



# ข่าวสาร

## กิจกรรมการบ้านานาญ กสส.

ฉบับที่ ๘๔ (ปีที่ ๑๔) เดือน กันยายน-ตุลาคม ๒๕๕๒

### เจ้าของ

ชมรมข้าราชการบำนาญ  
กรมส่งเสริมสหกรณ์  
20 ถนนพิจัย  
แขวง/เขตดุสิต  
กทม. 10300

### ที่ปรึกษา

นายสงี่ยม มาฆะน้อย  
นายเจริญ บำรุงวงศ์  
นายประกอบ ภู่งามชัย

### คณะผู้จัดทำ

ร.ต. สอาด แก้วเกษ  
คุณตำรวจค์ ยี่เประเขต  
คุณณรงค์ ชัยมงคล  
คุณสุกใส ทุมมณี  
คุณวรรณิ์ รัตหวราษะ  
คุณสุภา งามจักษ์ภร  
คุณภาพร ชัยวัฒน์

### วัตถุประสงค์

เพื่อแจ้งข่าวสารและขอความร่วมมือ  
แก่สมาชิก

### สำนักประสานงาน

108/782 พหลโยธิน 67 เขตบางเขน  
กทม. 10220 โทร. 0-2972-5724  
0-2530-4746, 0-2888-6887

e-mail address : zaardk@hotmail.com



ผู้แทนชมรมข้าราชการบำนาญ กรมส่งเสริมสหกรณ์  
มอบกระเช้าดอกไม้แสดงความยินดี ที่  
นายฉกรรจ์ แสงรักษาวงศ์  
ดำรงตำแหน่งอธิบดี กรมส่งเสริมสหกรณ์

### เรื่องในเล่ม

- ✪ จากใจ.....มก. ✪ ข่าวชมรม
- ✪ Delivery น้ำใจ โยงโย ชมส. ✪ สมุนไพร วิถีไทย ตำนานยี่หวัด 2009
- ✪ ทลวงพระนาง รังเวียง เวียงจันทน์ ✪ อาณัติที่เกิดจากการสร้างบุญบารมี
- ✪ ๑๔ เรื่องที่ต้องทำให้ได้ เมื่อ "ถ่ายเบา" ✪ สหกรณ์จัดงานฉลองวันแซ่บ

# จากใจ... **บอก.**

## หัว

สารข้าราชการบำนาญสหกรณ์ ฉบับที่ ๘๔ เดือนกันยายน-ตุลาคม ๒๕๕๒ เป็นฉบับสุดท้ายของปีที่ ๑๔ ของชมรม ช่วงนี้ก็เป็นช่วงสับเปลี่ยนแผ่นดินของระบบราชการไทย บางตำแหน่งที่มีผลกระทบต่อประชาชนโดยรวม หรืออาจมีช่องทางของการหาผลประโยชน์เข้ามาเกี่ยวข้องก็พิจารณายากกว่าปกติ ที่เป็นข่าวปัจจุบันคือตำแหน่งผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ ที่แม้เริ่มปีงบประมาณใหม่แล้วก็ไม่จบสิ้น กลายเป็นชนวนของความขัดแย้งที่น่าเบื่อหน่าย ...เมื่อไหร่ครับ

กรมส่งเสริมสหกรณ์ แม้เป็นหน่วยงานที่ไม่มีอำนาจอะไรมากมาย อาจมีผลประโยชน์ทางตรงทางอ้อมอยู่บ้างเหมือนกันสำหรับคนไฟฟา ก็ยังสร้างประวัติศาสตร์ใหม่ปีเดียวเปลี่ยนอธิบดีถึง ๓ ท่าน ท่านที่หนึ่งอยู่เป็นปี ท่านที่ ๒ อยู่ประมาณ ๔ เดือน ท่านที่ ๓ คือท่านปัจจุบัน ก็จะสามารถอยู่ได้ไม่เกิน ๑ ปีเพราะท่านเกิด ๒๓ พฤษภาคม ๒๔๙๓

ช่วงนี้ก็เป็นช่วงของการแสดงความยินดีกัน ขอแสดงความยินดีกับ **คุณสุพิศรา ธนเสนีวัฒน์** ที่ไปดำรงตำแหน่งรองปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ **คุณศุภชัย บานพับทอง** ไปดำรงตำแหน่งรองปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เช่นกัน และยินดีที่ **คุณฉกรรจ์ แสงรักษาวงค์** รองปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ มาดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมส่งเสริมสหกรณ์คนใหม่ ตั้งแต่วันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๕๒ ท่านเติบโตมาจากกรมวิชาการเกษตร ทำงานเกี่ยวข้องกับเรื่องยางพาราเป็นส่วนใหญ่... ที่จริงเราใช้คำว่ายินดีต้อนรับท่านไม่ได้หรอก เพราะท่านเป็นเจ้าของบ้าน ต้องให้ท่านยินดีต้อนรับเรา จึงจะถูกต้อง

ขอแสดงความยินดีกับน้อง ๆ ที่เกษียณอายุราชการทุกคน เพราะได้ตรวจตราทำงานผ่านร้อนผ่านหนาวมาแสนนาน จะได้หยุดพักผ่อนให้เต็มที่ในช่วงปลายของชีวิตเปลี่ยนให้รุ่นน้อง ๆ ได้เจริญเติบโต สืบทอดต่อไปและที่สำคัญเมื่อเล่นจบบทแล้ว จะต้องถอดหัวโขนออกเสียให้เรียบร้อยด้วย

เพราะท่านไม่ได้แสดงบทนั้นแล้ว หัวโขน นั้นจะได้ให้คนอื่นสวมต่อไป

ช่วงที่ไม่มีหัวโขนนี้แหละคือตัวตนที่แท้จริงของท่าน คนที่เขาเคยยกมือไหว้ท่าน ด้วยความเคารพและนับถือ ก็จะเปลี่ยนเป็นการไหว้ด้วยนับถือหรือด้วยศรัทธาอย่างแท้จริง

ขอแสดงความยินดีกับรุ่นน้องที่ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งที่สูงขึ้น มีความรับผิดชอบมากขึ้น...เมื่อเขาสวมหัวโขนโดนท่านแล้ว ก็ไม่แคล้วต้องลีลาตามหัวโขน ถ้าไม่เล่นตามจังหวะและจะโคน เอาหัวโขนสวมต่อก็คือพอกัน

เนื่องจากมีข้อผิดพลาดในการจัดส่งเอกสารสมาชิกที่ไม่ได้รับข่าวสารข้าราชการบำนาญ ฯ ฉบับที่ ๘๓ เดือนกรกฎาคม - สิงหาคม ๒๕๕๒ โปรดแจ้งให้ชมรม ทราบเพื่อจะได้จัดส่งให้ใหม่

ขออภัยสำหรับท่านที่ติดตามอ่านเรื่อง **คุณหมอลาจินต์ บุญยเกิด ผู้คุยกับวิญญูณ** ที่ไม่สามารถนำลงตอนจบได้ในฉบับนี้ เพราะเรามีจำนวนหน้ากระดาษที่จำกัดขอไปจบลงในฉบับหน้า... เรื่อง **หลวงพระบาง วังเวียง เวียงจันทน์ ของคุณปฐม/ณัฐสินี ทองรวร** ก็จบในฉบับนี้...โครงการ **เดลิเวอรี่ นำใจ โยงโย ชบส.** ไปนครราชสีมา ได้กราบยาโม วัดศาลาลอย และพิพิธภัณฑน์ไม้กลายเป็นหิน น่าสนใจนะครับ... สมาชิก ๑๑๘๐ พาไปเที่ยว **งานแซ่ดของสหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์** จำกัด...ขอบคุณโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร แนะนำให้ใช้ **สมุนไพรวิตไทย ต้านภัยหวัด ๒๐๐๙** ขอขอบคุณ **คุณวรรณิ รัตนวราหะ** ที่รวบรวม ความรู้เพื่อรักษาสุขภาพมาเพื่อแม่ อ่าน ๑๔ เรื่องที่ต้องทำให้ได้เมื่อ **"ถ่ายเบา"**

พบกันใหม่ในฉบับเริ่มต้นปีที่ ๑๕ นะครับ

..... **บอก.**

## ข่าวชมรม

**ชมรมรับสมาชิกใหม่** เมื่อวันที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๕๒ จำนวน ๕ ราย ดังนี้

- |                          |            |
|--------------------------|------------|
| ๑. คุณอุทัย พักมีทอง     | กทม. (๕๗๕) |
| ๒. คุณสมเจตน์ แจ่มจรัส   | กทม. (๕๗๖) |
| ๓. คุณศุภรางค์ เผ่าพันธ์ | กทม. (๕๗๗) |
| ๔. คุณสมหวัง โปษะกรัญญ์  | สป. (๕๗๘)  |
| ๕. คุณทัศนีย์ เบินท์     | นบ. (๕๗๘)  |

ชมรมขอต้อนรับน้องใหม่ทั้ง ๕ ท่านด้วยความ  
เต็มใจยิ่ง

ชมรมมีสมาชิกตั้งแต่แรก ๕๘๙ ท่าน เสียชีวิต ๙๓ ท่าน สมาชิกคงเหลือเมื่อ ๑๗ กันยายน ๒๕๕๒ จำนวน ๔๙๖ ท่าน

**สมาชิกบริจาคเงินให้ชมรม** มีสมาชิกบริจาคเงิน  
ให้ชมรม ดังนี้

- |                            |                 |
|----------------------------|-----------------|
| ๑. คุณอุทัย พักมีทอง       | ๒๕๐ บาท         |
| ๒. คุณสมเจตน์ แจ่มจรัส     | ๒๕๐ บาท         |
| ๓. คุณศุภรางค์ เผ่าพันธ์   | ๒๕๐ บาท         |
| ๔. คุณสมหวัง โปษะกรัญญ์    | ๒๕๐ บาท         |
| ๕. คุณทัศนีย์ เบินท์       | ๒๕๐ บาท         |
| ๖. คุณพีรรัตน์ อังกรรัตน์  | ๕๐๐ บาท         |
| ๗. คุณประดิษฐ์ นิมิตพันธ์  | ๑,๐๐๐ + ๕๐๐ บาท |
| ๘. คุณชาคริต บุญสะอาด      | ๕๐๐ บาท         |
| ๙. คุณพาณี ศรีบุศรา        | ๑,๐๐๐+ ๕๐๐ บาท  |
| ๑๐. คุณสุนทร ภูมราศี       | ๕๐๐ บาท         |
| ๑๑. คุณสนิห ทองประคำ       | ๕๐๐ บาท         |
| ๑๒. คุณเสงี่ยม กิจโกศล     | ๑,๐๐๐ + ๕๐๐ บาท |
| ๑๓. คุณนิกร ทองเสริม       | ๕๐๐ บาท         |
| ๑๔. คุณวัชระ เพชรสัมฤทธิ์  | ๘๐๐ + ๒๐๐ บาท   |
| ๑๕. คุณศิริ ภูมิภูติ       | ๕๐๐ บาท         |
| ๑๖. คุณจีระนันท์ จันท์ขาว  | ๑,๐๐๐ บาท       |
| ๑๗. คุณอินโต อรุณรุ่งโรจน์ | ๒๐๐+ ๓๐๐ บาท    |
| ๑๘. คุณเผ่าทอง ภูมิรัตน์   | ๔๐๐ บาท         |
| ๑๙. คุณยุพดี ปริณัญกุล     | ๕๐๐ บาท         |

๒๐. คุณสุดา เชาวลิต ๕๐๐ บาท

ณ วันที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๕๒ ชมรมมีเงินฝาก  
ในสหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์ ฯ และ ธนาคาร รวมทั้ง  
เงินสดในมือ รวมทั้งสิ้น ๔๑๙,๒๒๔.๕๕ บาท

บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ ธ.กรุงไทยฯ  
สาขาเทเวศร์ ที่สมาชิกจะทำธุรกรรมกับชมรมได้  
คือ ๐๗๐ - ๑ - ๐๘๘ - ๔๙๔ แล้งส่งสลิปให้  
ชมรมหรือฝากเข้าบัญชีชมรมได้ที่สหกรณ์  
ข้าราชการสหกรณ์ฯ

**สมาชิกชมรมถึงแก่กรรม** มีสมาชิกชมรมถึงแก่  
กรรม ๑ ราย คือ

**คุณแสง จารุชาติ** อายุ ๗๓ ปี สมาชิกเลข  
ทะเบียน ๒๑๔ จังหวัดกำแพงเพชร ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่  
๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๒ เจ้าภาพได้จัดการฌาปนกิจไป  
เรียบร้อยแล้ว สหกรณ์จังหวัดอุตรดิตถ์ได้วางหรีดเคาพ  
ศพ และจ่ายเงินทดรองร่วมทำบุญ แทนชมรมไปก่อน  
เรียบร้อยแล้ว นับเป็นการเสียชีวิตของสมาชิกรายที่ ๙๓

**การฌาปนกิจสงเคราะห์ กสส.ประกาศชื่อผู้  
ถึงแก่กรรม** ศพที่ ๒๗๒๑ - ๒๗๒๗ ดังนี้

- |                                 |      |      |
|---------------------------------|------|------|
| ๑. นายพร้อม ปรีดาพันธ์          | (๘๙) | กทม. |
| ๒. นายประพันธ์ งามสะอาด         | (๗๑) | แพร่ |
| ๓. นายประเสริฐ โหมจันทร์        | (๘๑) | สท.  |
| ๔. คู่ ฯ นางจำเนียร จารุชาติ    | (๗๓) | อต.  |
| ๕. นายติลก ศรีสมบูรณ์           | (๘๑) | กทม. |
| ๖. คู่ ฯ นายสุพล วิมลพุทธิรัตน์ | (๘๒) | ชก.  |
| ๗. นายวิทยา สวรรณสนธ์           | (๕๑) | เลย  |

ชมรมข้าราชการบำนาญ กรมส่งเสริมสหกรณ์  
ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัวผู้เสียชีวิต ทั้งสมาชิก  
ชมรมและสมาชิกการฌาปนกิจสงเคราะห์ กสส. ขอให้ทุก  
ท่านได้ไปสู่สุคติ ในสัปดาห์หน้าด้วยเทอญ

เมื่อสมาชิกเสียชีวิต ชมรมจะวางพวงหรีด  
เคารพศพ และร่วมเป็นเจ้าภาพสวดศพ ขอให้  
ทายาทของผู้ถึงแก่กรรม แจ้งชมรม

ที่ คุณเสงี่ยม มาหมื่นไวย ๐๒-๕๕๑-๒๓๘๐  
คุณสงบ เงินเลี้ยง ๐๒-๒๗๗-๒๗๕๓  
คุณวันชัย อิมะไชย์ ๐๘๑-๔๕๖-๓๕๗๒,  
๐๘๙-๑๗๔-๗๐๓๕

**กลุ่มคนเมืองนนท์นบปะสังสรรค์** กลุ่มคน  
เมืองนนท์ นัดพบปะสังสรรค์รายสัปดาห์เดือนตามปกติและ  
รับประทานอาหารร่วมกัน ชาวแจ้งว่า **ประธานประกอบ ภูเก้าชัย**  
ลงทุนไทรนัดหมายสมาชิกทุกคนด้วยตนเอง แต่จังหวะไม่ดี  
ใกล้เวลานัดหมาย ฝนตกลงมาใหญ่ ทำให้สมาชิกมากัน  
แค่ ๑๔ คน... ไม่เป็นไร คราวหน้าแก้ตัวใหม่



## Delivery น้ำใจ สู่เชียงใหม่

ชมรมข้าราชการบำนาญกรมส่งเสริมสหกรณ์ จัด  
เยี่ยมเยียนสมาชิกตามโครงการ เดลิเวอรี่น้ำใจโยงโย  
ชบส. ที่จังหวัดเชียงใหม่ โดยการประสานงานของท่าน  
ประธานจำลอง ภูมิวิเศษ และคณะกรรมการชมรมจังหวัด  
ลำพูนเชียงใหม่ กำหนดดังนี้

- ๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๒ รถตู้เดินทางจาก กทม.
- ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๒ พบปะเยี่ยมเยียนสังสรรค์  
สมาชิก ร่วมฉลอง กฐิน  
พระราชทาน ชั้นโตกดินเนอร์
- ๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๒ ทอดกฐินพระราชทานที่วัด  
เจ็ดยอด
- ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๒ เดินทางกลับ กทม.

สมาชิกชมรม ครอบครัวและเพื่อน สนใจติดต่อ  
ขอรายละเอียดที่ คุณสุกใส ทุมมณี ๐๘ ๑๓๒๕ ๘๓๒๗

## สมาชิกเปลี่ยนแปลงที่อยู่

คุณจิราภรณ์ อุเทนสุด เปลี่ยนเป็น ๒๙ ซอย  
สามัคคี ๕๘/๑๐ หมู่ ๗ ต.ท่าทราย อ.เมือง จ.นนทบุรี  
๑๑๐๐๐ ...คุณปถม อาจสาคร แก๊ซ ชื่อตำบลจาก บ้าน  
โชค เป็น บ้านโชค คุณอนันต์ อรรถะพันธ์ ที่อยู่ใหม่ ...  
๒๒๓ ซอยจันทร์เกษม ถนนกรุงเทพ-นนทบุรี เขตบางซื่อ  
กทม. ๑๐๘๐๐

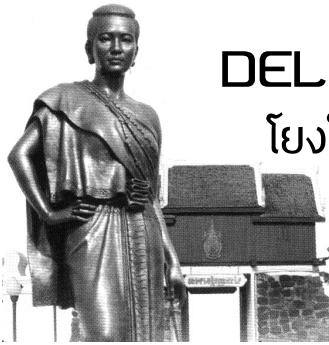
## งาน ๓๗ ปีการสถาปนากกรมส่งเสริมสหกรณ์

เมื่อวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๒ กรมส่งเสริม  
สหกรณ์จัดงานคล้ายวันสถาปนากกรมครบรอบ ๓๗ ปี ที่  
ห้องประชุม ๑๒๐ อาคารกรมส่งเสริมสหกรณ์ เทเวศร์ มี  
อธิบดี(สุภชัย บานพับทอง) พร้อมรองอธิบดี แขกผู้มี  
เกียรติ อดีตผู้บริหารกรมส่งเสริมสหกรณ์ เช่น ท่าน  
สุรินทร์ ชลประเสริฐ ท่านเชิญ บำรุงวงศ์ ท่านพีรรัตน์  
อังกรัต เป็นต้น และข้าราชการของกรมส่งเสริมสหกรณ์  
เต็มห้องประชุม

มีพิธีสักการะศาลและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และพระรูป  
พระราชารวงศ์เธอกรมหมื่นพิทยาลงกรณ เสร็จจากพิธี  
สงฆ์ ก็เป็นการอ่านสารของ ฯพณฯ รัฐมนตรีว่าการ  
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

นับเป็นปีแรก ที่ชมรมข้าราชการบำนาญ กรมส่งเสริม  
สหกรณ์ได้รับเชิญไปร่วมพิธีเช่นนี้ รองประธานชมรม  
คนที่ ๑ (คุณวรรณิ์ รัตนวราหะ) และคุณดำรงค์ ปัน  
ประณต เป็นผู้แทนชมรมไปมอบช่อดอกไม้ แสดงความ  
ยินดีในงาน ๓๗ ปีการสถาปนากกรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้วย





## DELIVERY น้ำใจ โยงโย ชบส.ที่ นอ มอ.

### นครราชสีมา

ผู้สื่อข่าว

หมายเลข ๑๐๐

หลังจากที่ชมรม Delivery น้ำใจ ๖ ไปที่จังหวัดเพชรบุรีเป็นจังหวัดแรก เมื่อ ๘ มิถุนายน ๒๕๕๒ แล้ว มีสมาชิกเชื่อว่า ตั้งชื่อโครงการทันสมัยยังคงกระตือรือร้น Delivery ของ ว.วชิรเมธี บางคนก็ว่าเหมือนนิชซ่าหรือไก่อ่างเดลิเวอรี่ เดียวนี้อะไร ๆ ก็เดลิเวอรี่ ทำเหมือนส่งปิ่นโตนั่นแหละ อย่างกรมส่งเสริมสหกรณ์เวลาเขาแจ้งนโยบาย เดียวนี้เขาก็เดลิเวอรี่ผ่านดาวเทียมไปยังข้าราชการของกรมทั่วประเทศ อีกหลักสิบปีชมรมเราก็จะทำบ้าง แต่ตอนนี้ทำแบบส่งปิ่นโตไปก่อน

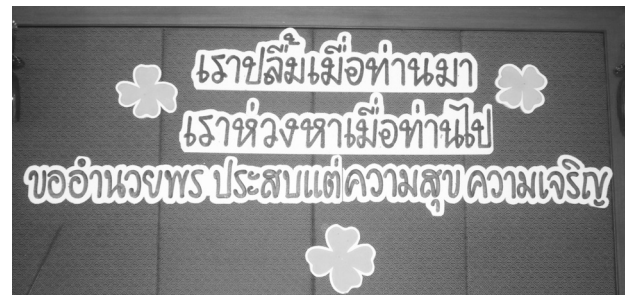
เมื่อวันที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๕๒ กรรมการชมรม นำโดยท่านประธานเสีี่ยม มาหมื่นไวย และพรรคพวกรวมประมาณ ๑๐ คน เดินทางไปเยี่ยมเยียนโยงโย น้ำใจ ชบส. ที่จังหวัดนครราชสีมา “เมืองหญิงกล้า ผ้าไหมดี หมี่โคราช ปราสาทหิน ดินด่านเกวียน” มีคุณอุดม วรสถิตย์ คุณสมพงษ์ บุรณะโสภณ คุณประเสริฐ ทองธรรมชาติ และอีกหลายคนคอยเราอยู่ เราถึงสำนักงานสหกรณ์จังหวัดนครราชสีมา ล่าช้ากว่ากำหนดไปมาก ประกอบกับข้าราชการของสำนักงาน ต้องไปรับทราบนโยบายการส่งเสริมธรรมาภิบาลในสหกรณ์ผ่านดาวเทียม ที่ศูนย์ถ่ายทอดเทคโนโลยีการสหกรณ์ เราได้พบตัวแทน สกจ.คอย



ต้อนรับอยู่ ได้บรรยายสรุปงานของสำนักงานสหกรณ์จังหวัดนครราชสีมา... ซึ่งรับผิดชอบทั้งสหกรณ์และกลุ่มเกษตรกร รวมประชากรประมาณ ๔ แสนคน... จากประชากรจังหวัด ๒.๔ ล้านคน ปัญหาการปฏิบัติงานก็เป็นสากลเช่นเดียวกับจังหวัดอื่น คือ การแทรกแซงของนักการเมืองทั้งในด้านการล้วงลูกเล็กและการจัดตั้งสหกรณ์ที่มุ่งสนองการเมือง อันจะก่อให้เกิดปัญหาในอนาคต ท่านประธานเสีี่ยมบอกว่าขอรับฟังด้วยความเห็นใจ ได้แต่ขออวยพรให้ได้พบทางอยู่รอด

