว้ลงไปคั่วพร้อมกัน ปรงรสด้วยน้ำมันหอย ซอสปรุงรส เกลือ และน้ำตาลทราย

๖. โรยต้นหอมแล้วผัดต่ออีกนิดหน่อย พร้อมเสิร์ฟ
เสร็จแล้วคะเพื่อน ๆ ง่ายมากใช่ไหมคะ เมนูกุ้งกรอบคั่วพริกเกลือ อ่านแล้วชวนกันจ่ายตลาดเข้าครัวได้เลย สูตรนี้การันตีอร่อยยันเปลือกจริงคะ

เมนูอาหารหวาน
เผือกหิมะ



วัตถุดิบ

- เผือก ๕๐๐ กรัม
- น้ำตาล ๑๕๐ กรัม
- เกลือ ๑/๒ ช้อนชา
- ต้นหอมซอยหยาบ ๒ ช้อนโต๊ะ
- ใบเตยหั่นท่อน ๒-๓ ใบ
- น้ำเปล่า ๓ ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันสำหรับทอด

วิธีทำ

๑. นำเผือกไปล้างให้สะอาดก่อนปอกเปลือกเพียงครั้งเดียว ชันน้ำให้แห้งแล้วนำเผือกมาหันหัวหันท้ายปอกเปลือกออก หั่นเผือกออกเป็นชิ้นหนาประมาณ ๑ นิ้ว แล้วนำมาหั่นขวางอีกครั้งให้เป็นแท่ง ๆ แล้วพักไว้



๒. ตั้งกระทะใส่น้ำมันทอดใช้ไฟแรง รอให้น้ำมันร้อนจัด นำเผือกและใบเตยลงไปทอดพร้อมกันให้หอม ปรับไฟเป็นไฟกลาง คนให้เผือกสุกทั่วกันพอเป็นสีน้ำตาลอ่อน ๆ จะใช้เวลาไม่นานประมาณ ๔-๕ นาที แล้วตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน

๓. ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนสำคัญ เป็นขั้นตอนการทำน้ำตาลให้เคลือบตัวเผือกให้เป็นเผือกหิมะ เพื่อน ๆ เทน้ำมันทอดเมื่อสักครู่ออกจากกระทะ แล้วใช้กระดาษเช็ดน้ำมันที่เหลืองออกคะ เสร็จแล้วตั้งกระทะเปิดไฟอ่อน รอจนกระทะร้อนแล้วนำน้ำตาล เกลือ และน้ำเปล่าที่เตรียมไว้ตามสูตรใส่ลงไป คนส่วนผสมจนละลาย ให้สังเกตการเดือด ถ้ายังเป็นฟองละเอียดจะยังไม่ใช้ได้ ต้องรอให้เดือดเป็นฟองหยาบใหญ่ ๆ แล้วใส่ต้นหอมใส่เผือกลงไปพร้อมปิดแก๊สได้เลย จากนั้นคนให้เข้ากันด้วยวิธีการใช้ไม้พายสองอันโกยยกขึ้นแล้วปล่อยให้ลง ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าน้ำตาลจะเย็น เราก็จะได้เผือกที่เคลือบด้วยเกล็ดหิมะที่แสนอร่อยและสวยงามเป็นอันเสร็จกระบวนการ จัดเสิร์ฟกันได้เลยคะ

อ่านมาถึงท้ายสุดนี้แล้ว เป็นยังไงบ้างคะกับเมนูอาหารหวาน-หวาน ที่ผู้เขียนนำมาฝาก อาจเป็นเมนูโปรดของหลาย ๆ ครอบครัว ที่ก่อนหน้านี้มักยอมจ่ายเงินแพง ๆ ไปกินที่ภัตตาคาร แม้แต่เมนูของหวานที่ทำอย่างเผือกหิมะที่มีต้นทุนต่ำแต่ราคาก็ยังแอบแรงอยู่ ทว่าวันนี้หากเพื่อน ๆ จ่ายตลาดเอง ปรงเอง แล้วก็กินกันเอง ผู้เขียนคิดถูกมั๊ยคะว่า...คุ้มกว่าแน่นอนและที่สุขของที่สุด คือ คุณค่าทางจิตใจคนในครอบครัวที่ประทับใจ กับมื้ออาหารพิเศษนี้

