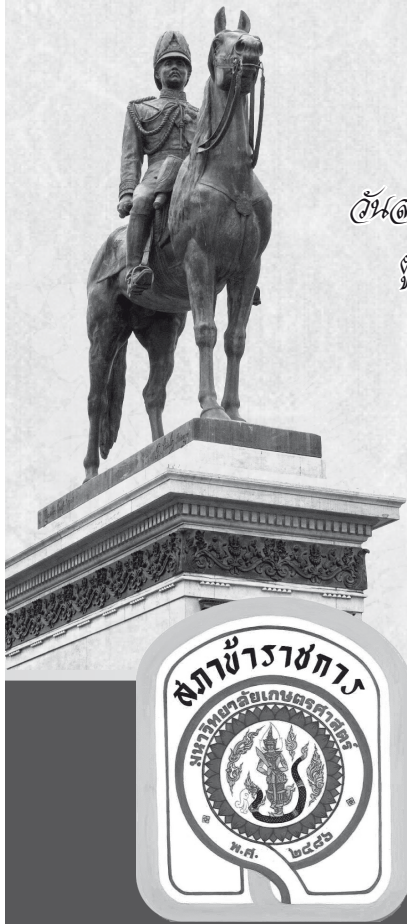




๒๓ ตุลาคม วันปิยมหาราช

วันสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว
ผู้ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ที่เคารพรักของชาวไทย
พระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ของพระองค์ คือ
การประกาศเลิกทาส
ทำให้ปวงชนชาวไทยได้เป็นไทมาจนทุกวันนี้

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า
สภาข้าราชการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ข่าวสาร

สภาข้าราชการ

สะท้อนปัญหา พัฒนาคิด ปกป้องสิทธิ์ชาว มก. เชื่อมตรงต่อผู้บริหาร

ISBN 0859-581X

ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๓ เดือน กันยายน - ตุลาคม ๒๕๕๓



ร่วมงานวันสืบ นาคะเสถียร ในวันที่ 1 กันยายน 2557
ณ อาคารจักรพันธ์เพ็ญศิริ



กรรมการสภาข้าราชการมอบสิ่งของที่ระลึก
ให้กับ คุณพิเศษ ปันรัตน์ ที่เกษียณอายุราชการ

สารบัญ

- สารจากประธานสภาข้าราชการ ๒
- เขากวางอ่อน ๒



- คุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์
จากเขากวางอ่อน ๒
- ส่วนประกอบของเขากวางอ่อน ๒
- ผลิตภัณฑ์จากเขากวางอ่อน ๓
- เกษียณอย่างไรให้มีความสุข ๓



- คุยกับ บก. ๔

สารจากประธานสภาข้าราชการมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

“บุคลากร คือ เจ้าของสภาข้าราชการฯ”

วิสัยทัศน์สำคัญของท่านอธิการบดี (รศ.วุฒิชัย กปิลกาญจน์) มอบให้แก่สภาข้าราชการฯ คือ “บทบาทของกรรมการสภาข้าราชการ ควรกระทำดังเช่นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร ผู้เอาใจใส่ต่อราษฎรผู้เลือกตั้งตน” เช่นเดียวกันสารฉบับนี้ขอเรียกร้องบุคลากรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โปรดคำนึงว่า “สภาข้าราชการฯ เป็นองค์กรที่ทุกท่านต้องมีส่วนร่วม ผลักดัน ทั้งนี้เพื่อประโยชน์สาธารณะต่อทุกวิถีชีวิตภายในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์”

ภายใต้ข้อบังคับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ว่าด้วยสภาข้าราชการฯ พ.ศ.2553 กำหนดนิยาม “บุคลากร หมายความว่า บุคคลทั้งที่เป็นข้าราชการ และไม่ได้เป็นข้าราชการที่ปฏิบัติงานประจำในสังกัดมหาวิทยาลัย” รวมทั้งหน้าที่ของสภาข้าราชการฯตามความในข้อที่ 6 ของข้อบังคับดังกล่าว ประกอบคำขวัญของสภาที่ประกาศต่อประชาคมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ความว่า “สะท้อนปัญหา พัฒนาความคิด ปกป้องสิทธิชาว มก. เชื่อมตรงต่อผู้บริหาร” สภาข้าราชการฯ จะต้องมีเจตจำนงกิจกรรมต่าง ๆ อย่างหนักแน่น เพื่อประโยชน์สาธารณะของบุคลากร