คุณประเสริฐ ทองธรรมชาติ มากะชิบว่าสมาชิกชมรมโคราชประชุมเสร็จและพร้อมคอยอยู่นานแล้ว ขอให้รีบเดินทางไปได้ เมื่อพวกเราไปถึงภัตตาคารเทียม เทียม ก็เห็นจริงตามที่คุณประเสริฐว่า มีสมาชิกนั่งกันเต็มไปหมด

เมื่อทุกอย่างพร้อม ท่านประธานอุดม วรสถิตย์ กล่าวต้อนรับคณะของเราอย่างเป็นทางการในนามสมาชิกชมรม ๔๙ คน ว่า ขอต้อนรับทุกท่านด้วยความยินดี ขอขอบคุณที่มาเยี่ยมเยียนเราชาวโคราชแม้จะมาเพียง ๗ ท่านก็เหมือนมาทั้งกรม เพราะมีทั้งอดีตอธิบดี อดีตรองอธิบดีถึง๒ท่าน และผู้เชี่ยวชาญ



ท่านประธานเสีี่ยม มาหมื่นไวย กล่าวขอบคุณและขอโทษขอโพยที่มาช้าไปหน่อย และเล่าถึงชมรมของเราว่า ตั้งมาตั้งแต่ปี ๒๕๓๘ จนถึงวันนี้ ๑๔ ปีแล้ว มีสมาชิกคงเหลือเกือบ ๕๐๐ คน ประธานได้ให้ข้อคิดว่าการเป็นสมาชิกชมรมก็มีประโยชน์ทั้งกายและใจ ทำให้ชีวิตหลังเกษียณสุขกายสบายใจ อย่างน้อยก็มีพื้มีน่องทำให้อายุยืน มองลึกลงไปอีก เมื่อตายก็ยังมีรุ่นพี่รุ่นน้องไปเผาตีใจที่กลุ่มนี้มีการรวมตัวกันเข้มแข็ง มีกิจกรรมต่อเนื่อง อยากให้ข้าราชการเกษียณของเราในจังหวัดอื่น ๆ รวมตัวกันเช่นนี้ด้วย

จบพิธีการ ชาวอดีตใจห้องประชุมของภัตตาคารเทียม เทียม ก็พลันเปลี่ยนเป็นห้องอาหารโต๊ะจีนไปในบัดดล เริ่มด้วยการโอเคะซบกลม่อมโดยนักร้อง ดีเจ พิธีกรวัยเดียวกัน ที่เป็นประเพณีของกลุ่มคนโคราชคือ ร่วมกันฉลองวันเกิดให้สมาชิกที่เกิดในช่วงสามเดือน (คราวนี้มีคนครบรอบคล้ายวันเกิด ๙ คน) ประธานเสี่ยยม ฯ อวยพรวันเกิดเจ้าของวันเกิดเป่าเค้ก เพลงแฮปปี้เบิร์ธเดย์ดังกระหึ่ม ทุกคนสนุกสนานสำราญใจที่ได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่เคยร่วมงานกันมานานนับสิบปี บรรยากาศเช่นนี้ ทำให้ลืมตัวเพลินใจว่าตัวเองยังรับราชการอยู่ รู้สึกหนุ่มขึ้นอีกมาก



สงสัยว่าทำไมกลุ่มคนโคราชมีนักร้องเยอะจิ้ง เห็นขึ้นไปร้องเพลงกันไม่มีใครโฟนไม่ว่างเลย คงเป็นอย่างนี้ นี่เอง สมาชิกชมรมที่นี้จึงดูกระชุ่มกระชวยกระฉับกระเฉง ทุกคนเลย เป็นหนุ่มเป็นสาวกว่าอายุจริงอย่างน่าอัศจรรย์

กลุ่มเรายังโชคดีที่มีคุณประหยัด อังคณาวิศัลย์ คุณสุกใส ทูมมณี คุณวรรณี รัตนะวราหะ อดีตนักร้อง วงดาวกระจาย มก. ไปด้วย ช่วยกู้หน้าไว้พอสู้เขาได้

หลังอาหารกลางวัน เจ้าของบ้านกลายเป็นไกด์ กิตติมศักดิ์พาไปกราบยาโมที่วัดศาลาลอย วัดที่ท้าวสุรนารี เป็นผู้สร้าง เพื่อเป็นอนุสรณ์การทำศึกสงครามมิชชั่นเหนือ

กองทัพเจ้าอนุวงศ์แห่งเวียงจันทน์ ในปี พ.ศ. ๒๓๗๐ และเป็นวัดที่ทำการฌาปนาศรีระของท่าน เมื่อประชุมเพลิงเสร็จก็ได้ก่อเจดีย์บรรจุอัฐิธาตุของท่านไว้

วัดศาลาลอย เป็นวัดที่มีพระอุโบสถเป็นรูปลำภาง ใต้คลื่น ใ้ใช้วัสดุพื้นเมืองคือใช้กระเบื้องดินเผาตามเกวียน ศิลปะประยุกต์งดงาม แปลกตา สำหรับกำแพงแก้วเป็นรูปเสมา สัญลักษณ์ของเมืองเสมาเดิม ซึ่งเป็นเมืองเก่าของเมืองนครราชสีมา

อ่าลายโมไปชมพิพิธภัณฑ์ไม้กลายเป็นหินที่บ้าน โกรกเดือนห้า ตำบลสุรนารี อำเภอเมืองนครราชสีมา ห่างจากตัวเมืองโคราชไปทางกรุงเทพฯ ประมาณ ๑๕ กม. เป็นพิพิธภัณฑ์ไม้กลายเป็นหิน อายุเจ็ดแสนปีจนถึงหนึ่งร้อยเจ็ดล้านปี และซากฟอสซิลสัตว์ดึกดำบรรพ์ เช่น ช้าง ไดโนเสาร์ ฯลฯ เป็นพิพิธภัณฑ์แห่งแรกในประเทศไทยและเอเชีย เป็น ๑ ใน ๗ แห่งของโลก ทั้งนี้ได้จัดแสดง ให้นำสนใจ มีทั้งสี เสียง ความเคลื่อนไหว น่าประทับใจ จัดได้ไม่แพ้ที่ใดในโลก

ประธานอุดมฯ ได้กรุณาทำหนังสือเป็นทางการ ขอนำสมาชิกชมรมเข้าชมและขอไกด์นำชมด้วย เราจึงได้รับความสะดวกมากเป็นพิเศษ ถึงแม้ในช่วงที่เราไปถึงจะมีฝนตกลงมาน้ำเจิ่งนองบริเวณทางเข้าไปหมด พวกเราก็ที่งในความสามารถของคนไทยที่ขุดค้น และนำเสนอความรู้ที่มีค่ารวมทั้งประทับใจผู้นำชม (คุณฉวาลัย โตสกุล) เป็นอย่างมากที่อธิบายได้แจ่มแจ้งและอดทนตอบคำถามที่น่ารำคาญ ของผู้สูงวัย ขอบพระคุณยาโมที่พร้อมน้ำมนต์ให้จนชุ่มฉ่ำ

.....ที่นี้น่าสนใจมากครับ ผู้ใหญ่ดูได้ เด็กดูดี ๖๐ ขึ้นไปได้ดูฟรี เรื่องราวละเอียดจะเล่าให้ฟังในฉบับหน้า นะครับ

พวกเราเดินทางกลับกรุงเทพฯด้วยความปลอดภัย ภายใต้อความคุ้มครองของยาโมและที่ลืมไม่ได้ ก็คือน้ำใจของสมาชิกชมรมคนโคราชทุกคน ที่ให้การต้อนรับเป็นอย่างดี อาหารอร่อย เพลงไพเราะ สถานที่ก็ประทับใจ

**ขอให้สุขี สุขีและสุขภาพดี อายุเกินร้อยปีทุกคน นะครับ**



## สมุนไพร...วิถีไทย

ต้านภัย ไข้หวัด ๒๐๑๙

ฟ้าทะลายโจร บิง กระเทียม  
กะเพรา ตะไคร้ กระเจี๊ยบ  
มะขามป้อม

ข้อตกลง...ของเรา...นักสู้กับไข้หวัด ๒๐๑๙

☀ **อย่ามือบอน** อย่าเอามือไปสัมผัสกับเยื่อของร่างกาย เช่น ขี้ตา แคะจมูก กัดนิ้ว หรือหยิบอาหารใส่ปาก โดยไม่ล้างมือเสียก่อน

☀ **ล้างมือบ่อย ๆ** เพราะเชื้อไข้หวัด ๒๐๑๙ จะอยู่กับสิ่งคัดหลั่ง น้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วย เราจะไปสัมผัสเมื่อใดก็ไม่รู้ (การล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ดีที่สุด ยกเว้นไม่มีน้ำ ให้เช็ดด้วยแอลกอฮอล์ ๗๐ % แทนได้)

☀ **สวมหน้ากากอนามัย** ถ้าเป็นหวัด ไม่ว่าจะเป็หวัดชนิดไหนก็ควรใส่ ส่วนคนไม่ป่วย ถ้าเราไปที่ ๆ มีความเสี่ยง เช่น ในที่ ๆ คนข้าง ๆ จะไอ/จาม มาถึงตัวเราได้ ก็ควรใส่หน้ากากอนามัยด้วย

☀ **ถ้าเป็นหวัด** หาทางช่วยภูมิคุ้มกันแบบไทย

- ☘ พัก นอนหลับให้เพียงพอ (ยาตัวนี้สำคัญมาก)
- ☘ อย่าให้ขาดน้ำ ดื่มน้ำมาก ๆ
- ☘ หลีกเลี่ยงอาหารมัน และย่อยยาก รับประทานอาหาร เครื่องดื่มร้อน ๆ และย่อยง่าย
- ☘ รับประทานผลไม้ ที่มีวิตามิน ซี สูง ๆ เช่น ผลยอ มะขามป้อม ส้ม สับปะรด มะเขือเทศ
- ☘ รับประทานกระเทียมวันละ ๖ กลีบ หรือหอมใหญ่วันละ ๑/๔-๑/๒ หัว
- ☘ ดื่มน้ำขิง น้ำกะเพรา น้ำตะไคร้ น้ำใบเตย น้ำกะเจี๊ยบ

☘ อม บ้วนปาก กลั้วคอ ด้วยน้ำต้มเปลือกมังคุด น้ำต้มใบฝรั่ง น้ำต้มใบชา เข้ - เย็น ถ้าทำได้

รู้แล้วรู้แล้วฟ้าทะลายโจร ได้เพาะบ่มความรู้สู่ทุกหลาน  
เป็นเผ่าพันธุ์ไทยคงดำรงนาน เพียงสืบสานความรู้ ปู่ ย่า ตา ยาย  
เลือกสิ่งทีปลอดภัยในครัวแม่ นำมาแก้ปัญหาหาไข้ (๒๐๑๙) หาย  
ไม่เห็นกลัวในครัวแม่มีมากมาย พร้อมทะเลาะโรคร้ายให้ไกล...เอ๋ย

**ฟ้าทะลายโจร** ป้องกันรักษาหวัด หวัดใหญ่ มีความปลอดภัยสูง ทำให้เชื้อแบ่งตัวลดลงเข้าสู่เซลล์ได้ยากขึ้น ลดการอักเสบ ไอ จาม ปวดตามตัว และติดเชื้อซ้ำ รับประทานป้องกันวันละ ๑-๒ แคปซูล เพื่อรักษาครั้งละ ๒-๔ แคปซูล ๔ ครั้ง/วัน

**บิง** ฆ่าเชื้อไวรัสหวัดใหญ่ น้ำขิงต้มทำให้เม็ดเลือดขาวจับกินเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ดีขึ้น

**กระเทียม** การกินกระเทียมสดป้องกันและลดระยะเวลาการเป็นหวัด และเป็นสมุนไพรบำรุงร่างกายที่ดีเยี่ยม

**หอมใหญ่** ทั้งหอมใหญ่และเล็กมีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ขยายหลอดเลือด และดีต่อสุขภาพหลายประการ