สุดท้ายนี้ ผู้เขียนขอให้เพื่อน ๆ สมาชิกมีความสุข สุขุม และสำเร็จกับการทำอาหาร ๒ เมนูแนะนำ “**กุ้งกรอบคั่วพริกเกลือ**” และ “**เผือกหิมะ**” ออกมาได้สวยงามเป็นสีสันให้ “**มื้ออาหาร กับ ครอบครัว**” ในวันหยุดยาวนี้นะคะ



...สวัสดิสมาชิกทุกท่าน

สวัสดิสมาชิกทุกท่าน พบกันอีกเช่นเคยในสาร สอ.ศธ. ฉบับเดือนมกราคม - เมษายน ๒๕๖๕ สำหรับการประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ ที่ผ่านมานั้น ดิฉันขอกราบขอบพระคุณสมาชิกทุกคน ที่ให้ความร่วมมือเข้าร่วมการประชุมใหญ่กันอย่างพร้อมเพรียงกัน ทำให้การดำเนินงานในวันนั้นเป็นไปด้วยความเรียบร้อย บรรยากาศภายในงานเป็นไปอย่างอบอุ่นและเป็นกันเอง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าสมาชิกทุกท่านจะให้ความร่วมมือเช่นนี้ต่อไป ในรอบปีที่ผ่านมา สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ได้ช่วยเหลือสมาชิกและครอบครัวสมาชิกที่ถึงแก่กรรม ประสพภัยทางธรรมชาติ การให้ทุนการศึกษาบุตรสมาชิก และบริจาคเพื่อการกุศลกับหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ อย่างต่อเนื่องที่ก่อประโยชน์ต่อสังคมและกับสมาชิกในหลายโครงการ สิ่งที่น่าพอใจที่ สอ.ศธ. สามารถจ่ายเงินปันผลในอัตราร้อยละ ๕.๒๕ และเงินเฉลี่ยคืนอัตราร้อยละ ๒๑ หากในวันดังกล่าวมีการปฏิบัติงานของคณะกรรมการและเจ้าหน้าที่ ขาดตกบกพร่องประการใด ต้องขออภัย ณ ที่นี้ด้วย สำหรับข่าวสารฉบับนี้ดิฉันมีเรื่องแจ้งให้ทราบเพิ่มเติม ดังนี้

เรื่องที่ ๑ หลายท่านอาจสงสัยว่าเป็นสมาชิก สอ.ศธ. นั้นดีและได้รับประโยชน์อย่างไร? ดิฉันขออธิบายพอสังเขป ดังนี้ **อย่างแรก** คือ การออมหุ้น เพื่อสร้างความมั่นคงทางการเงิน เมื่อยามเกษียณได้รับดอกเบี้ยเป็นเงินปันผล หากเดือดร้อนสามารถใช้เป็นหลักประกันกู้เงินจากสหกรณ์ภายใต้อัตรดอกเบี้ยที่เหมาะสมและเป็นธรรม (กู้เท่าที่จำเป็นและชำระคืนไหว) ซึ่งท่านจะได้รับเงินเฉลี่ยคืนด้วย

อย่างที่สอง การออมเงินฝาก เพื่อเป็นเงินเก็บหรือสำรองไว้ในอนาคต เพราะการออมเป็นหลักแห่งการสร้างความสุข รวมทั้งสมาชิกสมทบสามารถนำเงินมาฝากกับสหกรณ์ ในประเภทบัญชีเงินฝากต่างๆ ที่ครอบคลุมและเหมาะสมกับการออม เช่น บัญชีออมทรัพย์พิเศษ อัตรดอกเบี้ย ๒.๐๐% ต่อปี หรือเงินฝากประจำเพิ่มทวีทรัพย์ ๓ ที่มีอัตรดอกเบี้ยสูงถึง ๓.๒๕% ต่อปี ได้รับดอกเบี้ยเป็นดอกเบี้ยเงินฝากสูงโดยไม่เสียภาษีใดใดทุกประเภท และ**อย่างที่สาม** ท่านจะได้รับสวัสดิการต่าง ๆ จากสหกรณ์ตามเงื่อนไขที่กำหนด เช่น ทุนการศึกษาบุตร ทุนสวัสดิการเพื่อสงเคราะห์สมาชิกประสบอุทกภัย วาตภัย และอัคคีภัย ทุนสวัสดิการเพื่อการศพครอบครัวสมาชิก ทุนสวัสดิการสมาชิกที่มีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์ ทุนสวัสดิการสงเคราะห์สมาชิกประสบอุบัติเหตุ และเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของสหกรณ์ เป็นต้น