การดำเนินการของสภาข้าราชการฯ เพื่อบรรลุเป้าหมายดังกล่าว ต้องกระทำตามขั้นตอนการประชุมและมติที่ประชุม เป็นบันทึกรายงานการประชุมสภาข้าราชการฯ เสนอไปยังทุก ๆ หน่วยงานภายในมหาวิทยาลัย และบุคลากรทุกท่านสามารถรับทราบโดยตรงผ่านช่องทางการเผยแพร่ใน website (<http://rc.ku.ac.th>) ดังนั้นการขับเคลื่อนกิจกรรมของสภาข้าราชการฯ อยู่ภายใต้หลักการมีส่วนร่วมและการตรวจสอบของบุคลากรมหาวิทยาลัย ซึ่งทุกท่านสามารถติดต่อเสนอแนะ ปรับปรุงพัฒนากิจกรรมต่าง ๆ ของสภาข้าราชการฯผ่านทางกรรมการผู้เป็นตัวแทน หรือส่งข้อเสนอแนะโดยตรงผ่านทาง “ตู้ปณ. 1113 จตุจักร กทม 10903”

โดยแท้จริง “บุคลากร คือ ผู้กำหนดทิศทางการกระทำต่าง ๆ ของสภาข้าราชการ มก.” จึงขอเรียกร้องต่อบุคลากรทุกท่าน “ขอจงอย่าเพิกเฉยละเลยองค์กรนี้ ขอให้บุคลากรจงตรวจสอบแสดงตัวตน เป็นเจ้าของสภาข้าราชการมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ด้วยจิตสำนึกหน้าที่ความรับผิดชอบ ดังวาทกรรมอันยิ่งใหญ่ของประธานาธิบดีจอห์น เอฟ. เคนเนดี “จงอย่าถามว่า ประเทศชาติให้อะไรแก่ท่าน แต่จงถามตัวท่านเองว่า ท่านจะทำอะไรให้ประเทศชาติ”



รศ.น.สพ.เจริญศักดิ์ ศาลากิจ
ประธานสภาข้าราชการ

เขากวางอ่อน



เขากวางอ่อนสมุนไพรชาติที่ได้รับการยอมรับมานานนับเป็นพัน ๆ ปี จากการศึกษา และวิจัยสรรพคุณของเขากวางอ่อน พบสารอาหารที่มีความสำคัญต่อการทำงานของเซลล์ร่างกาย ลดความเสื่อมถอยของเซลล์ในส่วนต่าง ๆ จากการที่อายุมากขึ้น

ในปัจจุบันมีการนำเขากวางอ่อนมาทำเป็นผลิตภัณฑ์กันมากขึ้น ทั้งในรูปแบบ สไลด์ เป็นแว่น (สำหรับตุนอาหาร ตุนกับชุดสมุนไพรจีนอื่น ๆ ใช้ต้องเหล้า) และทำเป็นแคปซูล

คุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์จากเขากวางอ่อน

- ลดอาการปวดบวมตามข้อกระดูก และอาการไขข้ออักเสบ
- ลดอาการเครียดและการนอนไม่หลับ
- ลดอาการผิดปกติในการมีประจำเดือนและการหมดประจำเดือน สำหรับสตรีสูงอายุ
- ลดอาการความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ
- บรรเทาอาการของโรคหอบหืดและโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ
- เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายในบุคคลที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ
- เสริมสร้างการทำงานของเซลล์ ทำให้เซลล์แข็งแรง
- เสริมสร้างสุขภาพของผิวหนัง ลดรอยเหี่ยวย่น การตกกระ หรือฝ้า
- เพิ่มออกซิเจนในกระแสเลือดทำให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น

ส่วนประกอบของเขากวางอ่อน

Collagen เป็นโครงสร้างโปรตีนหลักที่ทำหน้าที่สมานข้อต่อและเสริมสร้างกระดูกอ่อน
Chondroitin sulfate เป็นคาร์โบไฮเดรต ที่ช่วยป้องกันการเสื่อมสภาพของเซลล์กระดูกอ่อน
Glucosamine sulfate ช่วยเสริมสร้างกระดูกอ่อน ลดอาการบวม อักเสบ
Lipids ช่วยในการสร้างเซลล์และเสริมสร้างพลังงาน