**กะเพรา** แก้ไอ แก้หวัด ท้องอืด เพื่อ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ต้านไอ คลายเครียด แก้อักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ

**ตะไคร้** แก้ไข้ แก้ปวดหัว ปวดท้อง มีฤทธิ์เพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านอนุมูลอิสระแก้อักเสบ คนไทยคนจีนใช้แก้หวัดมานาน

**กระเจี๊ยบ** น้ำสมุนไพรสีเขียว แก้ไข้ แก้ไอ ขับปัสสาวะ มีสารแอนโทไซยานินต้านเชื้อไวรัส ทั้งฆ่าและลดปริมาณเชื้อไวรัส เพิ่มภูมิคุ้มกัน

**มะขามป้อม** เป็นยาอายุวัฒนะ แก้ไอ บำรุงเสียง ชุ่มคอ เป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงที่สุด

แม้ยาดีแค่ไหน...ก็แค่นั้น ไม่ป้องกันตัวเอง ทำอะไรธรรมดา น้ำน้อยยอมแพ้ไฟ เมื่อเป็นไข้ต้องพักผ่อนนอนให้พอ

## นำภูมิปัญญากลับมาสู่ชีวิต

### น้ำขิง นิชิตหัด แก้วไอ

**ส่วนผสม** ขิงแก่สด 1 ถ้วย น้ำสะอาด 1 ด้วย

**วิธีทำ** ล้างขิงให้สะอาด แล้วนำมาทุบให้พอบุบๆ โดยไม่ต้องชูดเปลือกทิ้ง ต้มขิงกับน้ำให้เดือดแล้วลดไฟลง เคี่ยวด้วยไฟอ่อนไปเรื่อยๆ จนน้ำขิงกลายเป็นสีเหลือง เติมน้ำตาลตามใจชอบ

### น้ำตะไคร้ใบเตย แก้วหัด คัดจุมก น้ำมูกไหล

**ส่วนผสม** ตะไคร้ทั้งต้นใช้ทั้งใบและราก 5 ต้น เปลือก 1/4 ซ้อนชา เตยหอม หั่นเป็นท่อน 1 ใบ

**วิธีทำ** ล้างตะไคร้ให้สะอาด นำมาทุบให้บุบ แล้วตัดเป็นท่อนสั้นๆ ประมาณ 1 นิ้ว ต้มตะไคร้กับน้ำให้เดือด แล้วเคี่ยวด้วยไฟอ่อนๆ จนน้ำเริ่มเป็นสีเขียว เติมเกลือลงไป ต้มต่ออีกสักครู่ แล้วเทน้ำตะไคร้ใส่หม้อชาหรือกาแฟ รินดื่มได้ตลอดวัน โดยเติมน้ำผึ้งลงไปเพื่อให้ดื่มง่ายขึ้น

### กระเทียมดอง ทำกายหัด

**ส่วนผสม** กระเทียมสด 1 กิโลกรัม น้ำตาลทราย 1/4 ซ้อนชา เตยหอม หั่นเป็นท่อน 1 ใบ น้ำส้มสายชู 1 1/2 ถ้วย น้ำผึ้ง 1 ถ้วย น้ำ 2 ถ้วย

**วิธีทำ** ปรงน้ำดอง นำน้ำตาล เหลือบป่น น้ำ อุ่นให้เดือด พักไว้ให้เย็น เติมน้ำส้มสายชูและน้ำผึ้ง ทิ้งไว้ให้เย็น จากนั้นนำกระเทียมที่ปอกใส่โหลที่สะอาด แห้ง เหลือบที่วางไว้ประมาณ 1 นิ้วครึ่ง เติมน้ำดอง ปิดฝาให้สนิท ทิ้งไว้ 1 เดือน จะหวานพอดี 3 อาทิตย์ ก็รับประทานได้ แต่จะมีรสเผ็ดเล็กน้อย

### น้ำกระเจี๊ยบ ตังป้อมสู...หัด

**ส่วนผสม** กลีบดอกกระเจี๊ยบ 10 ดอก น้ำสะอาด 2 แก้ว น้ำตาล 3-4 ซ้อนโต๊ะ

**วิธีทำ** ต้มน้ำกระเจี๊ยบ(ควรเป็นหม้อเคลือบ) ประมาณ 40 นาที น้ำกระเจี๊ยบจะเป็นสีแดงสด กรองกากออก เติมน้ำตาลทรายจนให้ละลาย ยกลง จิบอุ่นๆ

### น้ำหอมใหญ่เข้มข้น กำจัดผื่น...หัด

**ส่วนผสม** หอมใหญ่ครึ่งลูก น้ำครึ่งแก้ว น้ำผึ้ง 2 ซ้อนโต๊ะ

**วิธีทำ** นำหอมใหญ่มาหั่น ต่ำ ผสมน้ำ คั้นบีบน้ำออกมาหลังจากนั้นเติมน้ำผึ้ง แบ่งรับประทานเช้า-เย็น ทุกวันจนกว่าจะหายขาด หรือจะรับประทานหอมใหญ่ในรูปแบบของสลัด ซุปหอมใหญ่ก็ได้

### น้ำกะเพรา ขิง เน้มภูมิคุ้มกันไม่หวั่นหัด

**ส่วนผสม** กะเพรา 5 ยอด ขิง 3 แว่น น้ำ 1 ลิตร

**วิธีทำ** ต้มน้ำเดือด แล้วลดไฟลง เคี่ยวต่อไปจนน้ำลดเหลือประมาณครึ่งหนึ่ง กรองเอากากออกเก็บไว้แบ่งดื่ม เช้า กลางวัน เย็น จนกว่าจะหายหัด

### มะขามป้อมแก้ว ยาอายุวัฒนะ ป้องกันโรคภัย แก้วไอ แก้วหัด

**ส่วนผสม** มะขามป้อม 10 ผล น้ำ 1 ลิตร เหลือบ 1/2 ซ้อนชา

**วิธีทำ** นำมะขามป้อมมาต้มกับน้ำ พอน้ำเดือดลดไฟลงเคี่ยวไปเรื่อยๆ จนน้ำเหลือประมาณครึ่งหนึ่ง (ถ้าเป็นมะขามป้อมแห้ง ต้องแช่น้ำทิ้งคืนคืนไว้ก่อน) กรองเอาแต่น้ำ เติมเหลือบ ยกขึ้นตั้งไฟจนเกลือละลาย เติมน้ำตาลทรายแดง น้ำผึ้งตามชอบ จิบแก้วไอ แก้วหัด ทำให้ชุ่มคอ อาจเติมน้ำร้อนเจือจาง ถ้าต้องการทำเป็นน้ำสมุนไพร

หมายเหตุ : 1 ถ้วย = 240 ซีซี. 1 ซ้อนโต๊ะ = 15 ซีซี



โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

32/7 หมู่ 12 ถ.ปราจีนอนุสรณ์ ต.ท่าข้าม อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี 25000

โทร. (037) 211289



## หลวงพระบาง-วังเวียง-เวียงจันทน์

ปฐม / ภูลุนีทองรวย  
(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

คุณปฐม ทองรวย และครอบครัว ได้เดินทางไปท่องเที่ยวสปป.ลาว เมื่อเดือนตุลาคมที่แล้ว ได้เขียนเรื่องราวที่ได้พบเห็นมาเพื่อแ่ผู้ที่ไม่มีโอกาสได้ไปเห็นได้อ่านด้วยสำนวนวัยรุ่น ก่อนหน้านี้ คุณปฐม ทองรวยและครอบครัว ได้ไปท่องเที่ยวที่อเมริกาและแคนาดา ชมน้ำตกไนแองการา และแอฟริกาเพื่อท่องซาฟารีตัวจริง ได้เขียนเรื่องราวมาแล้วสู่กันฟังแล้ว ...ด้วยความขอบคุณ.....  
บก.

ข้อความตอนที่แล้ว เดินทางจากเวียงจันทน์ไปวังเวียง ระยะทาง 210 กม. ใช้เวลาเดินทาง ๔-๕ ชม. ... ผ่านภูเขา ภูเขา..เขานมสาว..และภูเขารูปผู้ชายนอนหงาย.....มีตำนานเล่าว่า ชายหนุ่มคนหนึ่งเดินผ่านมา ภูเขาบอกห้ามกินนมสาว..ชายหนุ่มไม่เชื่อกินนมสาวเข้าไป..ปรากฏว่า นมบูด ชายหนุ่มเลยนอนตาย..กลายเป็นภูเขา..อยู่ข้าง ๆ เขานมสาว.....

แวะพักตามเมืองรายทางมาเรื่อย ๆ ที่นี้...เข้าห้องน้ำคนละ ๕ บาท...บางแห่งถ้าซื้อของก็ไม่ต้องเสียเงิน ห้องน้ำตามรายทางสะอาดพอใช้แต่เป็นแบบนั่งยอง ๆ ทั้งนั้น ...ตามเมืองต่าง ๆ มีตลาดขายผักสด...น่ากินมาก ที่เมืองลาวห้ามพูดว่า "ขอซื้อของ" เพราะจะหมายถึงซื้อผู้หญิงหรือต้องการผู้หญิงบริการ..ต้องบอกว่าซื้อเครื่อง..ซื้อผัก ..ซื้อขนมไปเลย ...ผ่านเมืองกิวประจำ เมืองพูจูน และเมืองกาลี...จากเมืองกาลีไปอีกประมาณ ชั่วโมงกว่า ๆ ก็ถึงวังเวียง..ทางช่วงนี้ค่อนข้างดี เพราะเป็นที่ราบแล้ว...วิ่งผ่านทุ่งนา ที่ต้นข้าวเขียวข่ม...คณะเราไปถึงวังเวียงเกือบบ่ายสองโมง ซึ่งคืนนี้เราพักโรงแรมพู่อ้างคำ...ให้ที่บริษัทของให้ได้ในราคา ๓๒๐ บาท ถูกมากถือเป็นโรงแรมเกรดเอ ของวังเวียงแล้ว...สภาพห้องพักดีพอสมควร...มีแอร์ ทีวี ตู้เย็น ด้วย...เจ้าของโรงแรมสวยมากชื่อ พู่คำ ส่วนใหญ่พวกข้าราชการและคนที่มาทำงานมักมาพักที่นี่...ส่วนนักท่องเที่ยวฝรั่งจะพักตามเกสต์เฮ้าส์ในตลาด... หรือรีสอร์ทริมแม่น้ำของ..