เรื่องที่ ๒ สหกรณ์เป็นของสมาชิกทุกคน และเป็นองค์กรที่ส่งเสริมให้สมาชิกรู้จักการประหยัด รู้จักการออมทรัพย์ และสามารถรับบริการเงินกู้ให้แก่สมาชิก เพื่อนำไปใช้จ่ายเมื่อเกิดความจำเป็น โดยยึดหลักการช่วยเหลือตนเองและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการบริหารจัดการภายในที่มีประสิทธิภาพ และปฏิบัติตามกฎหมาย ฉะนั้นหากมีสิ่งหนึ่งประการใดที่เป็นประโยชน์กับสหกรณ์หรือสมาชิก ท่านสามารถเสนอแนะความคิดเห็นได้ในทุก ๆ ช่องทางการติดต่อของสหกรณ์ การดำเนินการบริหารจัดการสหกรณ์ต้องอาศัยความร่วมมือของสมาชิกเพื่อนำมาสู่การปฏิบัติ และพัฒนาศักยภาพการบริหารจัดการในสหกรณ์สู่การเป็นองค์กรสมรรถนะสูงด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรม

ท้ายนี้ ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จงดลบันดาลให้ท่านพร้อมครอบครัว ประสบแต่ความสุขด้วยจตุรพิพรชัย สมบูรณ์พูนผลในสิ่งที่พึงปรารถนาทุกประการ มีสุขภาพแข็งแรง โชคดีตลอดปี พุทธศักราช ๒๕๖๕ ทุกท่านค่ะ

“อโรคา ปรมาลาภา”
ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

ขอให้ทุกท่านสุขภาพแข็งแรง

(นางสมจิตร ธรรมวิสุทธิวารการ)

คณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๔๕



ว่าที่ ร.ต.จรรยา ชูลาก
ประธานกรรมการ



นายยศพล เวณุโกเศศ
รองประธานกรรมการ



นายวิโรจน์ ใจอารีอุป
รองประธานกรรมการ



นายพูลลาภ อินทรนฎ
รองประธานกรรมการ



นายเอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง
รองประธานกรรมการ



ร.ต.ดร.สมเกียรติ กอบัวแก้ว
กรรมการ



ผศ.ดร.จุฑารัตน์ ศรีติตรา
กรรมการ



ผศ.ศรีจันทร์ โตเลิศมงคล
กรรมการ



นายกษิพัฒ ภูลังกา
กรรมการ



นายเสฐียรพงษ์ แก้ววิมล
กรรมการ



นางสุภาพร สภาวธรรม
กรรมการ



น.ส.ณัฐวิญา วรณสุข
กรรมการ



นายทรงธรรม กาญจนพิบูลย์
กรรมการ



นายอดุลย์ ช้วนรักธรรม
กรรมการและเหรียญ



ผศ.อรทัย รัตนานนท์
กรรมการและเลขานุการ

ที่ปรึกษา



นางยุพา ทวีวัฒนะกิจบวร
ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์



นายเชาว์เลิศ ขวัญเมือง
ที่ปรึกษา



นายไพบุลย์ เสียงก้อง
ที่ปรึกษา



นายปราโมทย์ สรวมนาม
ที่ปรึกษา



ดร.ชินภัทร ภูมิรัตน
ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์

ผู้ตรวจสอบกิจการ

ดร.วกรร แซ่มเมืองปัก
บริษัท วรกรและสุชาดาสอบบัญชี จำกัด





๑๔ ก.พ. ๖๕ • การประชุมใหญ่สามัญ สอ.ศธ. ประจำปี ๒๕๖๕ ณ ห้องประชุมkursสภา

๒๗ มี.ค. ๖๕ • วันคล้ายวันสถาปนา สอ.ศธ. ครบรอบ ๔๕ ปี ณ ห้องประชุม สอ.ศธ. ชั้น ๓



๒๒ เม.ย. ๖๕ • การประชุมใหญ่สามัญ สอ.ศธ. ประจำปี ๒๕๖๕ ณ ห้องประชุมศาสตราจารย์ หม่อมหลวงปิ่น มาลากุล

๑ เม.ย. ๖๕ • สอ.ศธ. ร่วมพิธีทำบุญตักบาตร เนื่องในวันคล้ายวันสถาปนากระทรวงศึกษาธิการ ครบรอบ ๑๓๕ ปี