เกษียณอย่างไรให้มีความสุข 😊

เมื่อเดือนที่แล้ว เห็นผู้ที่ทำงานหลายคนถึงคราวครบเกษียณอายุการทำงาน หลายคนยิ้มแย้มแจ่มใสยอมรับสภาพเมื่ออายุถึงเกณฑ์ก็พร้อมไปใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุข ขณะที่บางคนอาจยังทุกข์ใจ เนื่องจากยังยึดติดอยู่กับตำแหน่งที่หลายคนเชื่อว่า เป็นหัวโขนและอาจทำใจไม่ได้ ซึ่งที่จริงเรื่องพรรคนั้นมันอยู่ที่ใจ หากใจไม่วอกแวก,ไม่ร้อนรนและมองโลกในแง่ดีจะเกษียณหรือไม่เกษียณก็แทบได้

พลอากาศตรีนายแพทย์ อิทธิพร คณะเจริญ ภรรยา และนางวิภาดา ภรรยาเกษียณอายุการทำงานแล้ว แต่ถ้าอ่านเอาเรื่อง (ไม่ใช่อ่านหาเรื่องนะฮ้า) ผู้ที่ไม่ได้เกษียณอะไรกะเค้าด้วยก็สามารถนำเอาไอเดียเหล่านี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ เพราะไม่ใช่ผู้สูงอายุเท่านั้นที่ได้ประโยชน์จากการอ่านหัวข้อนี้ คนหนุ่มสาวก็ได้คุณค่าจากคำแนะนำที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้เช่นกัน

วิธีเกษียณให้มีความสุข ด้วยวิธีการ ดังนี้

1. **ออมสุขภาพ** เน้นป้องกันโรคไว้เพื่อลดค่ายาและค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการรักษาอื่นๆ เช่น ค่าเดินทาง โดยมีการสำรวจหนึ่งในสหรัฐอเมริกา พบว่าคนที่มีความสุขไม่ได้จะมีความสุขหลังเกษียณลดลงครึ่งหนึ่ง เมื่อเทียบกับคนที่มีความสุขดี ส่วนผู้ที่ยังไม่เกษียณก็ควรเอาใจใส่สุขภาพด้วยเช่นกัน เพราะอย่าลืมว่า ถ้าป่วยแล้วจะทำงานหาเงินเข้าบ้านได้ไงเล่า
2. **ออมทรัพย์** ควรมียาได้จากการออมและลงทุนประมาณ 3/4 หรือ 75% ของรายได้ก่อนเกษียณ และหาวิธีลดค่าใช้จ่ายเช่น หักทำกับข้าวหรือหุงข้าวกินเองบ้างอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ นอกจากนี้ถ้ารู้จักลดรายจ่ายตั้งแต่ออกเกษียณแล้ว ชีวิตหลังเกษียณจะเบาบางไปและสบายขึ้นมาก ส่วนบุคคลทั่วไปก็ควรประหยัด เก็บออมเงินไว้เพื่อใช้หลังเกษียณเช่นกัน
3. **ไม่เป็นหนี้** ให้ถือหลักว่า คนที่ไม่เป็นหนี้ย่อมเป็นไท ไม่เป็นทาสน้ำเงิน
4. **ลงทุนอย่างรอบคอบ** เน้นกระจายความเสี่ยงไปในหลายๆ ด้าน เพื่อให้ทรัพย์สินที่มีอยู่อย่างองกองเงยเนื่องจากถ้าไม่ลงทุนอะไรเลย มีแต่เงินฝากธนาคาร ดอกเบี้ยก็น้อย แต่การลงทุนควรระวังขาดทุนด้วย
5. **หางานอดิเรกและค้นคว้าหาความรู้ในเรื่องที่เราสนใจไว้เสมอ** เพื่อป้องกันโรค “เหงา” ซึ่งพบบ่อยในคนหลังเกษียณ การทำงานอาสาสมัคร เรียนรู้เรื่องใหม่เช่น การทำอาหาร การเดินทางท่องเที่ยว มีส่วนช่วยให้ชีวิตหลังเกษียณดีขึ้นได้
6. **เข้าสังคมบ้าง** ทั้งนี้มีการสำรวจพบว่า คนที่เกษียณแล้วมีความสุขจากการมีเพื่อนหรือสังคมมากกว่าการมีลูกหลานถึง 30% เพราะลูกหลานก็ไปมีสังคมของตัวเอง สมัยนี้มีเครือข่ายออนไลน์ เช่น การเขียน อ่านบล็อก การติดต่อกันทางออนไลน์ หากเลือกใช้อย่างพอดี ก็จะได้เข้าสังคมกับคนดีมากขึ้น และถ้าอยากมีความสุขกับลูกหลานก็อย่าบ่นให้มาก เพราะไม่มีใครทนคำบ่นไหว ขึ้นบ่นมาก คนใกล้ตัวก็หนีห่าง ไม่ไหวนะ
7. **ทำงานเพื่อชีวิตเพื่อสังคมบ้าง** ไม่ต้องทำงานเต็มเวลาหรอก จะช่วยให้ชีวิตมีความสุขเล็กๆ ไปได้.