วังเวียง เมืองแห่งธรรมชาติ ทัศนียภาพอันงดงามตระการตาของทิวเขา ไร่นาแบบขั้นบันได และหมู่บ้านชนพื้นเมืองเผ่าต่าง ๆ ของลาว เช่นลาวสูง ลาวเทิง ลาวม้ง ไทลื้อ มีที่เที่ยวที่น่าสนใจในเชิงธรรมชาติ.. เช่น ชมความยิ่งใหญ่ของ

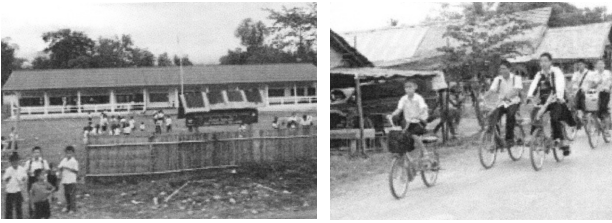
ขุนเขาที่เต็มไปด้วยป่านานาพันธุ์ที่ขึ้นตามธรรมชาติ ระหว่างเมืองกาลี สู่ วังเวียง ชมความงามของผาตั้ง ซึ่งเป็นภูเขาสูงเดี่ยวที่ตั้งอยู่โดดเดี่ยว ด้านหน้าของภูเขามีน้ำช่องไหลผ่าน ชมภูเขารูปร่างแปลกตา สลับซับซ้อนสวยงามยิ่ง นักท่องเที่ยวขนานนามให้ที่นี่ว่า "ก๊วยหลินเมืองลาว" กิจกรรมล่องน้ำช่องก๊วยยอดฮิต.. สามารถล่องห่วงยางหรือเรือแคนูได้...กลุ่มเราเลือกเรือแคนู... ถ้าพายไม่เป็นมีไกด์ช่วยพายให้ด้วยให้ทางโรงแรมติดต่อให้ ซึ่งค่าคิดราคาคนละ ๓๐๐ บาท ค่อน้ำแพงไปนิด.. (เพราะหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต เห็นว่าน่าจะอยู่ราว ๆ ๑๘๐ - ๒๐๐ บาท/คน ถ้าเป็นห่วงยางจะประมาณ ๔๐ - ๕๐ บาท) เรามา ๑๐ คน..คือ ๙ คน ฟรีเด็กให้ ๑ คน เลยจ่ายไป ๒,๗๐๐ บาท ... มีรถมารับถึงโรงแรม... นัดกันตอนบ่ายสามโมงตรง ล่องเล่นประมาณ ๒-๓ ชม. มีแวะระหว่างทางให้กระโดดน้ำเล่น..และนั่งจิบเบียร์ด้วย...ฝรั่งมาเที่ยวที่นี่เยอะมาก แล้วมาอยู่กันเป็นอาทิตย์เลย...



คณะเราแวะเล่นน้ำระหว่างทาง..มีกิจกรรมให้กระโดดตบสูง...แล้วไปปล่อยตัวกลางแม่น้ำ..งานนี้เจ้าแฝดตัวเล็ก...ขอลองเล่นด้วยคน...พวกเราพักผ่อนเล่นน้ำแบบสบาย ๆ เกือบชั่วโมง...ก็ล่องเรือต่อ...พายเรือชมวิวสองข้างทาง... แดดครมลมตกแบบนี้ทำให้ไม่ค่อยร้อน... มาถึงที่ขึ้นรถก็เกือบ ๆ ๖ โมงเย็น...ต้องรีบไปอาบน้ำ... วันนี้จะไปกินอาหารไทยกัน ร้านนี้ตั้งอยู่บนถนนที่เคยเป็นรันเวย์ของเครื่องบินเล็ก...เป็นร้านที่บริการแบบครอบครัว...บรรยากาศน่านั่ง อาหารอร่อย...แต่อาจช้าหน่อย... เพราะทำทีละอย่างจริง ๆ..หลังอาหารแล้วต้องกินโรตีสี่ที่ตลาดตอนกลางคืนให้ได้...อร่อยดี...เดินย่อยอาหารชมเมืองกันนิดหน่อย... บรรยากาศคล้าย ๆ เมืองปาย แม่ฮ่องสอน บ้านเรา...เรียบง่าย สบาย ๆ ฝรั่งเยอะ อากาศก็กำลังเย็นสบาย

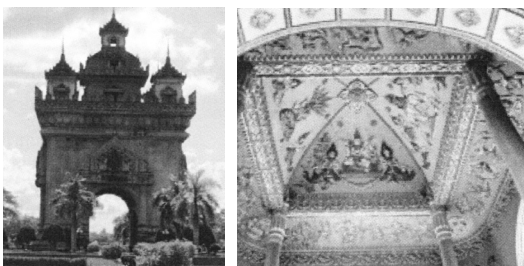
วันอังคารที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๑ วังเวียง - เวียงจันทน์ - หนองคาย - อุดร ขึ้นเข้าออกชมตลาดวังเวียงยามเช้า เป็นตลาดนัดชาวบ้านพืชผักสด ๆ น่ากินทั้งนั้น... รวมทั้งมีสัตว์ป่ามาขายด้วย..ที่ตลาดเช้า ต้องหาข้าวเหนียวปอกหม้อแบบลาวมาให้กิน...ขอบอกอร่อยมากค่ะ...ราคากล่องละ ๒๐ บาท ที่จริงที่โรงแรมก็มีให้กิน..... แต่จะเป็นแค่กาแฟกับคุกกี้สู้ออกมาหาอะไรอร่อย ๆ แลก ๆ กินที่ตลาดแล้วกลับไปเข้าห้องน้ำ... อีกที่ดีกว่า

ประมาณ ๘.๓๐ น. ต้องรีบออกเดินทาง สู่วิียงจันทน์ เพราะใช้เวลาเกือบ ๔ ชั่วโมง กว่าที่จะถึง กะจะไปทานอาหารกลางวันที่นี่.. ระหว่างทางผ่านทุ่งนาเขียวชอุ่มไปตลอดทางเพราะเพิ่งผ่านหน้าฝน ข้าวกำลังเป็นต้นอ่อน ๆ เด็กนักเรียนซึ่งจักรยานมาโรงเรียนกันเป็นแถว ... ที่ลาวนักเรียนหญิงเค้ายังอนุรักษ์การนุ่งผ้าถุงอยู่ดูน่ารักดี โดยเน้นเป็นสีดำและสีน้ำเงิน... คุณสีพันเล่าให้ฟังว่า..ที่โรงเรียนจะไม่มีโรงอาหาร...ตอนกลางวันส่วนใหญ่นักเรียนจะจักรยานกลับมากินข้าวที่บ้าน...ซึ่งพ่อแม่เค้าจะมาทำไว้ให้ลูกกิน...



ถ้าเด็กเล็กก็ต้องไปรับลูกที่โรงเรียนตอนประมาณ ๑๑ โมงกว่า ๆ แล้วบ่ายโมงกว่า ๆ ก้อพาไปส่ง...เค้าจะพักกลางวันกัน ๒ ชั่วโมงเพื่อให้อาหารกลางวันมีเวลากลับมาทานอาหารกลางวันกัน...ประหยัดกันน่าดูเลย...อ้อเค้ามีสัญลักษณ์โบว์แดงติดที่เสื้อนักเรียนสำหรับเด็กเรียนดี...เรียกว่าเห็นเด็กคนไหนได้ติดโบว์แดง เป็นอันรู้กันว่าเป็นเด็กเรียนและเด็กดีจริง ๆ...

เรามาถึงเวียงจันทน์ประมาณ ๑๑.๐๐ น. เลยแวะไปซื้อบั้งที่ตลาดจีนกันก่อน เป็นตลาดติดแอร์เพิ่งเปิดใหม่ ลีนค้าส่วนใหญ่มาจากเมืองจีน..ต่อรองราคากันได้... คุณภาพก็ตามราคานั้นแหละ...ควรดูให้ดี ๆ ก่อนจะซื้อ...ก้อได้ของติดมือกันคนละเล็กน้อย...เป็นพวกกระเป๋าก๊อป...นั่นแหละ...แวะมาทานอาหารกลางวันที่บ้านพิมมะจัน ซึ่งเป็นก๊วยเตี๋ยวเจ้าดังของเวียงจันทน์...คนกินกันเยอะมาก...ก้อรอดดี...มีให้เลือกทั้งแบบชามใหญ่และชามเล็ก มีผักสดและผักดองเป็นเครื่องเคียงด้วย..ราคาก้อประมาณชามละ ๕๐-๗๐ บาท (กินอาหารจ่ายเป็นเงินไทย เพราะบางครั้งให้คิดเป็นก๊ีบแล้ว คำนวณกลับมาเป็นเงินไทยจะแพงกว่าจ่ายเงินไทยอีก) เสร็จแล้วตระเวนเที่ยวถ่ายรูป ตามสถานที่ต่าง ๆ ของเมืองเวียงจันทน์...

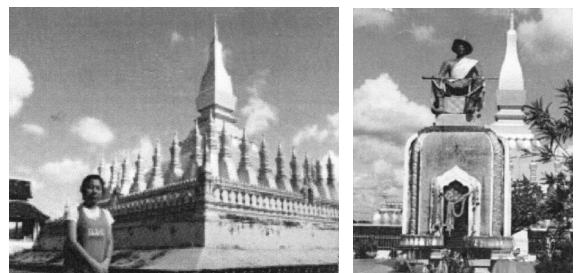


เราเริ่มด้วย ประตูดุ๊ย ซึ่งตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ของเมืองเวียงจันทน์ บนถนนล้านช้าง ไปสิ้นสุดที่

บริเวณประตูชัย สร้างเสร็จในปี ๒๕๑๒ เพื่อเป็นอนุสรณ์สถานรำลึกถึงประชาชนชาวลาวผู้เสียสละชีวิตในสงคราม ก่อนหน้าการปฏิวัติของพรรคคอมมิวนิสต์ ประตูชัยแห่งนี้มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า รันเวย์แนวตั้ง เพราะการก่อสร้างประตูชัยแห่งนี้ใช้ปูนที่อเมริกาซื้อเพื่อสร้างสนามบินใหม่ ในนครเวียงจันทน์ ในระหว่างสงครามอินโดจีน แต่ไม่ทันได้สร้างเพราะสงครามอินโดจีนยุติเสียก่อน จึงนำปูนซีเมนต์มาสร้างประตูชัยแทนลักษณะสถาปัตยกรรม ได้รับอิทธิพลของประตูชัยในกรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส เจ้าอาณานิคมในสมัยนั้น แต่ลักษณะสถาปัตยกรรมก็ยังมีเอกลักษณ์ของลาวปรากฏ ให้เห็นอย่างชัดเจนไม่ว่าจะเป็นพระพุทธรูปศิลปะลาว ภาพเรื่องราวมหากาพย์รามายณะ แบบปูนปั้นใต้ซุ้มประตูโค้งของประตูชัย บันไดวนให้ขึ้นไปชมทิวทัศน์ของนครเวียงจันทน์ บนยอดของประตูชัยอีกด้วย ตลอดบันไดวนของประตูชัยจะแบ่งออกเป็นชั้น ๆ ซึ่งแต่ละชั้นจะมีร้านจำหน่ายของที่ระลึก ที่นี้เปิดให้นักท่องเที่ยวได้ขึ้นไปชมทิวทัศน์ทุกวัน ค่าเข้าชมคนละ ๒,๐๐๐ ก๊ีบ เปิดให้เข้าชมตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.