Prostaglandins ช่วยในการทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดอาการอักเสบของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ลดอาการปวดประจำเดือน

Selenium ช่วยลดภาวะติดเชื้อ ปกป้องเซลล์เม็ดเลือดหัวใจ ตับ และปอด

Calcium เสริมสร้างกระดูก ฟัน ระบบประสาท เลือด และกล้ามเนื้อ

Phosphorus เป็นส่วนประกอบสำคัญในการเผาผลาญอาหาร และให้พลังงาน

Potassium บำรุงระบบประสาท และกล้ามเนื้อ

Magnesium พื้นสภาพเซลล์ และการคายพลังงาน

Polysaccharides ปรับสมดุลของระบบการไหลเวียนโลหิต

All essential amino acids เสริมสร้างโปรตีน

Bone morphogenetic protein เร่งการเจริญเติบโตของกระดูกและกระดูกอ่อน

Fatty acids, C18:3-Omega-6 ลดคอเลสเตอรอล

Pantocrine เพิ่มประสิทธิภาพในการสร้างเซลล์กล้ามเนื้อ ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

Growth factors 1 (IGF-1) มีหน้าที่เร่งการเจริญเติบโตของเซลล์ กระตุ้นให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงเซลล์ใหม่ ขึ้นมาแทนที่เซลล์เก่าที่เสื่อมสภาพไป กระตุ้นให้ร่างกายสร้างเนื้อเยื่อเส้นใยประสาท กล้ามเนื้อ กระดูกอ่อน และไขข้อกระดูกมีผลโดยตรงให้ดูอ่อนกว่าวัย มีชีวิตชีวา

ผลิตภัณฑ์จากเขากวางอ่อน

- เขากวางอ่อนสด
- เขากวางอ่อนอบแห้ง
- เขากวางอ่อนบดเป็นผงบรรจุแคปซูล
- เขากวางอ่อนผสมสมุนไพรสำหรับดองเหล้า

สอบถามข้อมูลได้ที่:

The Deer Co-Operative Of Thailand,Ltd.

KU Kamphaeng Saen Campus

Tel./Fax. 0-3435-5362 Mobile. 08-1932-4698

www.dcot.org

E-mail : dcot.coop@hotmail.com

คุยกับ บก.



ประธานคณะกรรมการ
ฝ่ายประชาสัมพันธ์

....สวัสดีท่านผู้อ่านทั้งทุกท่าน

ก่อนอื่นต้องกล่าวขอภัยผู้อ่านทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ที่เกิดข้อผิดพลาดการนับลำดับที่ของ
อธิการบดีท่านใหม่ ที่ถูกต้องเป็นลำดับที่ 15 ขอให้ทุกท่านรับทราบตามนี้ ข่าวสารสภาข้าราชการ
ฉบับที่ 4 นี้มีรูปแบบการนำเสนอเช่นเดิมโดยหน้าปกเป็นภาพเหตุการณ์วันสำคัญของไทยเรา
ซึ่งตรงกับวันปิยะมหาราช สภาข้าราชการขอน้อมรำลึกถึงคุณงามความดี และพระราชกรณียกิจ
ที่ทรงมีต่อประเทศไทยอย่างหาที่สุดมิได้ และภาพกิจกรรมอื่น ๆ ที่สภาข้าราชการได้ไปมีส่วนร่วม
ส่วนหน้าถัดมาเป็นสารจากประธานสภาที่ท่านได้เน้นย้ำถึงความสำคัญของกรรมการสภาและ
สภาข้าราชการที่ทุกคนเป็นเจ้าของเพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
จากนั้นเป็นของดีหน่วยงานฉบับนี้นำเสนอเรื่องเขากวางอ่อน จะมีความน่าสนใจอย่างไรขอเชิญ
ติดตามได้จากเนื้อหาข้างใน หน้า 3 เป็นบทความน่าสนใจจากประธานคณะกรรมการฝ่าย
บริหารยุทธศาสตร์เรื่องเกษียณอย่างไรให้มีความสุข ซึ่งเหมาะกับช่วงเวลานี้ที่มีผู้เกษียณอายุ
ราชการสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างดี ก็ขอให้ทุกท่านเกษียณอย่างมีความสุขนะ
ครับ โดยเฉพาะกรรมการสภาข้าราชการ 1 ท่านที่เกษียณในปีนี้ได้แก่คุณพิเศษ ปันรัตน์
จากคณะบริหารธุรกิจ ก็ขอให้มีความสุขตลอดไป