พระธาตุหลวง ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือของประตูชัย พระธาตุหลวงแห่งนี้ถือเป็นศาสนสถานที่สำคัญที่สุดของประเทศลาว เป็นสัญลักษณ์ประจำชาติและยังแทนความเป็นเอกราชและอำนาจอธิปไตยของประเทศลาวอีกด้วย

พระธาตุนี้สร้างขึ้นในศตวรรษที่ ๑๖ มีรูปทรงที่ไม่เหมือนกับองค์อื่นๆ เพราะเป็นการผสมผสานระหว่างสถาปัตยกรรมในพระพุทธศาสนา กับแบบสถาปัตยกรรมของอาณาจักร



ตามตำนานเล่าว่า พระธาตุองค์นี้ได้สร้างในสมัยพุทธศักราชที่ ๒๓๖ โดยมีพระภิกษุลาวจำนวน ๕ รูป เดินทางไปศึกษาพระพุทธศาสนาในประเทศอินเดีย และได้ัญญะเชิญ พระอุรังคธาตุของพระพุทธเจ้ามายังนครเวียงจันทน์ด้วย ต่อมาได้กราบพูลพระยาจันทบุรีประสิทธิศักดิ์ เจ้านครเวียงจันทน์ในสมัยนั้น ให้สร้างพระธาตุหลวงขึ้น เพื่อประดิษฐานพระบรมธาตุให้ชาวลาวได้กราบไหว้ กล่าวไว้ว่า พระธาตุองค์เดิมนั้นสร้างด้วยหินเป็นทรงโอคว่ำ มีการก่อกำแพงล้อมรอบเอาไว้ทั้งสี่ด้าน แต่ละด้านมีความกว้าง ๑๐ เมตร หนา ๔ เมตร และสูง ๔ เมตร เชื่อกันว่าพระธาตุที่เห็นในปัจจุบันสร้างครอบองค์เดิม ซึ่ง

ต่อมาสมเด็จพระไชยเชษฐาธิราช ได้โปรดเกล้าให้ย้ายเมืองหลวงของราชอาณาจักรล้านช้างจากหลวงพระบางมาอยู่ที่เวียงจันทน์ตามดำริของพระราชบิดา คือพระเจ้าโพธิสาร จากนั้นทรงมีบัญชาให้สร้างพระเจดีย์องค์ใหม่ครอบพระองค์เดิมไว้ ณ บริเวณที่เคยเป็นเทวสถานเก่าของขอมโดยเริ่มก่อสร้างในปี ๒๑๐๙ และหลังจากสร้างพระธาตุหลวง ได้โปรดให้สร้างวัดขึ้นล้อมรอบพระธาตุไว้ทั้งสี่ทิศด้วย แต่ปัจจุบันเหลืออยู่เพียงสองแห่งด้วยกันคือ วัดพระธาตุหลวงเหนือและวัดพระธาตุหลวงใต้ ในปัจจุบันพระธาตุหลวงมีลักษณะคล้ายป้อมปราการ เพราะมีการสร้างระเบียงสูงใหญ่ขึ้นโอบล้อมรอบองค์พระธาตุไว้ พร้อมกับทำช่องหน้าต่างเล็ก ๆ เอาไว้โดยตลอด สำหรับประตูทางเข้านั้น เป็นประตูไม้บานใหญ่ ลงรักสีแดงไว้ทั้งหมด นอกจากนี้รอบ ๆ องค์พระธาตุใหญ่ยังมีเจดีย์บริวารล้อมรอบอยู่โดยรอบอีกหลายองค์ เมื่อเดินเข้าไปดูใกล้ ๆ ก็จะได้เห็นสัญลักษณ์แสดงถึงความศักดิ์สิทธิ์ของพระพุทธศาสนาแห่งนี้ปรากฏอยู่มากมาย ไม่ว่าจะเป็นรูปแกะสลักพญานาค พระพุทธรูปหินทองลายกลีบบัวประดับอยู่บนฐานปัทม์ และถัดจากประตูทางเข้าใหญ่ประมาณ ๑๐๐ เมตร จะแลเห็น พระบรมรูปสมเด็จพระเจ้าไชยเชษฐาธิราช ตั้งอยู่บนฐานสูง พระหัตถ์ทรงถือพระแสงดาบวางพาดไว้บนพระเพลา เล่ากันว่า พระแสงดาบเล่มนี้ทำหน้าที่ปกป้องพระธาตุหลวง ซึ่งถือได้ว่าเป็นศูนย์รวมจิตใจของประชาชนลาว สมเด็จพระเจ้าไชยเชษฐาธิราชนั้น มารดาของท่านเป็นเจ้าหญิงชาวเชียงใหม่ หลังจากเสด็จมาที่ครองเมืองเชียงใหม่อีกเสียชีวิต พระองค์จึงได้ครองนครเชียงใหม่อีกเมืองหนึ่งเพราะเสด็จมาไม่เหลือลูกชาย ภายหลังท่านได้อพยพคนเชียงใหม่พร้อมพระแก้วมรกตไปเวียงจันทน์ ให้ราษฎรแลทหารส่วนหนึ่งตั้งเมืองอยู่ตรงกันข้ามกับเวียงจันทน์เพราะมีคนพูดว่า ให้ระวังทหารเชียงใหม่จะยึดเมือง เมืองตรงกันข้ามหลวงพระบางจึงชื่อศรีเชียงใหม่ จนมาถึงปัจจุบัน ที่นี่ก็อเลี้ยค่าเข้าชมคนละ ๕,๐๐๐ กีบ เปิดให้เข้าชมเวลา ๐๘.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.

หอพระแก้ว ตั้งอยู่บนถนนเชษฐาธิราช ติดกับทำเนียบประธานประเทศ แต่เดิมเป็นวัดหลวงประจำราชวงศ์ของลาว เพื่อใช้เป็นที่ประดิษฐานพระแก้วมรกตที่ได้ัญเชิญมาจากล้านนา เมื่อต้องเสด็จกลับมาครองราชย์บัลลังก์ล้านช้างหลังจากพระราชบิดาคือพระเจ้าโพธิสารสิ้นพระชนม์ลง ในการทำศึกสงครามกับประเทศสยาม เมื่อปี ๒๓๒๒ นครเวียงจันทน์ถูกกองทัพสยามตีแตก กองทัพสยามได้อัญเชิญพระแก้วมรกต พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคูเมืองนครเวียงจันทน์ไป พร้อมทั้งกวาดต้อนราชวงศ์ชาวลาวกลับไปยังกรุงเทพฯมากมาย สำหรับหอพระแก้วที่นักท่องเที่ยวเห็นอยู่ในปัจจุบัน เป็นของที่บูรณะขึ้นใหม่ โดยการควบคุมดูแลการก่อสร้างของ เจ้าสุววรรณาผู้จบ

การศึกษาด้านวิศวกรรม จากประเทศฝรั่งเศส (ภายหลังท่านเป็นนายกรัฐมนตรีของลาว) แม้หอพระแก้วในปัจจุบันจะไม่ใช่วัดอีกต่อไป แต่นักท่องเที่ยวชาวไทย ก็ยังเดินทางมาลักระบุษยากันเป็นจำนวนมาก สำหรับส่วนในของพิพิธภัณฑ์นั้น จัดแสดงพระแท่นบัลลังก์ปิดทอง จารึกพระไตรปิฎกภาษาขอมและกลองสำริดประจำราชวงศ์ลาว สำหรับประตูใหญ่ทั้งสองเป็นของเก่าหลงเหลือมาแต่เดิมบานประตูจำหลักเป็นรูป องค์เด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บริเวณโดยรอบของหอพระแก้ว เยียบสงบ ร่มเย็น มีโหลขนาดกลางจากทุ่งไหหินจากเชียงขวางตั้งอยู่ ๑ ใบ อาณาบริเวณรอบ ๆ วัดสี่สะเกตและ หอพระแก้วเคยถูกใช้ เป็นศูนย์กลางของหน่วยงานปกครองของฝรั่งเศส สมัยอาณานิคมมาก่อน ค่าเข้าชมคนละ ๕,๐๐๐ กีบ ภายในหอพระแก้ว ห้ามการถ่ายรูปทุกชนิด

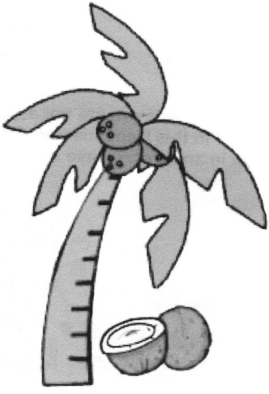
**วัดสี่สะเกต** (ตรงกันข้ามกับหอพระแก้ว) เป็นวัดเดียวที่ไม่ถูกเผาขณะปราบกบฏเจ้าอนุวงศ์ ตรีเวณเทียวเวียงจันทน์แบบผ่าน ๆ เพราะมีเวลาไม่มากนัก... ได้แวะที่วัดสิงห์มะหาวีหาน กับวัด สะตะละทิสสาราม (ไม่แน่ใจเหมือนกันว่าชื่อนี้หรือเปล่า) ซึ่งก็อยู่ไม่ไกลจากหอพระแก้วนัก.. ทั้ง ๒ วัดเป็นวัดกลางเก่ากลางใหม่...ก็สวยดี...ใกล้ ๆ กันก็มีสถานที่ราชการคล้าย ๆ ทำเนียบบ้านรามมัง..ถนนหนทางที่นี้ขยับรถได้สะดวกดี...ไม่พลุก พล่านมากเหมือนเขมร หรือเวียดนาม ประมาณบ่ายสามโมงเศษ ๆ ก็รีบมาที่ด่านตรวจคนเข้าเมืองระหว่างรอให้คุณสีพันไปทำเรื่องผ่านด่านเข้าประเทศไทย พวกเราก็ก็นั่งรอที่อโกลาสแวะซื้อของอีกเล็กน้อย ๑๖.๐๐ น. ทำการเช็กผู้โดยสาร นครเวียงจันทน์

ขากลับ.....มาโดยสายการบิน แอร์เอเชีย ซึ่งจองได้ในราคาถูกอันข้างถูก ถึงสุวรรณภูมิเกือบ ๆ ทุ่ม...พร้อมความประทับใจในการท่องเที่ยวประเทศลาว



เที่ยวครั้งนี้... ค่าใช้จ่ายตกคนละประมาณ ๑๒,๐๐๐ บาท. เป็นค่าตัวเครื่องบินลาว ๕,๙๐๐ บาทและของแอร์เอเชียอีกประมาณ ๑,๑๐๐ บาท นอกนั้นก็ถือเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร และค่าเข้าชมสถานที่ต่าง ๆ

...โชคดี



## น้ำมะพร้าว... มีประโยชน์มากกว่า ที่คิด

น้ำมะพร้าวถือเป็นเครื่องดื่มเกลือแร่ จากธรรมชาติ ผ่านการกลั่นกรองตามขั้นตอนต่าง ๆ ของลำต้นกว่าจะถึงลูกมะพร้าวที่อยู่ข้างบน น้ำมะพร้าวที่ได้มาจึงบริสุทธิ์มากและอุดมไปด้วยแร่ธาตุหลายชนิด เช่น โพแทสเซียม เหล็ก โซเดียม แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส ทองแดง กรดอะมิโน กรดอินทรีย์ วิตามินบี แอมยังมีน้ำตาลกลูโคสที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้ภายใน 5 นาที และยังเป็นประโยชน์ ในการขับสารพิษและชำระล้างร่างกาย

**น้ำมะพร้าวช่วยชะลออาการอัลไซเมอร์** การดื่มน้ำมะพร้าวทุกวันจะช่วยชะลออาการอัลไซเมอร์ได้ ดร.นิซาอูดะห์ ระเบิดนอห์หมัด อาจารย์ประจำภาควิชากายวิภาคศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า ในน้ำมะพร้าวมีฮอร์โมนคล้ายฮอร์โมนเพศหญิงหรือเอสโตรเจนสูง ซึ่งมีผลช่วยชะลออาการเกิดโรคอัลไซเมอร์หรือความจำเสื่อมในสตรีวัยทอง นอกจากนี้การดื่มน้ำมะพร้าวยังสามารถช่วยสมานแผล ทำให้แผลหายเร็วขึ้นกว่าปกติและไม่ทิ้งร่องรอยแผลเป็นไว้

**น้ำมะพร้าวช่วยให้ผิวพรรณสดใส** น้ำมะพร้าวสามารถช่วยเสริมสร้างความสวยสดใสของผิวพรรณ ทำให้เปล่งปลั่งและขาวนวลขึ้นจากภายในสู่ภายนอก เพราะในน้ำมะพร้าวมีเอสโตรเจนอยู่ ซึ่งมีผลสำคัญต่อการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน ทำให้ผิวกระชับ ยืดหยุ่นและชะลอการเกิดริ้วรอยก่อนวัยได้ และในน้ำมะพร้าวยังสามารถกระตุ้นการเจริญเติบโตและแบ่งเซลล์ได้ดี แอมยังมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ขับของเสียหรือสารพิษออกจากร่างกาย (คล้าย ๆ กับการทำดีท็อกซ์) จึงช่วยทำให้ผิวพรรณผ่องใส อีกทั้งความแตกต่างของน้ำมะพร้าวยังช่วยปรับ