ที่ต้องแสดงความยินดีเป็นอย่างยิ่งในฐานะเป็นตัวแทนบุคลากรก็คือ ว่าที่อธิการบดีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
คนที่ 15 รศ.ดร.บดีนทร์ รัชมิทัตน์ จากคณะบริหารธุรกิจ รองอธิการบดีวิทยาเขตศรีราชา ที่ได้รับความไว้วางใจจากกรรมการ
สภามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้เป็นผู้ที่มีความเหมาะสมดำรงตำแหน่งอธิการบดีในวาระต่อไป และอีกหนึ่งความ
ภาคภูมิใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ต้องแสดงความยินดีได้แก่ ดร.เดชรัช สุขกำเนิด ที่ได้รับคัดเลือกเป็น
อาจารย์ดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี 2557 ของที่ประชุม ปอมท.สาขารับใช้สังคม โดยจะเข้ารับโล่รางวัลพร้อมอาจารย์ดีเด่น
อีก 4 ท่านรวม 5 สาขาในการประชุมวิชาการปอมท.ประจำปี 2557 ในวันที่ 20-21 พฤศจิกายน 2557 ณ โรงแรมอามารี
ดอนเมือง กรุงเทพฯ และขอประชาสัมพันธ์ข่าวการประกวดการออกแบบนวัตกรรม “พื้นที่สร้างสรรค์เพื่อการจรรจวิทยาเขต
บางเขน” ขอเชิญผู้สนใจส่งผลงานเข้าประกวดได้ตั้งแต่วันที่ 19 พ.ย.2557-วันที่ 9 ม.ค.2558 ผู้ชนะเลิศจะได้รับรางวัล
10,000 บาทพร้อมใบประกาศเกียรติคุณ สอบถามรายละเอียดได้ที่สภาข้าราชการ มก.

ท้ายนี้สภาข้าราชการได้ดำเนินการให้ได้ว่าซึ่งผู้แทนพนักงานครบทุกวิทยาเขตแล้วเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมกับ
สภาข้าราชการในการเสนอแนะข้อคิดเห็นต่าง ๆ จากส่วนของพนักงานมหาวิทยาลัยในฐานะผู้เข้าร่วมประชุม ขณะที่ยัง
ไม่ปรับเปลี่ยนไปเป็น มหาวิทยาลัยในกำกับ สวัสดิ์



ข่าวสารสภาข้าราชการมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กองกลาง สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เขตจตุจักร กทม. ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๙๔๒-๘๑๕๕-๖ โทรสาร ๐-๒๙๔๒-๘๑๕๖

<http://rc.ku.ac.th> email : ku.rc@ku.ac.th

(บทความในข่าวสารสภาข้าราชการเป็นความคิดเห็นของผู้เขียน ไม่เกี่ยวกับองค์กรสภาข้าราชการ มก.)

ข่าวสารสภาข้าราชการมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เป็นเอกสารภายในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จัดทำขึ้นเพื่อเป็นสื่อกลางระหว่างบุคลากรของมหาวิทยาลัย

กรุณาส่ง

.....
.....
.....

ผู้จัดทำ : คณะกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์
สภาข้าราชการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อำนวยการ : รศ.น.สพ.เจริญศักดิ์ ศาลากิจ

บรรณาธิการ : ฐากร สายขุนทด อัจฉรีย์ ยูวัฒน์

กองบรรณาธิการ : รศ.ชวัล กุลโกวิท ปริญญา บุญทัน เกษม กาหลง
ชวัล เมธาพิสิทธิกุล มาริสา เอี่ยมเหล็ก เป็ญจวรรณ แสนทวีสุข
วนิดา ศรีทองคำ สุมลชา สังโสม วรณีย์ เล็กมณี
มณฑินี อุบลสิงห์ กันทิมา จันทร์อำไพ พาณิ สวาสดี
พรพิมล เขียวข้า สุธิรา เกลี้ยงประดิษฐ์

เจ้าหน้าที่ :

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ ๑/๒๕๖๖
ปทพ.เกษตรศาสตร์