สมดุลของร่างกายในช่วงที่มีความเป็นกรดสูง ทำให้กลไกการทำงานของระบบภายในเป็นปกติ ส่งผลให้มีสุขภาพดีจากภายในสู่ภายนอกค่ะ

### มะพร้าว สปอร์ตดริงค์ จากธรรมชาติ

เนื่องจากน้ำมะพร้าวมีปริมาณเกลือแร่ที่จำเป็นสูง รวมทั้งมีคุณสมบัติช่วยบรรเทาความอ่อนเพลีย เนื่อง จากอาการท้องเสียหรือท้องร่วงได้ จึงจัดเป็นสปอร์ตดริงค์ (sport drink) สามารถดื่มหลังการสูญเสียเหงื่อจากการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย นอกจากนี้ ในประเทศไทย ไต้หวัน และประเทศจีน ยังนิยมดื่มน้ำมะพร้าวเพื่อลดอาการเมาหลังการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อีกด้วยค่ะ

น้ำมะพร้าวพร้อมดื่มได้ทุกเพศทุกวัย เพราะเป็นเครื่องดื่มจากธรรมชาติ ทำให้ร่างกายสดชื่น ไม่เป็นอันตรายเหมือนน้ำอัดลม น้ำหวาน หรือน้ำที่ผ่านการปรุงแต่งเพราะไม่ทำให้เกิดพิษหรือท็อกซิคขึ้นในร่างกายแต่สำหรับคนเป็นโรคไตและโรคเบาหวานไม่ควรดื่มเพราะน้ำมะพร้าวมีความหวานไม่เหมาะกับโรคดังกล่าวค่ะ

น้ำมะพร้าวเป็นอาหารที่บริสุทธิ์และเต็มไปด้วยกลูโคสที่ร่างกายดูดซึมเข้าไปใช้ได้ง่าย นอกจากนั้นน้ำมะพร้าวยังเป็นผลไม้ที่มีความเป็นด่างสูง สามารถรักษาโรคที่เกิดจากร่างกายมีความเป็นกรดมากเกินไป หมอพื้นบ้านไทยถือกันว่า มะพร้าวเป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงเส้นเอ็น ใช้รักษาโรคกระดูกได้ ส่วนคนจีนเชื่อว่า น้ำมะพร้าวมีฤทธิ์เป็นกลาง ไม่เป็นทั้งหยินและหยาง มีสรรพคุณในการขับพยาธิ สำหรับคนไข้ที่อาเจียรและท้องร่วง ในเวลาเดียวกันสามารถดื่มน้ำมะพร้าวเพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมกลูโคสไปใช้ในเวลาอันรวดเร็วได้

น้ำมะพร้าวเปิดลูกแล้วควรดื่มเลย ไม่ควรทิ้งไว้นาน ถ้าตัดหรือหั่นผลไม้อย่าทิ้งไว้เกินครึ่งชั่วโมง แม้จะเก็บในตู้เย็นก็ตาม ควรกินให้หมดในครั้งเดียว ผลไม้แต่ละอย่างจะมีพลังชีวิต ถ้ากินผลไม้สุกจากต้นจะได้รับพลังชีวิตสูงหากเกิดทิ้งค้างไว้คุณค่าของผลไม้จะลดต่ำลงเรื่อย ๆ ตามระยะเวลาที่เก็บค่ะ

## สหกรณ์จัดงานฉลองวันแซ่ยิด

สมาชิกหมายเลข ๑๑๘๐

ผมไปร่วมงานฉลองวันแซ่ยิดของ สหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์ จำกัด เมื่อวันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๕๒ ครบ ๖๐ ปี นับแต่วันจดทะเบียน เป็นสหกรณ์แรกของสหกรณ์ประเภทนี้ ใกล้เคียงกับวันสถาปนากรมส่งเสริมสหกรณ์ในอีกสามวันถัดมา และ ใกล้เคียงกับวันฉลองอันยิ่งใหญ่ครบรอบ ๖๐ ปี ของจีน เขาว่า ๖๐ ปี นั้นชีวิตของประเทศเพิ่งเริ่มต้น เท่านั้น

๐๗.๐๐ น. เริ่มด้วยพิธีสงฆ์ เพื่อความเป็นสิริมงคลตั้งแต่เช้าตรู่ จัดในเต็นท์อเนกประสงค์ขนาดใหญ่ มากแบบ all in one เพื่อลงทะเบียน เพื่อรับฝากเงิน เพื่อรับประทานอาหาร ฯลฯ ทางอยู่กลางสนามหญ้าหน้าสำนักพัฒนาและถ่ายทอดเทคโนโลยีการสหกรณ์ บรรดาสมาชิกใหม่ เก่า และเก่าก๊าก หยอยกันมา กว่า ๖๐๐ คน



พิธีการจัดที่บริเวณใกล้เสาธงใหญ่โดยทางเต็นท์เล็กทำเป็นเวที แยกเป็นสัดส่วนดูกะทัดรัดดี

เริ่มพิธีเวลา ๐๙.๐๙ น. ก่อนหน้านั้นท่านประธานชมรมของเราและคณะ ได้มอบดอกไม้ขนาดใหญ่ประดับช่อดอกไม้สวยงามมากแก่ประธานสหกรณ์ แสดงความยินดีกับสหกรณ์ที่มีอายุครบ รอบ ๖๐ ปี

เมื่อประธานในพิธี (อธิบดีศุภชัย บานพับทอง) เดินทางมาถึงประธานสหกรณ์ (นายจิตรกร สามประดิษฐ์) กล่าวรายงาน และเรียนเชิญให้มอบโล่เกียรติคุณให้แก่สมาชิกอาวุโส (คุณทองสุข จันทร์เจริญ คุณถวิล จักรแก้ว คุณกิตติ วัชรกร) และมอบเงินบริจาคร่วมทอดกฐินให้กรมด้วย เมื่อประธานกล่าวแสดงความยินดีกับ

สหกรณ์และผู้ได้รับโล่แล้ว ประธานและแขกผู้มีเกียรติ ร่วมกันตัดริบบิ้นและลูกโป่ง เปิดงานอย่างเป็นทางการ



ประธานสหกรณ์มอบเงินรางวัล แก่ผู้ชนะการประกวดเรียงความ สหกรณ์ (ข้าราชการสหกรณ์) ที่ข้าพเจ้าคาดหวัง ผู้ชนะเลิศได้แก่ น.ส.พัศตราภรณ์ โคมแก้ว คุณวัลลภ สุขมี และคุณภาสันต์ นุพาสันต์ และมอบทุนการศึกษาแก่บุตรหลานสมาชิก

สหกรณ์เอาใจใส่สมาชิกอาวุโสเป็นพิเศษ ที่มากขึ้นไม่น้อย เป็นห่วงเป็นใยดังญาติผู้ใหญ่ กล่าวจะปวดเมื่อยก็เลยจัดบริการนวดฟรี และบริการตรวจเช็คสุขภาพให้โดย ร.พ.หัวเฉียว บริเวณชั้นล่างของตึกพิทยาลงกรณ์ ส่วนคนที่สนใจโครงการฝากเงินพิเศษ ก็เปิดบัญชีเงินฝากกันคับคั่ง



ชื่นชมกรรมการที่สรรหาความรู้ ที่เป็นประโยชน์แก่สมาชิกโดยตรง คือการบรรยายเรื่องการวางแผนการเงินเพื่อความมั่นคงของชีวิต โดย รศ.ดร.วราภรณ์ สามโกเศศ ที่ห้องประชุมชั้น ๓ อาคารสำนักพัฒนาและถ่ายทอดเทคโนโลยีการสหกรณ์ วิทยาการบรรยายได้แจ่มแจ้ง ชูใจดีมาก มีผลให้สมาชิกลงไปฝากเงินกับสหกรณ์ล้นหลามทีเดียว

ผมเสียดายแทนคนที่ไม่มีโอกาสได้ฟัง เพราะมีข้อคิดที่เกี่ยวกับการวางแผนการเงินที่มีค่ายิ่ง ผมขอเอาข้อคิดบางตอนมาเล่าให้ฟังดังนี้

ผู้บรรยายชื่นชมดวงตราของสหกรณ์เรา ที่เป็นรูปจอมพลวกและพุทธภษิตซึ่งแม้จะยาว แต่ก็มีความหมายที่ลึกซึ้งมาก สอดคล้องกับเรื่องที่จะบรรยายอย่างยิ่ง

ผู้บรรยายได้ยกคำกล่าวของบิลเกตส์ที่ว่า “ตอนเกิดยากจนโหดคนอื่นได้ เพราะเราไม่สามารถเลือกเกิดได้ แต่ถ้าตอนตายยากจนต้องโหดตัวเอง” และย้ำว่า ชีวิตเป็นเรื่องของการเลือก ทุกอย่างอยู่ที่เราเลือกเอง และขอให้มองชีวิตอย่างตระหนักถึงความโชคดีที่เป็นเราหรืออาชีพอย่างเรา ความสุขคือ การชอบในสิ่งที่ทำมีใช้ทำในสิ่งชอบ และมีเงินไม่มากก็มีความสุขได้ การอยู่อย่างพอเพียงคือการไม่อยู่อย่างเกินฐานะ ให้อยู่ดี (รู้จักทำมาหากิน และรับผิดชอบต่อหน้าที่) อยู่รอด (รู้จักวางแผนอดออมเพื่ออนาคต) และอยู่ปลอดภัย (ดำรงตนอย่างมีคุณธรรม)

เงินนั้นแท้จริงแล้วเป็นเป็นเพียง สะพาน หนึ่งไปสู่ความสุขทางกายและความรู้สึกมั่นคงในชีวิต ถ้าจะให้สะพานแข็งแรงต้องคิดอยู่เสมอว่า การหาเงินนั้นสำคัญก็จริง แต่การรู้จักใช้เงินนั้นสำคัญกว่า ทำอย่างไรจึงจะให้เงินออมทำงานรับใช้เราให้เงินมีแขนขา และเราต้องมีอำนาจเหนือเงินต้องเรียนรู้ธรรมชาติของเงิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความมหัศจรรย์ของดอกเบี้ยทบต้น โอลิโตน์พูดอยู่เสมอว่า สิ่งอัศจรรย์ที่สุดของโลกคือ ดอกเบี้ยทบต้น เงิน ๑๐๐ บาท ดอกเบี้ยทบต้นร้อยละ ๑๐ ภายใน ๗ ปี เงินจะกลายเป็น ๒๐๐ บาท ๗ ปีต่อไป เป็น ๔๐๐ บาท ๗ ปีถัดไปเป็น ๘๐๐ บาท อีกเจ็ดปีถัดไปเป็น ๑,๖๐๐ บาท

ออมเงินเดือนละ ๕๐๐ บาททุกเดือน ดอกเบี้ยร้อยละ ๕ ปีที่ ๕ จะเป็นเงิน ๓๔,๑๔๕ บาท ปีที่ ๑๐ จะเป็น ๗๗,๙๖๕ บาท ปีที่ ๑๕ จะเป็น ๑๓๔,๒๐๑ บาท ถ้าดอกเบี้ยยังสูงยอดเงินออมสุดท้ายก็จะยิ่งสูง

เมื่อทำงานได้เงินมา ควรกันเงินส่วนหนึ่งไว้เป็นพิเศษสำหรับการ ให้เงินทำงานรับใช้ ให้ออกดอกออกผลจากการลงทุน มาในรูปดอกเบี้ย ค่าเช่า เงินปันผล ฯลฯ

เงินนั้นเป็นได้ทั้งมิตรและศัตรู ถ้าฝากธนาคารก็เป็นมหามิตร ถ้ากู้มาก็เป็นศัตรู ต้องระมัดระวังให้มีความพอดีระหว่างมิตรกับศัตรู อย่างไรก็ตามมีทางเลือกในการใช้เงินเสมอ พึงประเมินทางเลือกและรู้จักกระเป๋ของเรา

การออม เป็นหัวใจสำคัญ โดยพยายามสร้างเงื่อนไขให้เกิดการออมแบบบังคับ(จึงจะออมได้)เช่นกรณีของสหกรณ์ออมทรัพย์ และจงยูกินต่ำกว่าฐานะ มีกินใช้แต่อย่าใช้เกินมี หากใช้น้อยก็จะเหลือมาก ถ้าใช้มากก็จะเหลือน้อย (ฝากก่อนจ่าย มีใช้จ่ายก่อนฝาก)

เรื่องเงินนั้นให้ “ยืมเท่าที่จำเป็นเพื่อซื้อทรัพย์สินมีใช้ซื้อหนี้สิน” และให้ถือว่า บ้านเป็นนิมาน อย่าซื้อรถก่อนซื้อบ้าน ให้หลีกเลี่ยงการซื้อสิ่งของที่มีมูลค่าลดลงให้มากที่สุด เช่น เครื่องไฟฟ้า เสื้อผ้า โทรศัพท์มือถือ และ หากมีหนี้สินมากต้อง ล้างบาง ด้วยการ แก้ไขปัญหา และ เปลี่ยนพฤติกรรม ชีวิตใหม่เริ่มได้เสมอ ทุกอย่างเริ่มที่เรา วันนี้และเดี๋ยวนี้

ทุกสิ่งเริ่มต้นที่การวางแผน แล้วบังคับใจตนเอง โดยท่องคาถา “จะรวยเพื่อจน” หรือ “จนเพื่อรวย”

ผมเสียดายที่สหกรณ์ไม่ได้ชูดวงตราของสหกรณ์ของเราที่เป็นรูปจอมพลวกกับต้นไม้ใหญ่ ที่บรรพชนของเราคิดไว้ให้เป็นอนุสติแก่คนรุ่นหลัง พร้อมคาถาคัดดีลึกลับที่ว่า โภคทรัพย์ของผู้ครองเรือนดี ย่อมพอกพูนเหมือนจอมพลวกที่กำลังก่อขึ้น ไม่นำมาเป็นอุปกรณ์เพื่อรณรงค์แทนถุงเงินซึ่งมีความลึกซึ้งน้อยกว่ากันมากมายนัก.. ซึ่งผมเห็นด้วยกับข้อเขียนของอาจารย์เชิญ บำรุงวงศ์และ รศ.ดร.วราภรณ์ สามโกเศศ..ที่ชื่นชมจอมพลวกของเราในการบรรยายในวันนั้น..เสียดายที่เรามีของดีแล้วไม่ได้ใช้..?

## 14 เรื่องที่ต้องทำได้ เมื่อ “ถ่ายเบา”

วันหนึ่ง ๆ คนเราต้องถ่ายปัสสาวะวันละหลายครั้ง คนส่วนใหญ่ทำกิจกรรม อันเป็นกิจวัตรนี้ไปแบบอัตโนมัติโดยไม่รู้ตัวนี่คือ หนึ่งในช่วงเวลาสำคัญสำหรับการมีสุขภาพดี ทั้งในการติดตามอาการเจ็บป่วย รวมถึงการป้องกันโรคร้ายได้สารพัด

“วิถีสุข” วันนี้ มี ๑๔ อุปนิสัยที่ดีในการขับถ่ายปัสสาวะมาฝาก

**ข้อหนึ่ง** อย่างลั้นปัสสาวะ เมื่อรู้สึกปวด ต้องไปปัสสาวะ

**ข้อสอง** เวลาปัสสาวะ ไม่ควรรีบร้อนแข่งมาก เพราะอาจทำให้หลอดปัสสาวะ ช้ำรูดได้

**ข้อสาม** ควรถ่ายปัสสาวะให้เหลือน้อยที่สุดในหนึ่งครั้ง นั่นคือ เมื่อรู้สึกถ่ายหมดแล้ว ให้เบ่งต่ออีกนิดหน่อย

**ข้อที่สี่** ไม่ควรบังคับให้ตนเองถ่ายปัสสาวะบ่อย เพราะจะติดนิสัย เวลาที่เหมาะสมคือ ๒-๔ ชม. ควรถ่ายครั้งหนึ่ง

**ข้อที่ห้า** ให้สังเกตการถ่ายปัสสาวะ และน้ำปัสสาวะของตนเองทุกครั้งว่า ต้องเบ่งมากผิดปกติหรือไม่ น้ำปัสสาวะลําพุ่งดีหรือไม่ น้ำปัสสาวะมีขนาดเล็กกว่าเดิมหรือไม่ น้ำปัสสาวะมีสีเหลืองใสหรือไม่ เพราะสิ่งเหล่านี้อาจเป็นอาการผิดปกติที่สามารถบอกโรคได้

**ข้อที่หก** บางคนชอบล้างทำความสะอาดหลังปัสสาวะ แต่ระวังอย่าให้บริเวณนั้นเปียกชื้น เพราะอาจเกิดเชื้อราได้ ทางที่ดีหลังปัสสาวะทุกครั้ง ควรซับให้แห้ง

**ข้อที่เจ็ด** เมื่อปัสสาวะไม่ออก ต้องหาสาเหตุโดยการไปพบแพทย์ อย่าซื้อยาขับปัสสาวะรัยประทานเอง เพราะอาจเกิดอันตรายได้

**ข้อแปด** เมื่อเข้าสู่วัยกลางคน การบริหารอุ้งเชิงกราน โดยการ “ขมิบ” วันละ ๑๐๐ ครั้ง จะช่วยป้องกันอาการปัสสาวะเล็ดได้ โดยฝ่ายหญิงให้ขยับช่องคลอด ส่วนฝ่ายชายให้ขมิบทวารหนัก

**ข้อเก้า** ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๑๐ แก้ว หรือหนึ่งลิตรจะช่วยให้ถ่ายปัสสาวะใส มีจำนวนพอดี และป้องกันภาวะกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้

**ข้อสิบ** ก่อนมีเพศสัมพันธ์และหลังมีเพศสัมพันธ์ คุณผู้หญิงควรถ่ายปัสสาวะทิ้ง เพราะช่วยป้องกันการเกิดภาวะกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้

**ข้อสิบเอ็ด** น้ำปัสสาวะต้องเป็นน้ำเท่านั้น ถ้ามีมูก หนอง น้ำเหลือง หรือเลือดปนออกมาถือว่าผิดปกติ ต้องไปพบแพทย์

**ข้อสิบสอง** การขับถ่ายปัสสาวะ ต้องขับถ่ายคล่อง ไม่มีอาการเจ็บปวด ถ้าปัสสาวะแสบ ขัด ลำบาก นับว่าเป็นอาการผิดปกติ ต้องไปพบแพทย์อีกเช่นกัน

**ข้อสิบสาม** คนเราทุกคนต้องปัสสาวะทุกวัน วันละ ๔-๖ ครั้ง ถ้าไม่ปัสสาวะเลย ๑ วัน ถือว่าตกอยู่ในภาวะอันตราย ต้องไปพบแพทย์ด่วน

**ข้อสิบสี่** ก่อนเดินทางไกล ก่อนยกของหนัก ควรปัสสาวะทิ้งก่อนทุกครั้ง

**ไม่ใช่เรื่องยากสักนิด มาทำกันตั้งแต่วันนี้เลยนะจ๊ะ**

(คัดจากจดหมายข่าวรายเดือน สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ ฉบับ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒)

จัดทำมานำเสนอโดย วรณี รัตนวราหะ

# สังคีตพิมพ์

กรุณาส่ง

ชมรมข้าราชการบำนาญ กรมส่งเสริมสหกรณ์

20 ถนนพิชัย เขตดุสิต กทม 10300

## อานิสงส์การสร้างบุญบารมี

Fw mail PrasanK.

### การสร้างบุญบารมีในรูปแบบต่าง ๆ

๑. **นังสมาธิ** อย่างน้อยวันละ ๑๕ นาที (หรือเดินจงกรม) มีอานิสงส์ให้

- สติปัญญาเฉลียวฉลาดขึ้นทั้งภพนี้และภพหน้า เพื่อจิตใจที่สว่าง ผ่อนปรนจากกิเลส ปล่อยวางได้ง่าย
- จิตจะรู้วิธีแก้ปัญหาชีวิตโดยอัตโนมัติ ชีวิตจะเจริญรุ่งเรือง
- ไม่มีวันอ่อนจน ผิวพรรณผ่องใส สุขภาพกาย และจิตแข็งแรง

- เจ้ากรรมนายเวรญาติมิตรที่ล่วงลับจะได้บุญ

๒. **สวดมนต์** ด้วยพระคาถาต่าง ๆ อย่างน้อยวันละครั้ง ก่อนนอน มีอานิสงส์ให้

- สิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครอง ชีวิต หน้าที่การงานจะเจริญก้าวหน้า
- เงินทองไหลมาเทมา แคล้วคลาดจากอุปสรรค
- จิตจะเป็นสมาธิได้ง่าย แนะนำให้สวดบทพาหุงมหากา ชินบัญชร ฯลฯ เมื่อสวดเสร็จให้แผ่เมตตาทุกครั้ง

๓. **ทำบุญตักบาตร** ทุกเช้า มีอานิสงส์ให้- ได้ช่วยเหลือพระศาสนา ทุกภพชาติไม่ขาดแคลนอาหาร ตายไปไม่หิวโหย จะเกิดอยู่ในภพที่อุดมสมบูรณ์

๔. **รักษาศีลห้าหรือศีลแปด** มีอานิสงส์ให้

- ไม่ต้องไปเกิดเป็นเปรตหรือสัตว์นรก เกิดมาเป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐ ครอบบริบูรณ์

- ชีวิตเจริญรุ่งเรือง กรรมเวรจะไม่ตก โศก อันตรายจะไม่ย่างกราย เหวด่า นางฟ้า ปกป้องรักษา

๕. **การปล่อยปลา** ที่ซื้อมาจากตลาด รวมทั้งปล่อยสัตว์ ไถชีวิตสัตว์ต่าง ๆ มีอานิสงส์ให้

- ช่วยต่ออายุ ขจัดอุปสรรคในชีวิต ชดใช้หนี้กรรมให้ ใช้หนี้เจ้ากรรมนายเวรที่เคยกินเข้าไป
- ทำมาค้าขึ้น หน้าที่การงานคล่องไม่ติดขัด
- ชีวิตที่ผิตหวังค่อย ๆ พื้นดินสภาพ สดใส มีอิสระ

ฯลฯ

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงตัวอย่างบุญที่ยกขึ้นมา เพื่อแสดงให้เห็นถึงอานิสงส์ที่ท่านจะได้รับ จงเร่งทำบุญเสียแต่วันนี้ เพราะเมื่อท่านล่วงลับ ท่านไม่สามารถสร้างบุญได้อีกจนกว่าจะได้เกิด หากท่านไม่มีบุญหนุนนำ แรงกรรมอาจดึงให้ท่านไปสู่ภพ เดรัจฉาน ภพเปรต ภพสัตว์นรก ที่ไม่อาจสร้างบุญสร้างกุศลได้ ต่อให้ญาติทำบุญอุทิศให้ก็อาจไม่ได้รับบุญ ดังนั้น ท่านจงพึ่งตนเองด้วยการสร้างสมบุญบารมีซึ่งเป็นทรัพย์สินที่ท่านจะนำติดตัวไปได้ ทุกภพทุกชาติ เสียแต่วันนี้ด้วยเทอญ

